

这几年我一直以志愿者的身份做青少年工作。那天下午,我参加了一个活动后,见天色尚早,便想做一件“分外事”——顺道去探望一下李阿婆。

其实,我与李阿婆非亲非故,只是觉得既然有时间,就去陪老人家聊聊天吧。李阿婆尽管有几儿女,却是一个人在住,连个说话的人也没有。记得她跟我说过这样一句话:“我在家点一炷香,常常是看着这炷香从头烧到尾,就这样发发呆……”我接触过不少心理无助的人,理解李阿婆心底的孤独感。

认识李阿婆,是因为一个电话。前年冬天一个晚上,我在青少年心理咨询热线值班,接到了她打来的电话。刚开始,我以为她是为孩子来咨询什么,没想到,李阿婆只是说:“我只想找个人说话,可以吗?”有什么不可以呢?于是,那晚我们聊了很长一段时间。我因此了解到她的压抑已久的苦楚。等我们挂上电话,另一个值班心理咨询师告诉我,这个老太已经好几次打过这条热线来倾诉、解闷了。

我因此陷入了沉思:青少年需要我们关心、辅导,让他们心理健康地成长。那些独居老人,也是一个需要关心的群体啊!他们孤独、无助,晚年生活因各种原因,陷进了“说话无门”的境地,我们是否也应该伸手帮一把呢?

后来,我就利用业余时间,对李阿婆做了一次家访。那天,李阿婆极为高兴,与我聊天滔滔不绝,还给我看相册,介绍她那满堂的子孙。然而,待她把目光转向老伴的遗像,精神顿时萎靡下去,只是喃喃自语道:“他们都忙,平常没空来看我,电话也难得打来……”

我记下了他儿子的手机,当天晚上便与他通了话,讲了李阿婆给我们热线打电话的经过,并委婉地说:“你妈与我妈差不多大,说难听点是过一天少一天了,我们再忙,是不是该尽量抽个空陪陪老人家。”他儿子连声答应:“应该的、应该的!”

后来,我路过李阿婆家时,又去回访了几次,得知她儿子、女儿尽管依旧不常回来看她,但电话明显比以前多了,李阿婆因此感到有些安慰,精神气色也好转了许多。

但这次去,却让我感到十分意外:李阿婆因心肌梗塞突然离世了!我看到的是他儿子,他正在家处理遗物。他儿子见了我,抑制不住悲伤失声痛哭,后悔在母亲最后的时日,没有陪伴在老人家身边。

我陡感沉重,久久无语。我们谁没有父母,又有谁不会老去?常去看看咱的父母吧!

“攻玉”一词有两解:一是指加工琢磨玉。“他山之石,可以攻玉”(《诗经·小雅》);二是指在山体中,开采原生玉矿。本文意为后者。

从史籍得知,去昆仑山里采玉,至迟从战国就开始了。先秦思想家有文曰:“取玉甚难,越三江五湖,至昆仑山,千人往,百人返,百人往,十人返。”(《二十子尸子下》)。又如“汉使穷河源,河源出于阆,其山多玉石,采来。”(《史记·大宛传》)。公元前119年,汉武帝令张骞第二次出使西域,张骞曾派随从沿玉龙喀什河往上游走,直到昆仑山深处的源头,在那里发现了许多玉石,就采了一些回来。这两段史料中的“取玉”和“采来”之意,都应是指在河床里拣寻玉石或在古河床的砾石层中挖掘玉石,非“攻玉”也。

窃以为有文字可佐证的“攻玉”昆仑,始于明代。明代万历三十一年(1603年),葡萄牙籍的英国耶稣会传教士鄂本笃曾随商队到过新疆西南部的叶尔羌一带。那时叶尔羌的地域包括了现在的莎车县、叶城县及和田县的一部分。鄂本笃在那里耳闻目睹了当地采玉石的情况。其在日记中写道:“玉有两种,第一种精良,产和阗河中,距国都不远,泗水者入河捞之,与捞珠相同……第二种品质不佳,自山中开出,大块则劈成片。以后才磨小,俾易车载。”“石山远距城市,地处僻乡,石璞坚硬,故采玉事业,不易为也。”当时去山里开采玉石的人,都是带足一年干粮,结伴而往,十分艰难。

清代是“攻玉”昆仑的兴盛期,其中以阿拉玛斯和密尔岱两个玉矿最出名。和田县的阿拉玛斯矿多白玉,清道光年后停产,后矿洞位置湮失。1904年当地有个叫托达奎的猎人,追寻受伤的黄羊,在倒毙于深山绝壁的猎物边,意外捡到两块羊脂白玉,遂报告官府,得到了一杆

路过虹口区四达路,感觉那里“旧貌换新颜”了。记得那家上下两层的旧厂房,两

年前楼下堆满了废塑料瓶,一叠叠旧报纸,小山似的废铁满地皆是;楼上则是一排排用木板隔开的七八十间群租房,走廊里房门口拉着横七竖八的电线,一只只电磁炉、压缩钢瓶、煤气灶随处可见。而现在群租房装修成了四人一间、两人一间的养老房,房里空调、卫生设施俱全,这里已是一座养老院的天地了。望着100多位老人坐在阅览室里静心读报看书,在活动室、聊天室里悠闲看电视、打牌弈棋,笔者不由感慨万千。

入住养老院难已是个老生常谈的难题,尤其是市区养老院更是一床难求。记得有个夸张的说法是,一位老人申请入住,被院方告知按测算要等五六十

年。老人听后,重重叹口气,无奈地说:“我怕这辈子等不及了。”听了真令人辛酸。

毋庸讳言,面对汹涌而来的老龄化浪潮,社会各方的准备是不足的。据统计,去年底本市老龄人口已达367万,占总人口25%,预计再过2年将超过430万,每3个上海人中就有一个是老人了。加快养老设施建设已成当务之急。欧阳街道引进民营资本将闲置旧厂房改建

前不久,老陆邀我和一些知青朋友去他的企业参观。他与我30多年前在东北相识,友谊保持至今。

当年,老陆是苏南某地一家乡镇企业的业务负责人。那时国家处于计划经济年代,他们这些乡镇企业没有“皇粮”可吃,原材料只能靠业务员到全国各地去寻找。那年,老陆来东北采购木材,住在我工作的旅馆里,我们因此相识。

忘不了那个冬天的黄昏。我搭乘拉原木的半挂卡车正急驶在山区颠簸不平的公路上,向着250里

猎枪的嘉奖,阿拉玛斯矿从此被重新开采。叶城县的密尔岱矿以露天开采为主,并以块度大、玉质纯著称。嘉庆四年采到三块大玉石,“首者青,重万斤。次者葱白,重八千斤。小者白,重三千斤。”清宫许多大型玉雕山子的材料出于此矿,最盛时该矿采玉工人达三千之众。现在该矿

两个老矿洞里,还能见到一些清代采玉人的汉字题壁。现每年夏季,总有一些当地百姓会到清代废弃的矿渣堆里去翻寻,运气好的,还能挑到几块品质尚可的玉石。

“攻玉”昆仑极其艰苦。清代官府挑选夫夫上山采玉,“以徭役代赋税”。把当地无土地或交不起赋税的农户召集起来,立下字据,生死听天由命。采玉人自备铁锤、镐头和驴等采挖、运输工具,五月进山,在九月大雪封山前下山。期间几乎与世隔绝。山下十天送一次补给,清府在山间有卡伦(哨卡),派兵驻防,看管采玉。由于玉石矿形成时的复杂地质条件,致使矿体不大,一般只有几米宽。呈脉状、层状和囊状等。玉与石相间杂,出一吨玉至少要挖掘清理几百吨甚至上千吨的矿石。应征采玉人驮驴、肩扛玉石,要走几天崎岖险路才能出山,若完不成规定的玉石数量,翌年还得再次入山。

在和田县南部海拔3200多米的昆仑峡谷里,沿着一条河的两岸有个“流水村”,据考,汉人原称其为“玉石村”,当地维吾尔族人代代相传,谐音变成了“流水村”(或“柳什村”)了。该村是历史上阿拉玛斯等玉矿的唯一出入口,当年清府在此设关口,建了一个检查站,当地人俗称“流水衙门”。十多年前,地方政府按旧图,在原址重修了一个“流水衙门”,二层建筑,方方正正似古堡,四角有塔楼,外墙用水泥、河卵石垒砌,颇有伊斯兰风格。现已修了公路,机动车可抵达,成为和田县“玉石之旅”的一个重要景点了。

成养老院,解决了100多位老人养老难题,值得学习和推广。

当然,上海市区寸土寸金要寻找成片工地整幢楼房很不容易。正在起草中的《上海市养老机构条例》拟将申请设立养老机构门槛从50张床位调整为10张,祈盼各方动手创建迷你型养老院。这是个好主意:因为规模小了,就可以充分利用城市的“边边角角”建立养老院。常看见马路两旁有打烊的商铺,因年龄人数变化闲置的校舍,这些零星场地能否利用起来,积少成多为解决养老难题贡献正能量呢?

关爱老人就是关爱自己。今年八月,李克强总理指示到2020年要建成覆盖城乡的多样化养老服务体系,服务好亿万老年人。市政府已决定以闵行区为养老产业实验区,加快建设一批养老院,三年内形成持有型养老社区、混合型养老社区和嵌入型养老护理中心三种业态的八千到一万套有特色的养老床位。

可以预见,发展养老不仅是构筑和谐社会的重要民生工程,更是一项可推动经济、促进就业的新兴产业,其养老院的院址建造装修、设施生产、老人护理、餐饮及养老服务人员培训等等全是商机,值得有志者探索。

请的车皮总算批下来了,如果明天早上8点之前赶不到县城火车站,办好车皮发车手续,就会被视为放弃。再等到批下车皮,也不知是什么时候了。他俩算了一下,从此地到县城还有140里路,步行差不多明天早上7点左右能赶到县城火车站。

司机对他们深表同情,但又有些为难,因为这辆解放牌卡车的驾驶室里只能再挤进一个人来,还有一个人只好委屈站到车厢的空档里。但也只能这么办了。

虽然司机将车子放慢速度开着,但零下20摄氏度的气温,迎着凛冽刺骨的寒风,让站在车厢里的人不一会儿就冻得浑身发抖,不得不行驶一段路程就停下来,老陆与其同事和我3人轮流换位。遇到下坡时,车子的速度要控制得更慢,唯恐一个急刹车,车上装载的原木(每根有上千斤)向前一冲,很可能把站在车厢里的人砸扁了。

终于,这段路程用了

2001年我的《打乒乓的乐趣》在夜光杯发表后,我这个名不见经传的小人物,一夜之间“名声鹊起”,球友们纷纷来电祝贺,虹口区少体校吴丽华教练还聘我专门辅导少儿接发球。一星期后,虹口区区委转来上海电视大学讲师周自群的来信,他热情地说,“袁老师:您年龄比我大,球技比我高,精神又这么好,理所当然的是我的老师”,并提出要向我“投师学艺”。我很兴奋,立刻约他来训练馆练球。他如期赴约。几天后,他邀请我去电大交流球艺,举行一场七人对抗赛。此后,我俩时常保持联系。一次他来电说:“今天杨浦区领导来校指导工作,请您来展示一下高超球技……”

前些年,市老体协每年举行一次乒乓联赛。我是虹口老年乒乓队主力,曾多次荣获团体冠军和季军,并获得A级男单第四名。据此,中国乒乓球协会授予我业余一级运动员称号。

乒乓球运动,不仅是体能的较劲,也是意志智慧的较量。在技战术高度智能化



●“仁者乐山,智者乐水”这样的话,我是不大以为然的。我爱山,也爱水。我太愿意投入崇山峻岭的怀抱,去领受渺小的提醒。我太愿意站到礁石上,由前后左右的无际无涯,去观照自己的狭隘。

▲唉,多可怜的自卑家伙!

●是自卑吗?也许说谦卑更恰当一些。虽然自卑与谦卑两个词仅一字之差,其内涵却是有着本质的不同的。你不是喜欢航海、喜欢登山吗?难道你是想收获自卑的心态?当然不是。而是赞叹万顷金波、赞叹万山红遍。只有掂清了自己的渺小与狭隘,才能虚心去学高山大海的崔嵬与辽阔。来,且让我把星空下的古格王朝遗址的影像投射到白墙上,看无边的星空深邃到不可思议,带着深重阴影的断墙残垣宁静到不可思议,绵延的夜之山体神秘到不可思议……所谓“知识的岛屿越大,惊奇的海岸线就越长”。可惜呀,观看影像毕竟不如身临其境。倘若亲临,那感受一定会比现时的感受放大一千倍、一万倍!面对大自然,我唯有敬畏、敬畏。



养生之菊
那秋生

人们喜欢菊花,视之为养生的宝物,这是长寿的秘诀。

晋代名医陶弘景赞成人们“吃菊花”,并说:“真菊花味甜,假菊花味苦。”诗人陶渊明在他的诗中常提到“服菊食”,并有“酒能祛百病,菊解制颓龄”的说法。

陆游以菊花为“药枕”,有诗为证:“采得菊花作枕囊,曲屏深幌闻幽香。唤回四十三年梦,灯暗无人说断肠。”郑板桥善饮“菊水”,欣然命诗:“南阳菊水多耆旧,此是延年一种花。八十老人勤采掇,定教霜鬓变成鸦。”

打记分制。我连输两局。第三局我改变战术,居然胜了一局。这时他突然跑到我面前问:“老先生高寿?”我告诉他我80岁了。他惊喜地张开双臂拥抱我,说:“想不到你这么大年龄步子还这么灵活,球技这么娴熟,佩服!”

自社区学校免费开放后,打球的人太多,要事先预约,并规定只能打一小时。去年12月5日,我与老搭档沈君卿老先生说,今天只能陪你打半小时,9时单位派车来接我过80岁生日。他很高兴,便与我练起球来。一会儿,他突然将球往天花板上打,正当我发愣时,只见他笑容可掬地向我一鞠躬,又热情地与我握手,说:“袁师傅,刚才我俩打了80个来回,祝贺您80大寿快乐!”嗨,我被他这一突如其来的举动深深地感动了,没想到他这么有心,“设计配合”得这么好。我的眼睛湿润了,一时不知如何感谢,最后说出一句:“感谢您这个有心人,这是您给我最珍贵的礼物!”这时,周围正在打球的球友,纷纷跑过来向我祝贺,我则以拱手表示答谢。

感谢乒乓球运动带给我健康和快乐!

夜光杯

利用“边边角角”养老

张圣禄



路上的朋友

肖俊锋

没。天色渐暗,司机开启车灯,急着赶路。下坎时,发现前面有两人背着包、拄着树枝,正沿着路边雪地向前行走。司机忙按响了喇叭。这两人回过头来,我一看惊呼起来,忙请司机停车。这两个将棉大衣脱下扎在腰上,走得满头大汗的人正是老陆与其同事。询问才得知,他们是从30多里路外一个林场走过来的,错过了林区小火车的开车时间,只好走到公路上来乘汽车。可汽车站里末班车长途汽车也早开走了,一路上他们也没拦着车,包里所带的食物都吃光了,口渴了,就随地捧起路边的积雪放入嘴里。他俩一定要设法回到县城去,因为他们申

的激烈对抗中,既交流了球艺,也锻炼了身心。

随着年龄的增长,我已不适宜参加市里的比赛,但乒乓伴我一生(在业余乒坛上已拼搏了73年),我对乒乓球运动有一种特殊的感情,只要一运动场,挥起那块伴随身边10多年的球拍,就会焕发出青春

大战八十回合祝寿

袁定华

的活力,浑身是劲。而每每在紧张激烈的打乒乓对抗中,忘却烦恼和忧愁。因此,我一直坚持锻炼。所不同的是,以往我在虹口训练馆练球,如今在普陀区宜川街道社区学校挥拍。在这里,我是唯一超过80高龄的“独苗”,大家都很尊重我,不少人帮我捡球,将球送到我手中。人们称我为“袁老”,有的还要拜我为师。我生活在这个运动大家庭里,感到无比的温暖和幸福。有两件事给我留下深刻印象,至今不能忘怀。

前年,新来了一位球友,60岁左右。我俩练了一会儿球,他提出要