

步子刚是上世纪60年代的“蛙王”，百米蛙泳速度达1分8.6秒，进入当年世界前四。我少年时入选区游泳队，曾经多次获上海市中学生蛙泳冠军。四届市运动会，有幸参加成年组蛙泳决赛，与步子刚同池竞技，前四强都被上海队的运动员包揽，我获第五名。步子刚是我少年时代的一个偶像。

退休了，与夫人一起购买了卢湾游泳馆的“夫妻健身卡”，保持每周五六次、每次千米的运动量。偶然之中发现步子刚也常在此游泳，主动与之攀谈，话头一接，就一见如故了。

五一节前，步子刚把他与夫人张安临各自的自传传给了我。节日在家，读步子刚伉俪的自传，这是

### 读昔日“蛙王”自传有感

周锦尉

自编自印“私人定制”的文本，文字朴实流畅且有情感，收集保存不少珍贵照片，有种“原生态”感觉。

一个好动顽皮的孩子，开始学跳水还“勇敢度”不够，改学游泳，一下子触动了步子刚的灵感和天赋，成绩迅速达到运动健将级，屡破全国纪录；代表国家多次出访，与印尼、德国的运动员比赛，每每传来佳音；退役后又任国家游泳队、解放军游泳队教练，成为巴塞罗那奥运会中国代表团成员，见证泳坛“五朵金花”的辉煌；受周恩来等中央领导的多次接见；退休后还应聘新加坡游泳队，成为出色的外教。自传题目为《精彩人生》

生》，确实这四个字，是他经历的写照。

步子刚写了一段感悟，笔者颇有同感，他说，“竞技体育中，每一个项目只有一枚金牌，得金牌者一定具备了常人没有的天赋。如果光靠苦练就能得金牌，那么能吃苦的人多之又多。但是没有金牌的人，极有可能在另外的领域里凭了在体育生涯里练就的个性，取得更大的成功，这种例子在游泳队比比皆是”。

我的经历就是一个案例。我是中学时代的上海市蛙泳冠军，高中时海军体工队打算招我到专业队，因种种原因没有去成，不久“文革”开始，我上山下乡奔赴崇明长江农场，以后回沪边工作、边进修，走上新闻和理论、搞写作的道路。现在回顾起来，青少年时的游泳经历十分珍贵，比如，步子刚和他夫人自传中都描绘过的“日本大松博文魔鬼式训练”，我也经历，一次训练课连游10个百米计时游，真是屡屡挑战体能极限！当然，游泳我没能“登顶”，只到了“半山腰”，冷静分析，自感主要是“天赋不够”，但游泳给了我丰富的人生。

有辉煌，也有曲折，如中国的发展一样，冠军之路亦不平坦。两位曾有不公的遭遇。张安临的自传《我的泳道》告诉我，她出生革命干部家庭，也是破全国游泳记录的泳将，“文革”前入党，评为市三八红旗手，一路顺风顺水。然而之后，她从“天掉地人地狱”，父亲被诬陷迫害致死，母亲受审查，内中情节，令人愤懑与唏嘘。步子刚则被告知不能与张安临结婚，否则会受到牵连，“影响前途”。人间自有真情在，子刚认定安临是好人，顶着“政治压力”，执意与她成婚。他的选择却使这位“蛙王”每每受到冷落，以至一定程度边缘化。那

些曲折的经历，激励他一直坚持真诚为人、勤勉工作。步子刚的行动和才能还是被大家认同，自传尾声一章“笑到最后”，表达了对伉俪现今淡定的心境。

自传中一段话给人启发，步子刚说：“教练员是360行职业里最好的职业之一”，“一个好的教练员一定是喜好学习、博览群书、知识广泛的学者。因为运动训练学是一门综合性科学，是一项与人打交道，并且要造就该运动项目精英，使之与全世界其它国家的精英们角逐，并能战胜之的学问。因此，教练员工作既艰巨又具挑战性，既精彩又刺激，不适宜一辈子从事”。是啊，处于顶级层次的运动员、教练员都面临两个考验：一是残酷的竞技成绩的考验，所谓“胜者为王、败者为寇”；二是“顶级层次”高处不胜寒，名和利的诱惑、考验会无时无刻袭来。为人正直是“我自岿然不动”的法宝。步子刚就这样。

电话铃响了，一个上海口音的男人：“是伟伟么，姆妈走了。”说着呜呜地哭了起来。顿时，我心里一阵难过，泪水夺眶而出。“伊走时叮嘱我，先不让依晓得。依在北京，过来交关辛苦。等下葬之后，再跟依讲。”我忍不住抽泣着：“颜师傅是大好人啊，我跟伊感情深咯。”

颜师傅姓颜，名云菇。31年前，我刚参加工作在毛纺厂，她是厂里从上海请来的选毛车间的师傅。厂长知道我上海话，叫上我一起去招待所看她。她年近六十，矮小的身材，一头利索的短发。见她一个人住一间，有些孤独，便搬来与她一起住。这一住就是一年，这一年中留下的记忆，变成了我心里一只汤婆子，温暖了我一生。

她不识字，我帮她写信，写信。她吃素，常用煤油炉给我做各种好吃的。从上海探亲回来，她给我带来上海糖和二床缎



### 熬夜弊多利少

四年一度的世界杯足球赛开幕在即，本次大赛在南美洲巴西举行，足球迷们又将欢歌鼓舞一月！熬夜或通宵看球者，可能又不少。熬夜，已成为现代生活中的一种危害身体的不良习惯。

许良

当今，常出现些不正确认知，如：熬夜后昼补；夜深人静，做事有灵感等，其实这些皆不宜。笔者提倡：尊重自然，合理作息，顺应四时，有益健康。怎么尊重自然环境呢？首先，人类学习、工作、劳动必须遵循自然界阴阳消长规律，日出而作，日落而息，而不是日出而息，日落而作。违反规律，时间一久，必然疾病丛生。研究认为一般睡眠时间以晚上9-10点至次日早上5-6点为正常睡眠时间，一夜睡7-8小时，一般说不得少于5-6小时。

除了与自然环境、社会环境相应和谐外，人类还必须重视体力活动与脑力活动相均衡，做到形与神俱，才能去做好各种事。一天9-10小时工作，中午只有午餐时间，没有休息或午睡时间，上、下午也没有工间间歇小休一会，从早到晚在封闭式大楼里，面对电脑工作，无一刻稍作休息。这样的状况下，人的脑汁耗尽，体力活动几乎处于禁止状态，长此以往，体力活动二者活动很不均衡，近来，我们也听说因熬夜累极等造成的“过劳死”或猝死现象，严重的后果已普遍暴露出来。

人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌，具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能；后者在入睡后方产生，既促进青少年的生长发育，也能延缓中老年人衰老。故一天中睡眠最佳时间是晚上10时到凌晨6时。长期熬夜的人，皮肤受损会非常严重，皮肤状态最好的时间就是在晚上，如果晚睡会增加皮肤的负担，引起一系列的皮肤问题，如肤色黯淡，起痘。熬夜者喜欢吃夜宵，夜晚进食不但会使人难以入睡，还会白昼食欲不振，造成营养不均衡，诱发肥胖。

另外，中医认为“久视伤肝”，看久电脑屏幕，会劳伤眼睛和脑神。在这春夏之交，可泡饮枸杞菊花茶，饮食些莲子米仁红枣汤，以及补充些牛奶鸡蛋等高蛋白食品。（作者为上海市中医医院主任医师）



杏林夜谈



夜光杯

今年5月7日，是上海市慈善基金会成立20周年的好日子。老领导陈铁迪邀请部分参加开创工作的同志聚会。大家清茶一杯，抚今追昔，气氛热烈感人，我有幸参加聚会，感慨良多。

上海市慈善基金会成立伊始，可谓白手起家。陈铁迪会长的话掷地有声：“我担任会长只有一个念头，按照国际惯例，依法治会，规范管理，取信于民，专款专用。”

市慈善基金会很快在社会上产生了良好效益，原因在于，基金会脚踏实地，为民办实事。春暖花开，为癌症俱乐部的患者做义工。夏日炎炎，开办方便老百姓的慈善超市。秋桂飘香，组织明星演唱会为慈善事业添砖加瓦。冬季严寒，全体人员为贫困群众过好

年上街募捐。

多年来，跟随领导下基层送温暖，使我得益匪浅，体会到慈善行为不仅仅能荡涤心灵，还能感染乐观和体验豁达人生。某年春节，我随陈铁迪会长、余慧文副会长等领导去慰问老城厢一户人家。男户主是全国劳动模范，早年在湖北工作，退休后，回沪安度晚年。当时，这位劳模年近古稀，老母亲尚健在，儿孙辈人数不少，可谓子孙满堂。

印象最深的是这家老太太，她头脑清晰，十分健谈。铁迪会长一进门，就被她认出来了，操一口苏州方言，诚恳地说：“你阿是市领导陈铁迪？我昨晚一夜没有睡好，心想，我这个老太婆福气怎么会这么好，市领导要亲自来看我？”风趣的开场白，一下子活跃了气氛，铁迪会长笑着说：“这说明我下基层太少了，应当经常来看望你。”老太太反应极快：“领导同志日理万机，不敢当的。快请坐吧。”

铁迪会长取出慰问金交给劳模：“你为建设祖国作了贡献，祝您晚年幸福。”劳模感动地说：“感谢政府，感谢党……”老太太不失时机插上一句：“还要感谢市领导亲自把慰问金送上门。”铁迪会长亲切地与老太太拉起了家常：“家里还有什么困难？”老太太说：“现在生活蛮好，最苦要算三年困难时期，当时，儿子媳妇在湖北工作，孩子放在上海归我带领，真苦呀，好在已经熬过来了，我一直相信列宁同志讲的一句话……”我好奇地问：“哪一句

话？”没想到，老太太竟然模仿电影中列宁的一句台词：“面包会有的，牛奶也会有的。”老太太的乐观和豁达，引得一片笑声。

慧文副会长打量一下老太太简陋的家，真诚地说：“你们家还有上学的孩子，负担蛮重的吧？”老太太说：“我有两位重孙在读小学，需要点学杂费，负担还不算太重。”慧文副会长说：“我们帮你们分挑些担子吧，根据规定，这两个孩子的学杂费可免。”劳模感动得嘴里直念叨：“感谢政府，感谢党……”老太太开心地抚掌大笑：“有这等好事？读书可以不出铜钿，真难为情煞了。”她转身嘱咐孙儿：“不要忘记好心人，努力读书，将来报答国家。”

工作人员递上两张申请表，老太太粗粗看一眼，转手交给家人填写。细心的铁迪会长问道：“老人家视力不太好吧？”老太太说：“我一辈子粗茶淡饭，身体不错，就是近年来眼睛白内障。”铁

### 慈善快乐行

王汝刚

迪会长安慰她：“我们有点亮工程，免费为老人施行剥离白内障手术。”老太太婉言回绝：“这种机会留给比我年轻的同志吧，让他们恢复视力，多为国家作贡献。”铁迪会长劝她说：“视力改善后，可以看报纸，看电视，提高生活质量。”老太太这才松口：“喔唷，手术费一定蛮贵的，这样吧，我就开一只吧。”铁迪会长高兴地说：“还是两只眼睛一起动手术吧，好事就要办好。”

后来，在市慈善基金会的安排下，老太太接受了治疗，很快恢复视力，喜得她逢人就说：“感谢市慈善基金会的好心人，使我重见光明。”

我曾经担任市慈善基金会理事和宣传大使，对这个温暖的大家庭有特殊感情。如今，看到市慈善基金会工作有序发展，事业朝气蓬勃，我的心里充满快乐，衷心希望更多的有心人走进慈善队伍，祝慈善事业越办越兴旺。

一千个人心目中有一千个哈姆雷特，但一千个女人心目中总共不过那么寥寥几个白马王子。

小时候迷恋的是六小龄童版的孙悟空，满腔正义感，一身好本领，忠心只为周全那个无论如何也要护着的人的梦想。这大概是我们最早对所谓“力量”与所谓“忠义”的认知，后来大家迷恋《包青天》里何家劲饰演的展昭和《神探狄仁杰》里张子健演的李元芳，也是一个道理，力即是美。

长大了一点，钟情的是杨过，古天乐版的杨过让我们真正从具象意义上理解了“唇红齿白”、“少年风华”，而他真正成为白马王子那一刻不仅仅是与小龙女生死相随谷底重逢，还有在为小郭襄的生日送上为国为民的超豪华大礼之际，百发龙渊干般抬托，成就一个十六岁女孩子人生中最辉煌的时刻。另一个几乎未曾有完美荧幕诠释的白马王子是《萍踪侠影》的张丹枫，金庸创作注重文学性，主角或多或少有些人性上的缺憾，梁羽生一派儒生求全之心，张丹枫完美到不可思议，才艺皆绝，任侠无双，对云蕾无怨无悔一往而深的赤忱，与上官天野一席似痴似癫的对谈，让我们懂得，情深最美。

豆蔻年华，喜欢上《情书》里抱着本书站在窗帘边上的少年藤井树，《十七岁不哭》里品学兼优却朦朦胧胧恋上女同学的简宁，或许是知道了江湖恩怨太过

子被面。一红一绿说是给我结婚用。还有当时正流行的搪瓷砂锅，大中小一套，我现在还在用，要不是她的死，我早已忘了它的由来。

她个子矮，脚小，买不到鞋。我会给她做鞋穿。她穿着可乐了，见人便说，“咯是阿拉伟伟做额。”晚上跟她聊天，聊起她丈夫，她总说在日本。后来才知道她丈夫在台湾。在她看来，这样说会比较安全。

每每说到老伴，她眼里闪闪发光，细细地给我讲。“他是远洋轮上的二副，比我高出一个头，拄着文明棍，穿着老K皮鞋。常常出海，回来会给我买许多新鲜东西。有时带吃的多了，我会分给左邻右舍。我个子矮，他给我买过无数双高跟鞋。我做了很多件旗袍配着穿……”

随着时局的变化，两岸的关系渐渐有了改善。台湾回大陆的人越来越多。老伴在台湾没有积蓄，不好意思回来。她托人捎

### 白马王子

谢小囡

会是大家心目中的白马王子吧。

然而渐渐也知道了，白马王子是白马王子，而生活是生活，生活里不但没有高来高去、快意恩仇，没有随叫随到、救苦救难，连永远的第一名也是没有的。有些女孩子喜欢天天把感情玩成王子屠龙救公主，龙都要哭了——资源紧缺啊。

白马王子是给我们用来仰望星空、志存高远的，而生活，生活是用来筚路蓝缕、脚踏实地的。而长得美的是公主，长得不好看，只是公主病而已。

平凡的日子，油盐酱醋，就算是林黛玉也要上班也要炒股票的。至于身边那个，不拘秃顶或是大肚腩，色相看多了也就看淡了，能在过马路时拉住你的手，能在下班回家后给你放一缸洗澡水，能吃晚饭帮着管管孩子讲讲故事的，能在入睡前给你削个苹果一块儿聊聊天的，就是白马王子。



### “抗癌义工”

吴文元

苏州大学附属第一医院近期首创“肿瘤爱心陪护平台”，邀请45位抗癌明星当抗癌义工，分散到各个肿瘤病房，为癌症患者战胜病魔加油打气。刚刚步入50岁的张先生患了肠癌，心情十分低落，虽然医生一再告诉他，只要合理治疗，完全可以战胜病魔，但张先生就是不信。自抗癌明星陈老伯来到张先生的病房，陪护在他的身边，反复讲述自己战胜肠癌的许多经历和故事，张先生逐渐被陈老伯的抗癌故事感动，慢慢有了战胜肠癌的信心，情绪也开始乐观起来了。

人们常说，同病相怜。其实，同病不只相怜，而且也相通，互相之间容易沟通。抗癌明星到癌症患者的病房里当义工，有利于做好病人的思想工作。一个癌症病人的乐观态度和战胜疾病的信心很重要，只有具备了这种态度和信心，才会增强身体上的免疫功能，有利于战胜癌症。有人说，战胜疾病三分靠治，七分靠养。我想，这个“养”字不只是增加营养，更要在思想上增加精神力量。苏大附一院建立“肿瘤爱心陪护平台”，就起到了这样的作用，值得借鉴。



信去，“你回来好了，我养你。”她儿子说，我爸爸，出去回来都在同一日。早上出去，晚上回来，而中间却相隔了40年，真像是一场梦。

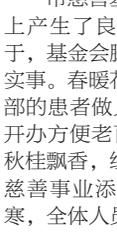
自打老伴回来，为了让他吃好一点，颜师傅70多岁的人了，又找了

一份织袜子的工作，每天出去上班。老伴误以为她在外面还有一个家。常常故意气她，给她脸色看。她居然一点也不生气，依然每天上班下班，挣钱贴补家用。邻居实在看不过去了，对她老伴说：“你离开的这40年容易么，她一个人扛过去多少事。”就这样他们又在一起生活了15年。

几年前，我去看她，她高兴地搂着我。临行前她把家里最好的一床蚕丝被送给了我。这份沉甸甸的礼物，带着她的一片深情，盖着它从头到脚都暖了，一直暖到了心里。

颜师傅，她身上有着中国女人特有的坚强和隐忍，贤淑与豁达，更有着对爱情的坚守与忠贞。带着一颗菩萨心肠，她活了90岁。

林佐明  
回到原点  
(美国旅行景点)  
昨日谜面：对局巧布阵(四字行政管理名词)  
谜底：下设机构



笑作坊