佳 日

秦绿枝

好像刚刚过了中秋节，转眼之间，又逢国庆节，紧接着又是重阳节。更不用说是还在进行着的本地特产上海旅游节，真个是佳日连翩而至，令人应“节”(接)不暇，一派盛世景象！

无奈的是我老了，只能在一旁看看热闹了，玩既玩不动，吃也吃不多，日子只好还是像平常一样地在过。啊，请不要小看这“平常”二字，凡是经历过上世纪五十年代后半期，整个六十年代，以及七十年代前半期的人，都会感到这“平常日子”来之不易。往事最好不提，难免时有回忆，前后对比，我觉得现在过日子最大的愉快就是精神上没有负担，思想上没有压力。更不用说大环境没有风波，没有折腾，这难道不值得分外珍惜吗？

记不清是哪一年的国庆还是春节，居委会召开座谈会，要我参加，还要我发言。我一时也没有多想，就说：“我以前还在工作的时候，自信还能做到奉公守法，现在退休了，也一定能做到安分守己，请放心好了……”在座的有人听了发笑，我忽然省悟，我这是怎么了，还是老观念，拿现在以服务社区为宗旨的居委会看成是早先要抓“动向”的大姐大妈们了。

这倒不是吹。我这人自以为处在任何环境之下，头脑还是能保持清醒，不会做出什么出格的事情来的。记得1970年至1976年，我在南京梅山劳动，逢年过节，岗位上的外地人还乡的还乡，当地人回家休息的休息，岗位上常常是我一个人值班，有时还做“大夜班”，一做就是一个礼拜，照样太平无事。当时上面不好怎么奖励我，但是车间头头在口头上还是要对我表扬几句的。

不拘小记

最近一次到医院开药，出租车叫不到，只好乘公交车。上了车，去刷敬老卡，不想机器里传出声音，已经到期，不好使用了。身上又没有带硬币，怎么办？也好办，马上掏出一张5元的钞票就朝箱子里塞。司机说不要塞，就放在旁边等一歇看有找的没有。我说不找也没有关系。坐着坐着，忽然想起身上还有一张交通卡，乘了几次出租车已经用去大半，估计还有一些余额，拿出来一试，果然行，5元钞票又拿了回来。我说这事无非想表达一个意思，老年人决不要怕花小铜钱而受窘受累。譬如赶到一个老远的地方排了好长的队去买一样什么东西，其实也便宜不了几个钱，却消耗了不少的精力体力，对老人来说是不划算的。尤其把老年人才能拥有的一种“闲适之乐”给牺牲了。

唐朝诗人白居易一次被免职或是辞官以后，做过一首七律，前面六句我想不起来了，只记得最后两句：“睡到午时欢到夜，回看官职是泥沙。”也许说这话有点不得已，故作旷达之态。但就字面看，对于我们老人生活何妨自由自在这一点来说，还是有参考价值的。

我曾经写过一篇小文，题目是“老人需要自由”。大意是说人到老年，可以不受拘束地表明自己的爱好，做自己喜欢做的事情；当然是正当的爱好，正当的事情。但注意不要妨碍他人的自由。想想，话说得还不全面，现在要补充的就是不要因此而背思想包袱，做不动了，做不下去了，就不要做了，从此彻底地放松自己，人生难得是平常，只须尽量管好你自己的健康状况，不去麻烦人家，或者尽可能少地麻烦人家。值此重阳敬老之时，我分享一下自己的心得，不知各位意下如何？当然，实在到了不得不麻烦人家的时候，自己也做不了主，念在我平日还算自爱、识趣，人家大概也不会怎么嫌弃我吧。

那声久远的吆喝

刘向东

乔迁新居，厨房里添置了新刀具。但纳闷的是明明是崭新的菜刀，就是不好使。切的肉丝要么“藕断丝连”，要么乱成一团。请教母亲，母亲说新的菜刀是要开锋的，还是去找找磨刀师傅吧。

休息日，我带上包着的菜刀，骑着自行车四处寻找磨刀师傅。当我失去信心绕道返回时，偏巧路遇一居委会正在组织摆摊开展“情暖夕阳，爱满吴淞”便民服务活动。项目有磨刀、修伞、理发的，也有修钟表和配钥匙的……看着佩戴志愿者胸卡的韩师傅为我磨刀的情形，耳边仿佛又响起了“磨剪子咧——抢菜刀——”的那声吆喝，兴奋的思绪顿然浮出曾经相识的一位吴师傅。

上世纪七十年代，商店里许多东西需要凭票供应，而唯独镇上的修配店不要任何票证。店里不仅可修收音机、钟表、钢笔等，还可配钥匙、磨剪刀、加工白铁皮炊具，并兼营小五金和扫帚、畚箕、锄头、煤炉等用具。印象深刻的是，店里有位眉间有一黑痣，整天穿着胸口有“安全生产”红字的蓝布工作服的吴师傅。有次，我用菜刀砍木头做陀螺玩具砍锛了刀刃，因怕母亲责骂，就赶紧带上菜刀去找吴师傅。当时，他在埋头修着收音机，见我着急的神情便放下手上的电烙铁，拿起菜刀一看就转身开动旁边的砂轮机，并将刀刃贴着转动的砂轮。一阵沙沙的响声，只见一缕缕耀眼的火星喷溅而出。顷刻，锛口消失，刀刃锃亮如新。接着，吴师傅又将菜刀抹上清水贴着砖形磨刀石来回磨了几下再用拇指轻试了下刀锋说：“好了，付五分钱。”看着和气的吴师傅，我心里一阵钦佩。

吴师傅的口碑就像他的手艺一样家喻户晓令人称好。有天中午，腿脚不便、子女在外的王阿婆拄着拐棍拎着饭盒让我领她去找吴师傅。原来，吴师傅连夜帮阿婆修好了电表，还趁休息又补好了断裂的煤球炉子。阿婆要付钱，可吴师傅说：“又不是上班，哪能好收钱呢。”阿婆过意不去，就包了馄饨想让吴师傅尝尝。阿婆还说吴师傅常去看她，不是修修补补，就是帮忙跑腿买些生活用品，就像儿子似的。同样，周围的人家需要修修补补的，吴师傅都会有求必应。除了上班以外，他分文不收，有时还自己贴钱买些材料为民服务。那时，“向阳院”的黑板报上还经常有表扬他的名字。

弄堂口的场地是我们抽陀螺、打弹子等玩耍的乐园，也是各种手艺人施展手艺的地方。若是星期天，这块不大的场地经常会被修棕绷床、补锅碗或磨刀修伞的“占领”。即使不被“占领”，也会时不时地回荡着“修棕绷——有棕绷修哇——”或“磨剪刀——抢菜刀——”等高亢悠扬的吆喝声……

一个冬阳温暖的午后，我与伙伴们在弄堂口玩耍，随着“磨剪刀——抢菜刀——”的吆喝，一位像《红灯记》里磨刀师傅的人缓步走来。我定睛一看，不就是吴师傅吗！而多日不见的他却是头发灰白、胡子拉碴、眼窝凹陷、颧骨凸出，一副弱不禁风的样子。这时，邻居沈阿姨拿来两把剪刀递给吴师傅。吴师傅拨拨刀刃微微笑着说：“还是张小泉的牌子呢，就是太钝了，一会儿就磨好。”说着，吴师傅坐上板凳，掏出挂在板凳一头袋子里的磨刀石再蘸上水，用那青筋凸暴的双手稳稳地按着剪刀来回地磨着……事后，听说吴师傅退休不久生了一场病，邻居们还去卫生院看过他。最近有了好转，这才又听见了他的吆喝！

如今，时代的变迁，“磨剪刀——抢菜刀——”的吆喝已渐渐远去。尽管志愿者在努力地传承着民间手艺，欣慰之余依然会眷恋曾经的那声吆喝。这或许是磨刀、修伞之类的手艺与平民百姓永远有着难舍的情结和抹不去的印记吧！

斑斓的日子(剪纸) 赵澄襄

蹼鼠的哲学

隽秀

如果你选择在旱季去澳大利亚荒漠旅行，肯定会有人跟你说起那里的动物。而最不能不看的不是袋鼠也不是野牛，而是一种名不见经传的小动物澳大利亚蹼鼠。

在澳大利亚的西北部，人烟稀少。此时，桉树的叶子已经落尽，都只有桉树的种子漫山遍野。你可能会说，澳大利亚的动物有福了，这么多粮食等着它们来吃呢。可是，这些食物却是不能立即食用的，在旱季，如果动物们不早点抑制进食的欲望，不久便会因缺水而死。

只有一种动物能够靠这些种子生存下来，那就是澳大利亚蹼鼠。这种小动物有一个习惯，它们从不立即食用那些种子。它们会将种子搬到洞里后，还要等上一段时间，等到种子吸饱了水分，蹼鼠才会慢慢享用。蹼鼠就是这样通过植物的种子得到了水分。很多人就是冲着蹼鼠来到澳大利亚的。因为蹼鼠有一种能力，那就是让欲望冷却。与其他动物相比，蹼鼠的力量极其弱小，为何它们就能够做到让种子吸饱水分后再去食用呢？其实蹼鼠也并没有什么特异功能，它不过是比其他动物少了一点贪欲罢了。

生活中许多人都知道贪欲的可怕，可是在面对诱惑的时候又总是不够冷静，做出了一些失去理智的事情，等回过头来清醒了又后悔不迭。其实，人生处处都有诱惑，学会冷静地面对诱惑，人生之路才能越走越宽。

幸福在当下

夏贺新

青色芒果

龚伟明

从厦门带回来的几只青色芒果，十来天后已经柔软能吃了。

8月底的厦门，沿街叫卖的水果品种真多，尤其在景点路口。导游小刘，一路上除了介绍山水风光和风土人情，还谈到吃的，她讲厦门产的芒果，果皮一般都是青色的，即使柔软到熟了，果皮还是青色。本地人喜欢把芒果一片片切了蘸着酱油吃。这一说法，让我们十分诧异。不过，我们还是相信她，因为接团时，她的和善礼貌让我们产生了好感。

那晚落地厦门，车来后，载着我们往市区开去。可是司机居然一时找不到我们下榻的宾馆，导游小刘跟他解释在什么路，应该怎么拐，但司机一下扯开了嗓门大声埋怨，导游小刘显出委屈的神情，却不争论，真是好脾气。

第二天我们去胡里山炮台，快要到达时，司机说停就停在了十字路旁，导游小刘坚持要他往前再开一段路，僵持了几分钟，我们当中有人厉声指责司机，“我们出去旅游，看见司机和导游合作得都蛮好的，还没见过这样急躁的司机。”有人埋怨。导游小刘只淡淡一笑说：“司机大概还要赶载另外一拨客人，急着想拐弯，但该在哪里停，就哪里停，这是规定。我要对自己接的团负责。”我们当中一位年轻人，禁不住叫起来：“你是我们一路上见到的最美导游。”这句话，让导游小刘低头羞涩地笑了。

几天后我们将返回上海，出于信任，询问导游小刘带什么水果好？她建议我们带点芒果，因为相比其他水果，芒果个大好带，而且刚买的生硬不易碰坏烂掉。我们请她帮忙采购。

再次来到高崎机场，已有人推着一辆手推车等候了，十余箱芒果整齐地叠放在一起。导游小刘帮大家装好芒果，把空纸箱重新叠放在手推车上，才微笑着与我们道别。厦门之行，留给我们的印象是景美物美导游美。

今宵打谜

刘茂业

表率

(三字沪语)

昨日谜面：当今楷模

(冬奥运动员)

谜底：范可新(注：范，模范)

蝇蛆的药用

王乃仙

这里说的蝇蛆，是指实验室、医院或相关药厂培养的、医用、干净、卫生的蝇蛆。

科学家在一份报告中说：已成功地进行了以家蝇幼虫(蝇蛆)为原材料制备甲壳素、壳聚糖研究及测试过程的研究。

甲壳素和壳聚糖是一种功能性天然高分子化合物，具有良好的生物相容性，在生物医学领域具有广泛的应用效果。例如，它们可用于制作医用过滤膜、骨钉、手术线和人造皮肤等等。它们还是抗癌药物及降血脂、降血糖、降血压等保健品的原材料。此外，它们还可制作具有保健作用的化妆品。

报告还说，除提取甲壳素和壳聚糖以外，他们还从蝇蛆体内的蛆浆蛋白中成功分离出一系列抗菌肽。这些抗菌肽可以高效杀灭多种病原菌，不但对正常细胞无毒性，而且不会产生抗药性。在抑制细菌方面，具有目前广泛使用的抗生素所无法比拟的优点，因而，它有可能成为抗生素的替代品。

在外科，大面积的化脓性创伤，处理起来比较麻烦，这时，可以让蝇蛆来帮忙。将实验室培养的蝇蛆倒在伤口，任凭蝇蛆吮吸，脓液吸光以后，把伤口清洗干净，撒上生肌粉，包扎停当，过几天，就能长出新肉。

任何一种生物，只要它们生活在这个地球上，它们就有它们存在的理由和价值，人类不应该以自己的好恶来对它们进行判断和取舍，而那种因为觉得某些物种讨厌或有害就欲加以剿灭的做法，更是危险和愚蠢透顶的。只要可能，我们就要加以利用，使之化害为利，为人类服务。

七夕会 运动休闲

情迷“国标”舞

屈 象

记得年轻时曾去南市区工人俱乐部跳过几次交谊舞。那时能跳好“国标”舞的真属凤毛麟角，因此只要遇到舞池里有人跳“国标”舞，大家立即就会主动腾出足够大的地盘驻足观看她与他的精彩表演，真是“上档次”的免费演出！

现在我已退休，早晨去公园逛逛。嗨！会跳“国标”舞的多得是！心里痒痒地好生羡慕。问了好几位老年朋友哪里学的，他们告诉我说在浦东的一个社区中心里学的。顿时我心萌动，马上开始行动，按图索骥找了去，正好挤进了9月初开办的秋冬初级班，为期四个月，每周一次。

崭新的圆形舞厅有数百平方米大，底下是宽条的木地板，四周镶嵌着大大的镜子，光亮亮的、干净而整洁。空调吹着习习冷风，让人感到一阵阵的惬意和清爽。

让人感动的是有关领导特地亲自致上贺词，为咱们四五十位老人学员鼓励打气；接着，一对在市级“国标”舞比赛中获奖的舞蹈老师特地换上舞妆为我们学员即兴表演。那美妙的舞姿和动听的音乐唤醒了我心中曾有过的青春之梦，我仿佛觉得自己的心灵变得年轻了许多。

接下来，在老师的指导下，伴着乐声开始走步训练，“一二三、二二三”(前进)，“一二三、二二三”(后退)；“一二三……”我额头冒汗，穿着中跟防滑舞鞋的小腿开始酸胀……十几分钟后音乐声停下，老师宣布休息，我的坚持获得了老师的表扬，从学友那里知道，管音响的原来是位社区的志愿者，默默服务了三年的“老班长”。

我过去练的体操，力量型的成分多些，舞蹈动作只是起到配合和连贯的作用；而现在学的“国标”舞则是以柔韧美观为主的舞蹈项目，相比之下，各有特色，不尽相同。

我打算用年轻时学体操的心态，在老年时学好“国标”舞，争取初级班合格“毕业”后，再进中级班继续深造。像公园里见到的老姐老哥们那样，取悦自己也和大家同乐，让老年生活变得更丰富多彩，使人生更美好。