一路打『鬼』

徐振琪

社区“夕阳红”艺术队的老年朋友,春日赴黄山旅游。汽车在公路上奔驰,居委会主任提议:大家别打瞌睡,谁来讲个笑话。队长说:“请老华来说说吧——他怎样从一株萎靡不振的霜打秋茄,脱胎换骨成一棵朝气蓬勃的向日葵的?”话音刚落,老华“嚯”地站起身,笑眯眯地说:“要说我这巨大变化,完全是打掉了思想上的‘鬼’的缘故。还是请我老伴来向大伙说说打‘鬼’的故事——这‘鬼’是被她揪出来的!”

在“噼噼啪啪”的掌声中,老华的爱人卜阿姨讲起了帮夫打“鬼”的故事——

我家老华是个乐天派,在家一天到晚嘻嘻哈哈,从没见他皱过一下眉。可一年前,他突然愁眉苦脸起来,生活反常,茶不饮饭不思,有时却大鱼大肉酗酒,还不时手按腹部,神情痛苦异常。我说你有病吧?去医院检查一下。他头摇得像泼浪鼓,说没病,可又长吁短叹,还在本子上偷偷写些什么。问他有啥心事,就是咬紧牙关不说,人却一天天瘦下来了。

我和儿子媳妇莫名其妙干着急。我决心要揭穿这个“谜”。有天趁他不在,偷看他的小本本,吓得我魂灵出窍——老华得了胃癌!

他在小本上说,他的堂兄就死于胃癌,“毋庸怀疑,这是家族性遗传。眼下孙子攻读博士生只剩下关键半年时间,要集中精力最后冲刺,还要写论文。如果我到医院珍治,癌症凶讯必然惊扰全家,鸡犬不宁,爱孙哪还有心思考试、写论文?功亏一篑,自己岂不成了家庭罪人!死生有命,我要先把家里的大事安排好……”天哪,老华在写遗嘱啦!怪不得见他暗地里在抹眼泪。

可我仔细一想不对呀,哪有发现了胃癌几个月也没倒下,还能大吃美酒美食(他自己以为是“最后的晚餐”了)。我去请教医院一位肠胃科专家,他说八成是肠胃病。回家我对老华一说,嘿,这下不用动员,他飞一样到医院做了检查。哈,哪是癌症呀,果然是消化紊乱、便秘引起的结肠炎。由于没及时治疗,紧张、痛苦,人瘦成了猴崽。

老华连连敲头自责,说是堂兄的死让他疑神疑鬼。我说你是“鬼不迷人人自迷”。现在“鬼”赶跑了,肠胃病也治好了,他又生龙活虎起来。

满车人鼓掌祝贺老华打“鬼”后获得新生。

这时队员甲说:“我原来思想上也有‘鬼’——总感到年纪老了,活不了多少年了,意志消沉,一年到头‘筑方阵’,在烟雾弥漫中白天连黑夜,结果患上了高血压、气管炎。自从队长动员我参加了艺术队,和棋牌室‘拜拜’后,唱歌跳舞、健身旅游,血压降了,气管炎也治好了,感觉越活越年轻越活越快乐。我们老年人真得把‘鬼’赶走啊!”

车厢内群情激动,有的说,老年人思想上有“鬼”,严重的会患抑郁症,投河、跳楼哪!于是纷纷打起自己身上的“鬼”来。

忽然,队员乙指着队员丙说:“花阿姨,你也得打‘鬼’:你老伴‘走’了,你才60不到,再婚受《婚姻法》保护,可你却怕子女反对,含着眼泪守寡……”

队员丁抢着说:“花阿姨,勇敢些,坚决把‘鬼’打掉!我有个帅哥朋友,离异3年了,和你这朵红玫瑰天生一对,我来替你做红娘吧!”

满车人热烈地鼓起掌来,臊得花阿姨脸如红葩,心却像饮了蜜似的。

遥遥在望的黄山,张开了热情的臂膀,迎迓着这群打掉“鬼”的“夕阳红”老人。

笑做“不倒翁”

朱亚夫

灯花

家有耄耋老人,意外跌跤、受伤是最让人担心的一桩事。现在,一项旨在帮助老年人成为“不倒翁”的实事工程已经拉开帷幕。最近市卫生局在长宁区召开“上海市预防老年人跌倒现场推广会”,提出要在总结试点区经验的基础上,在全市范围内推广和完善预防老年人跌倒工作模式,积极消除造成老人跌倒的危险因素。

读着这样的消息,好比沐浴在春阳里,心里暖洋洋的。

是啊,老人跌不起。跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首位原因。据市疾控中心监测数据显示:2010年,本市户籍人口中因跌倒致死1983人,其中87.1%为65岁以上的老年人,粗死亡率达77.9/10万,相当于每天有4.7个老年人因跌倒而死亡。此外,老年人因伤就诊病例中,一半以上为跌倒病例;因伤住院病例中,超过80%为跌倒病例。而且随着年龄的增加,跌倒的发生率也显著增加,80岁以上老年人跌倒发生率达30%,其中仅骨折率就高达25.8%。而这样的比例,对在全国率先进入老龄化的上海来说,是一个庞大的数字。而“一人跌倒,全家乱套”,这是摆在成千上万上海家庭面前活生生的事实。现在好了,通过社区和家庭的预防和干预,老人们独自在家也能让小辈们放心了,解除了他们的后顾之忧。

事实证明:老年人跌倒的发生是可以预防的。早在2004年,长宁区卫生局就试点开展老年人跌倒预防项目,他们以社区为基础,开展对家居、楼梯、小区等周边环境跌倒风险评估和改善,结合社区健康教育和老年人锻炼指导等多方面综合干预措施,如编撰了《笑做不倒翁预防老年跌倒安全指南》,在免费为社区医务人员及老年人发放此书的同时,还为区内的老人们加大了专业技术指导服务,并增设防滑垫、小夜灯等改善老年人的居住环境。这样一来,老年人群跌倒发生率明显下降。

“十二五”时期是上海人口老龄化的快速发展期。“防跌倒”实事项目,是政府面对老龄化的严峻挑战,顺应民心而实施的一项民生工程,我们希望它越办越好,希望申城老人都笑做“不倒翁”!

新成语:吴山涂碑

(牛博士对马妞说)

戴逸如文并图

喜形于色?可能吗?你不知道我对吴文藻、冰心一贯的尊崇?也许我的表情复杂,你误读了。吴山涂碑令我痛惜,却又令我憬悟:新成语诞生了。

吴山涂碑不是简单的个人行为,而是现实生活的扭曲,它比许多行为艺术自以为是的虚构所蕴含的信息、观念、哲理,要丰富、犀利、深刻得太多。它是某些人信仰幻灭、道德沦丧的结果,是兼具独特性和典型性的案例。

龚自珍,“落红不是无情物,化作春泥更护花”的作者、清代忧国忧民的思想家。其子龚橙,天资聪颖,才华出众,偏偏行为放荡,挥霍无度,劣迹斑斑,终于落拓。龚橙恬不知耻地自号“半伦”。你知道“半伦”是怎样为父亲改定遗稿的?他把父亲牌位置于砚边,每改一处,就用竹枝鞭打一记,嗔道:此字不对,此句不通……

可见吴山涂碑是既有继承又有发展的。

龚自珍、吴文藻、冰心他们做梦也想不到,他们的君子之风、国色天香护养的,竟是恶之花!

彩叶草两姐妹

黄有祥

日前,我们全家去扬州弟弟家庆贺他七十寿辰。那天侄女又邀请我们去看她刚乔迁的新居。

我是个养花迷,一进侄女家门,就去凉台看花什么名……”

回到上海后,我给小花草照了相,然后拿着相片走访了多处花鸟市场,请教行家。原来,这小花草名叫彩叶草,是多年生草本植物。彩叶草的彩叶具有神奇梦幻的风采,虽有叶而无花,却胜似有花。而且,不管寒冬腊月还是酷暑盛夏,彩叶草都不凋不谢,“花容”焕发,青春常驻。

彩叶草还有一绝,一般的花,主杆的截面是圆形或者椭圆形的,而彩叶草的主杆截面却呈方形,十分别致。

前些天,我在花鸟市场又看到一盆彩叶草,却种植在一只破旧塑料盆内,里面还有杂草、垃圾相伴,犹如遇难的美女流落荒野。我看着十分怜惜,我问花店老板:“这花卖多少钱?”老板讲:“这花卖6元钱。”我还价到5元钱,他不肯卖。

回到家里,我仍惦着那盆彩叶草,想想终不忍心“美女”落难。第二天一清早,又赶往花店,给老板6元钱要买下那盆彩叶草。谁知他竟不肯卖了,要涨价到10元钱。老板讲:“昨天还好没有卖给你,晚上我儿子回来讲这花进价就要5元钱。”经我和老板讨价还价,最后总算以8元钱成交。

回家后,我将这棵彩叶草移植到一个彩色瓷盆里,经过一番梳妆打扮,真应了一句谚语“人要衣装”。这盆就是花的衣,彩叶草经这一换妆,立刻显得分外俏丽!

这盆新来的彩叶草与原有的一盆不一样,她的形态非常奇特。其主杆挺立向上,却又弧形弯曲,再向前伸出,犹如那著名的迎客松一般。我将她放置在窗台上,远看似大雁在空中展翅飞翔,若搁在桌上近看,又如孔雀开屏绽放,其美雅的秀色使人陶醉。有时,我会将这两盆彩叶草放置在一起,它们外貌酷肖,如同姐妹俩相依相伴,为我的家增添了温暖、幸福的气氛。

端午话“艾”

司 享

江南一带的民谚有“清明插柳,端午挂艾”。

艾字由艹(草)与乂组成,乂的意思是反复治理,顾名思义,艾是一种用于治疗或理疗的草,它有驱寒除湿、活血养血的功效,其叶片晒干制成艾绒,可用于灸疗。据《荆楚岁时记》记载,五月五日清晨鸡未啼时,采集人形的艾草收藏以备灸病,非常灵验。

艾草为多年生草本,过去乡下田野里常见,但以覆盖在道上及向阳的为好。以艾草灸身适用于老年人养生,故艾亦可指老年人,古人有“五十曰艾”之说;艾草色绿,亦可借指绿色,汉时系官印的绿色丝带称为“艾绶”;艾草干后呈苍白色,因此苍白色的头发为“艾发”;艾还有漂亮的意思,可指女色或男色,《桃花扇》中“积得些金帛,聚了些娇艾”是指女色,《国语·晋语》中“国君好艾,大夫殆”是指男色。

雁奴

杨子明

顾名思义,雁奴就是雁群中的奴仆。

原来,大雁是候鸟,春天和秋天,成群结队,南北迁徙。其千里之行,白天飞行于天空,夜晚则栖息于水泽林间,奔波劳累自不必说,还得防范包括来自人类和天敌的威胁。

飞行一天是很劳累的,为了节省体力,它们在空中飞行时会组合成最省力的飞行队形,以减少空气阻力。黄昏觅食后,黑夜得抓紧休息,以备来日的征途。虽然大家都累,可不能全体都休息,不然很易遭遇灭顶之灾。

在大雁这个大家庭里,有一只特别机警的大雁,在雁群休息时就在周围巡警,一旦发现危险临近,就会及时鸣叫。群雁闻其声,就能及时撤离险境。

这只为群雁值勤服务的雁,人们给它起了个名——雁奴。

从雁奴的职责和行为看,它相当于我们人类社会中公仆的角色。雁奴是大雁社会真正的公仆,它发挥自己的特长为雁群服务,没有任何特权和报酬。

学会包粽子

杨国平

七夕会 美食情怀

如今,粽子在菜场、超市随处可见,随买随吃,方便得很。可在以前,假如你不会包粽子,那就别想吃粽子了。

记得那年端午节前夕,同事芬突然问我可想包粽子吃。我当然想,可自己不会包呀!她说她的邻居大妈会,可请她帮忙。于是我照着大妈的吩咐,如数买了粽叶、糯米和肉送去。第二天上班前,芬就把一串像女人小脚似的翡翠色的粽子送到了我家。全家老小吃了无不叫绝。孩子们还想吃,总不能又去麻烦人家吧。其实我妈早就有心,没有舍得把吃过的粽叶扔掉,洗净后还留着呢。于是试着利用“二道叶”原有的折印,重新放了米和肉,用绳子系牢。虽然形状各异、大小不一,可吃起来味道也不差。

试手成功,我们又买来新鲜粽叶,包起了赤豆、红枣、香肠等各种味道的粽子。刚开始包时,由于粽子的角裹得不严,等煮好揭锅一看,全散了,成了一锅粥。为了解决裹得不紧、包得不严的问题,我们煮前再用块大纱布把粽子紧紧包扎在一起,然后再放入锅中煮。但熟能生巧,渐渐我们掌握了包粽子的技术,我们发现,包粽子的角时,一定要把叶子翻折过来,这样就再也没有出现粽叶散开的现象了。终于学会包粽子了!

我现在包的粽子不仅色形味俱全,而且馅多实惠。其中肉里夹板栗、香菇,绿豆蓉伴咸鸭蛋黄这两款,已成了我包的粽子中的精品,受到品尝过的人们的一致称赞。

今年,我包的粽子又有新花样:将糯米或黑糯米分别配以蜜枣、赤豆、绿豆、龙眼干、葡萄干、花生米、核桃仁、莲子、白果、枸杞、金桔等原料,包出的粽子取名叫“八宝粽”、“十宝粽”,多美的名字!用蒸肉米粉裹着肉或排骨,包的粽子就叫“粉蒸肉粽”、“排骨粽”。用鸡肉,再配以香菇丁、豌豆,那不就成了“三丁鸡肉粽”了吗?如果你想吃海鲜,粽里不仿夹点蟹肉(黄)、干贝、虾米或鱼丸。这些粽子一点也不比知名的嘉兴粽子逊色。当然包粽子的原料如猪肉、鸡肉等先要加料酒、老抽、盐、糖(我从不放味精),放入冰箱腌渍一天,这样才入味。

当端午节前夕粽叶上市时,我会多买些放冰箱冷冻收藏,想吃就包。或者做些粽子存入冰箱速冻,随热随吃。还经常把它作为我逢年过节走亲访友的礼品。

前几年,在海外探亲期间,儿子的朋友们经常在双休日轮流举办“派对”(Party),届时各家老少齐上阵,带上各自精心准备的菜肴或点心。我做什么菜呢?曾为此事发愁。一天,偶然发现华人超市有保鲜的宽粽叶出售,我如获至宝,当即就买了回来。那次我制作的粽子,特别受到中外朋友们的青睐。“派对”刚进行一半,儿子就小声告诉我:“你包的粽子一个都不剩了!”大家边吃还边问我是怎么制作的呢。

一次,儿子要去外州参加会议,我为他准备了几只粽子路上充饥。就在他等候转机拿出粽子来吃时,一位亚洲人模样的老太太向他走来。原来她来美国探望孙子后,孤身一人返回祖国大陆,途中转机时,一时找不到孩子原先为她写好的如何转机的纸条了,又无法与别人语言沟通,成了迷途的羔羊!正不知何处求助时,正好看到一个人在吃粽子,聪明的老太确信吃粽子的人一定是个中国人。于是,在我儿子的帮助下,老太顺利地登上了飞往上海的班机。

年年端午节都要吃粽子,粽子的故事也会年年延续。

今宵灯谜

苏纳戈

卖点

(汉代人名)

昨日谜面:家父他乡年事老

(四字教育名词)

谜底:异地高考(注:高考,别解为“年高的父亲”)

大海神龙

徐 欣

近期,我国自行设计制造的深水钻井平台“海洋石油981”立于南海的报道配以照片见于报端。那天,北京石油科学研究院的老同学兴奋地给笔者来电,言语间充满了民族自豪感,说他给平台底部隐于水下那总长数十公里的R5系泊链起了个别号——大海神龙。

21世纪是海洋的世纪,海洋能源开发的战略意义不言而喻。高性能的海洋链是深水钻井平台的重要部件,在以全锚链定位的水域,系泊链的性能对深水钻井平台的安全可靠起着至关重要的作用。举世震惊的墨西哥湾深水钻井平台倾覆事故核查结论,是该平台的系泊链部件出了问题。因此研发高性能的海洋链在十一五期间被列入重点工程材料研发项目。为此,知名大学和相关科研机构在国家科研基金的支援下开展了课题攻关,但未能取得实质性成果。为了和时间赛跑,2008年,江苏亚星锚链公司特邀宝钢首席专家殷匠教授领衔R5系泊链的研发团队,用了半年的时间成功研发出目前世界最高性能、高强度的R5系泊链,并由国际权威船级社认可。该公司的先进产品在美国休士顿国际海洋技术博览会上得到世界的高度重视。

我觉得老同学给R5系泊链起名为“大海神龙”非常确切——因为它不但是一条“定海神链”,而且象征着我们中华民族这条神龙,在本世纪必将上天入海大显神威!