

我不爱逛街,尤其是几条老马路。原因很简单——不认路。倘要问人,还找不到被问者。问路最好问家住附近的老人,如带孩子的老伯、拎菜篮的阿婆,可现在大马路上难见老人。若问过路的年轻人,他们说一口大兴普通话,原籍多不是本埠,搞不清上海的东南西北,问了等于白搭。经验告诉我,最好找马路清洁工,他们指路准确,虽然也不是本地人。上海人逛街叫做“荡马路”,在马路上游来荡过去,大、小马路早就荡得熟透,哪还须问人?可如今我这个土生土长的老上海,走在街上,竟也常常不认路了。

年初,盛君请老同学在淮海路、陕西南路口某港式餐厅喝下午茶,约会点是让谷君在电话里传的。我听清了地址,就没细问门牌号。婆家就在陕西南路,受邀的又是我们夫妇,还怕找不到?可那天就是出了洋相,因为不认路。公婆去世已多年,老屋我们好久不去,也久违了淮海路。下了“167”公交车徐汇区中心医院站,医院招牌依旧,原先漂亮的小庭院却不见了,一幢大楼突兀马路边沿;两边店铺挨店铺,熙熙攘攘,喧闹得很。原来对面的万鑫食品店、美心酒家,还有卢湾体育馆都不见了。摩天大楼耸起了好几座,没有了往日淮海路繁而不华的街景。花哨的广告牌多用洋文,我也不认得。茶餐厅在哪呢?只好问路。谷君传话不清,报错了商厦楼名,问制服笔挺的

门卫,他摇头不知。约定时间已过,我急了。先生在一旁还怪我糊涂,这不火上浇油?我气得朝他翻白眼。摸出手机正要打电话,忽见一位扫地的阿姨,忙去求教,她指指身后说:就在楼上。席上当然少不了遭众人一顿讥嘲。

老“革命”遇到新问题。不认路,怕将来连门都出不了。上海市区地图家里有一叠,每年都买新版的。外滩是上海的地标,游人到黄浦江边,倚栏朝浦东看,陆家嘴风景堪与世界顶级城市媲美:现代化建筑美轮美奂,摩天大楼鳞次栉比。从前我们看外滩美景,花三分洋钿买块筹牌,乘上摆渡船到浦东公园看浦西,那才是最佳观赏点:观外白渡桥,赏中山东一路的万国建筑……上世纪初的老上海,欧式的建筑风格迥异,美不胜收。如今游外滩,陆家嘴现代化的建筑独领风骚。最好是泛舟黄浦江,在船上左右观景。李白诗云:“相看两不厌,唯有敬亭山”。不妨仿用一下:相看两不厌,唯有新外滩。

开发与建设固然重要,保护经典老建筑更不容忽视。在欧洲,大小都城的老建筑保护得很好。罗马但丁故居那碎石铺成的小巷、拱形的门洞,萨尔塞堡莫扎特故居那逼窄的楼梯、昏黄的街灯。游人徜徉其中,仿佛故人会开门出来,与你期不期而遇。巴黎无疑是世界上最漂亮的城市之一,她的老城区沉稳、安静,没有喧嚣与浮躁;在新

家的门口有一个院子,院子里有一块空地,母亲常常利用闲暇的时间种些瓜果蔬菜。

去年入春,母亲照旧在院子里忙,我突然兴致一来,决定要种几株葵花试试,我从屋里找来几粒没炒过的葵花籽,掩土,浇水。然后便是一天天地观察,等待。日子和书本上的课程进展同步而行,每天放学后推开门,从抽芽到拔节,再到蓬大的叶片展开,以及花骨朵的初绽,都是令人十分欣喜的事。

后来开花了,我便常常拨过来看,到底葵花籽要到何时才能采食呢。母亲见我这样,常常说我太心急,葵花是要吸收阳光精华,一天天慢慢长大的。我觉得母亲的话不对,尽管那时候也学过植物光合作用的知识,但是还是坚持要去找来绿肥和化肥,我在仅有几株葵花籽下堆起很高的土,里面掩盖着肥料,饱含营养,想着它是该快快长大的了。

终于到了可以采食葵花的时候,摘下葵花盘子,拨开上面的旧花蕊,露出一粒粒可人的葵花籽,令我失望的是那些看起来硕大的葵花籽其实都是空壳。我问母亲是什么原因,母亲这才告诉我:“让你知道庄稼的来之不易,也让你多懂点东西,葵花是不适合肥土栽种的,就像越瘦的地种出来的辣椒越有味一样。”

我不明所以,为什么葵花要瘦土种的才好呢?直到后来途经西北的山区,才发现那些连到天边盛产葵花的土地,其实都是很贫瘠的。虽然曾经失落过,但却收获了更多的东西,满载而归装在我心里,胜过丰收的喜悦。

近日,南京悦庆凤凰水岸广场一部核载13人的电梯里挤进18人后竟不报警,运行中突然“抱死”,停止了运行。在被困的40分钟中,有人吓得哭了起来,就是没有一个人知道拨打电梯里张贴的应急电话96333。当询问几位被困人员怎么办不拨打应急电话时,大家异口同声回答:“不知道我们南京电梯应急电话号码。”

南京市质监局电梯应急处置中心只要接到电话,就会知道故障电梯的具体方位,立即派人前往,对故障电梯及时采取救援措施。这个电梯应急处置中心的电话已开通一年多,大家

城区拉什方德,另外建立起一座漂亮的新巴黎来。淮海路、陕西南路的街景本是品味优雅,人行道宽宽的,高大茂密的梧桐夹街而长,错成拱形的几里长廊。当年,无论春夏秋冬,我都喜欢去那里走走。如今徒增大片“水泥森林”,顶级的名店“雄踞”其间,东西贵得让工薪阶层不敢走进。失去往日街景的平和与优雅,好不叫人索然落莫。

小聚散后,南向步行去旧居。老屋对面的卢湾图书馆馆址还在,只是门面小了些。窗外原有座带花园的小洋房,黑铁大门前树荫浓郁。我先生说,他年轻时常在窗前就着街景写生。昔日的涂鸦画作如今还在,却旧景难觅,取而代之的又是一幢高楼。唯路边老树还在,但它已面目全非:旁逸斜出的枝条被锯光,剩下树身光秃秃杵在原地;上缠四五只聚光灯,树变成了灯柱。好在它还能派点“用场”,不然也难免连根拔除的厄运。可怜门前镜湖水,春风已改旧时波。

把上海建成世界一流的城市,我举双手拥护。建筑是一个城市经济、文化实力的外在体现,保存与创新同样重要。设计这张名片,得深思熟虑才行。

人都会深呼吸。婴儿刚生下来时大声啼哭,如果你仔细观察,腹部会剧烈的收缩。这其实是人类最正确的呼吸法(胎儿里是这样呼吸的)。当渐渐长大后,在生活中特别是讲话时“不良的习惯”常使我们的气息只吸到肺部的上半部。于是运动愈少的人呼吸也就愈来愈浅,气都无法吸入肺炎,肺容量也愈来愈小了。

呼吸方式不正确,短浅的呼吸不仅让许多人大脑缺氧,容易疲惫,情绪焦虑,且容易诱发多种疾病。呼吸的方式,就是人的生活方式。性格暴躁的人,呼吸是不会安稳的。

如果我们注意观察,也有少

都不知道这个号码是干什么的,这应该怨谁?怨乘坐电梯的人?值得我们思考。

当然,对于乘坐电梯的人,特别是经常坐电梯的人,更应该多掌握一些遇到电梯故障的应急知识。但我觉得主要责任还在主管部门,不能设了应急处置中心,把这个应急号码往电梯里一贴,就万事大吉了。应急号码毕竟是急救电话中的“新生儿”,不像110、119、120那样人们已熟知。因此,设了这个号码主管部门就应当加大它的宣传力度,努力做到家喻户晓,人人皆知,才会充分发挥应急救援作用。

那天下班途中,一个红灯,我们的车在黄兴路大润发超市的路口停了下来,正是下班高峰的时候,来往的人行色匆匆。这时,被眼前的一幕怔住了:一位正在过马路的老人,动作迟缓而木讷,突然,失去重心的他往后一个趔趄,重重地仰倒在人行道上。老人的意外跌倒,引起了一阵喧哗。

这时,红灯转绿灯,如织的车流汹涌而过,那位跌倒的老人就像在汪洋里一叶折了桅杆的扁舟,无助地躺在斑马线上。一辆公交车急停避开了,尖锐的喇叭声仿佛在呵斥着老人的挡道。一番思想斗争后,妻子把车停在马路边,我马上往回奔向老人跌倒的地方。在众人的旁观下,和一个小伙子合力把老人搀扶了起来。

“老伯,行动这么不方便干嘛还一个人出来?”“一下子这么多的车子,往前不是,往后也不是,把我吓慌了。”老人喃喃自语着,“你知道吗?我的爱人十天前提了,这些日子都不知道是怎么过的。”他的话里满是惶惶。老人被搀扶着走到马路对面,他的身体非常虚弱,软软地靠在路边的电线杆上。

“我今年八十一了,今天出去办点事,以前都是和她一块儿出去的,现在没伴儿了,整个人昏昏沉沉,都不知怎么过来的。”老人的絮叨,道出了他如此失魂落魄的原因。原来相濡以沫的老伴儿在十天前提了。这时,妻子已经把车开过来了,老人的家离这儿不远,我们决定亲自送他回去。在车里,隐约感到老人低微而含糊的声音,“我和她一起生活了快六十年,从来不拌嘴,生活互相照顾,在一起有说不完的话,越老越黏糊,离开一会儿都不行,今后可怎么办?”我们安慰他一定要

想开一点,这是自然规律,谁都没办法逃避。但是,这时的言语显得那么苍白。

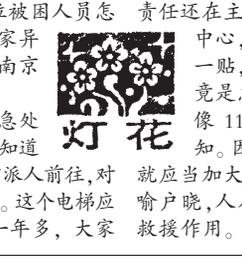
那一半走了,那一半成了飘忽的影子。眼前的老人就是这样。生命中有多少人在寻找着伴侣而苦着,又有多少人在因失却了伴侣而痛着?我还从来没有如此真切地看到失去伴侣会对一个人造成如此巨大的打击。没人能够告诉我们,我们也没法体会别人,只有经历了的人才会为此备受煎熬。

“家里还有谁可以联系?”我问老人。“还有儿子……”老人很长时间才缓过神来,给了我们一个手机号码。可是,这个电话怎么也拨不出去,一声极短的“嘟”声后就断开了。车子停在了老人所说的小区门口,我们还不放心,要送他到家里,老人婉言拒绝了,说可以自己回去,对我们的帮助万分感谢。

天色渐渐暗了下来,站在小区门口的老人像一尊雕塑一般,憔悴而木然,凌乱的白发格外刺眼。一路上,我们仿佛还

### 你会打应急电话吗

吴文元



### 忘不了,那位“失魂”老人

施敏

那天下班途中,一个红灯,我们的车在黄兴路大润发超市的路口停了下来,正是下班高峰的时候,来往的人行色匆匆。这时,被眼前的一幕怔住了:一位正在过马路的老人,动作迟缓而木讷,突然,失去重心的他往后一个趔趄,重重地仰倒在人行道上。老人的意外跌倒,引起了一阵喧哗。

这时,红灯转绿灯,如织的车流汹涌而过,那位跌倒的老人就像在汪洋里一叶折了桅杆的扁舟,无助地躺在斑马线上。一辆公交车急停避开了,尖锐的喇叭声仿佛在呵斥着老人的挡道。一番思想斗争后,妻子把车停在马路边,我马上往回奔向老人跌倒的地方。在众人的旁观下,和一个小伙子合力把老人搀扶了起来。

“老伯,行动这么不方便干嘛还一个人出来?”“一下子这么多的车子,往前不是,往后也不是,把我吓慌了。”老人喃喃自语着,“你知道吗?我的爱人十天前提了,这些日子都不知道是怎么过的。”他的话里满是惶惶。老人被搀扶着走到马路对面,他的身体非常虚弱,软软地靠在路边的电线杆上。

“我今年八十一了,今天出去办点事,以前都是和她一块儿出去的,现在没伴儿了,整个人昏昏沉沉,都不知怎么过来的。”老人的絮叨,道出了他如此失魂落魄的原因。原来相濡以沫的老伴儿在十天前提了。这时,妻子已经把车开过来了,老人的家离这儿不远,我们决定亲自送他回去。在车里,隐约感到老人低微而含糊的声音,“我和她一起生活了快六十年,从来不拌嘴,生活互相照顾,在一起有说不完的话,越老越黏糊,离开一会儿都不行,今后可怎么办?”我们安慰他一定要

想开一点,这是自然规律,谁都没办法逃避。但是,这时的言语显得那么苍白。

那一半走了,那一半成了飘忽的影子。眼前的老人就是这样。生命中有多少人在寻找着伴侣而苦着,又有多少人在因失却了伴侣而痛着?我还从来没有如此真切地看到失去伴侣会对一个人造成如此巨大的打击。没人能够告诉我们,我们也没法体会别人,只有经历了的人才会为此备受煎熬。

“家里还有谁可以联系?”我问老人。“还有儿子……”老人很长时间才缓过神来,给了我们一个手机号码。可是,这个电话怎么也拨不出去,一声极短的“嘟”声后就断开了。车子停在了老人所说的小区门口,我们还不放心,要送他到家里,老人婉言拒绝了,说可以自己回去,对我们的帮助万分感谢。

天色渐渐暗了下来,站在小区门口的老人像一尊雕塑一般,憔悴而木然,凌乱的白发格外刺眼。一路上,我们仿佛还

么强烈的感情呀,甚至在伴侣离去后,它还坚定不移地徘徊在与伴侣貌似相似的映像旁边。

那一晚,我同样被那位失去伴侣的老人的痛触动了。我们生来就都需要有一个伴,尘世生活,因为需要想着别人,因为有人分享快乐、分担忧愁,从而才有了意义。“愿得一心人,白首不相离”。有一对相濡以沫60多年的老夫老妻,就像商量好了似的,在同一天相继离世。这真是一份生死契阔、无法分割的情感,怎么能够眼睁睁地看着她先离去,仿佛人生旅途中的双螺旋,丢了一个,就失却所有的意义一样。

心中一直惦念着那位“失魂”的老人,不知道他现在可好?

沉浸在老人的悲伤的情绪之中。妻子喃喃地说,“这个电话号码可不是他老伴的吧,就像是刻在他心里一样,脱口就报了出来。”我也隐隐觉得,真的,老伴走了,连电话都处于失联状态。

曾经看过这样一个故事:一只孤单的鹅,每天会到卡车后面,全神贯注地看着保险杠上自己的映像。原来,一年前,这只鹅伴侣死了,它每天都到处找那只母鹅。有一天,它经过主人的车时,把保险杠上自己的映像当成了它的伴侣。这以后,它天天都要与它的“伴侣”在一起。后来,主人换了新车,保险杠涂了玻璃纤维,没有光泽,那次它又一次失去它的“伴侣”了。整整一周,它走遍了农场的各个角落,凄惨的叫声不绝于耳,它在哀痛中度过了几日,最后死了。不禁被这只鹅忠贞的感情打动了。这是多

其面对突如其来负面情境时,腹式呼吸法更能适时调节身心、稳定情绪。

呼吸虽然是件平常的小事,但是它对人体健康的影响却很大。由于氧气不像人体内其他养料那样能贮存起来,因此人们必须一刻不停地吸入新鲜空气。下面介绍几种特殊的呼吸方法:1.意守丹田法。身体放松,吸气时,小腹使劲涨起(像个气球);呼气时,小腹使劲内缩(像个放掉气的小气球),呼吸要缓慢。2.坐禅放松法。双眼微

闭,舌抵上颚,身体放松,双手放于丹田处。吸气时想着吸入的气体缓缓到达丹田处,即缓缓鼓起腹部;呼气时想着气体从丹田处缓缓排出,即慢慢地收腹。整个过程要呼吸均匀,让身体处于一个自然放松的状态。3.三字祛病法。用达摩祖师传下来的三个字,呼、唏、哈。练习时要每个字念三遍,即:呼、唏、哈;唏、呼、哈;哈、呼、唏。要做到气吸满到丹田,猛地呼出去,呼得很干净,小腹很瘪。

以上方法,依据你自身的情况任选其一,持之以恒,长久习之,就会达到心念一到即成。

其面对突如其来负面情境时,腹式呼吸法更能适时调节身心、稳定情绪。

呼吸虽然是件平常的小事,但是它对人体健康的影响却很大。由于氧气不像人体内其他养料那样能贮存起来,因此人们必须一刻不停地吸入新鲜空气。下面介绍几种特殊的呼吸方法:1.意守丹田法。身体放松,吸气时,小腹使劲涨起(像个气球);呼气时,小腹使劲内缩(像个放掉气的小气球),呼吸要缓慢。2.坐禅放松法。双眼微

闭,舌抵上颚,身体放松,双手放于丹田处。吸气时想着吸入的气体缓缓到达丹田处,即缓缓鼓起腹部;呼气时想着气体从丹田处缓缓排出,即慢慢地收腹。整个过程要呼吸均匀,让身体处于一个自然放松的状态。3.三字祛病法。用达摩祖师传下来的三个字,呼、唏、哈。练习时要每个字念三遍,即:呼、唏、哈;唏、呼、哈;哈、呼、唏。要做到气吸满到丹田,猛地呼出去,呼得很干净,小腹很瘪。

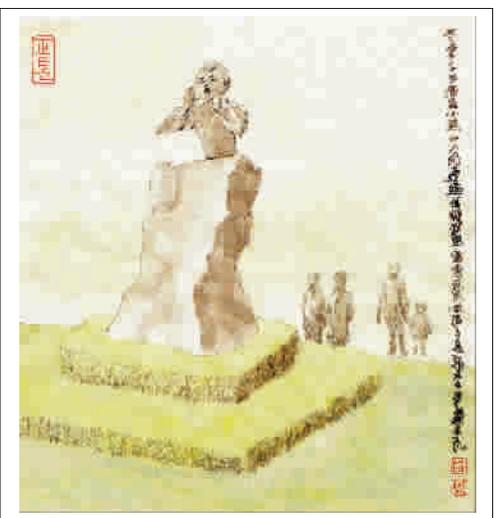
以上方法,依据你自身的情况任选其一,持之以恒,长久习之,就会达到心念一到即成。

其面对突如其来负面情境时,腹式呼吸法更能适时调节身心、稳定情绪。

呼吸虽然是件平常的小事,但是它对人体健康的影响却很大。由于氧气不像人体内其他养料那样能贮存起来,因此人们必须一刻不停地吸入新鲜空气。下面介绍几种特殊的呼吸方法:1.意守丹田法。身体放松,吸气时,小腹使劲涨起(像个气球);呼气时,小腹使劲内缩(像个放掉气的小气球),呼吸要缓慢。2.坐禅放松法。双眼微

闭,舌抵上颚,身体放松,双手放于丹田处。吸气时想着吸入的气体缓缓到达丹田处,即缓缓鼓起腹部;呼气时想着气体从丹田处缓缓排出,即慢慢地收腹。整个过程要呼吸均匀,让身体处于一个自然放松的状态。3.三字祛病法。用达摩祖师传下来的三个字,呼、唏、哈。练习时要每个字念三遍,即:呼、唏、哈;唏、呼、哈;哈、呼、唏。要做到气吸满到丹田,猛地呼出去,呼得很干净,小腹很瘪。

以上方法,依据你自身的情况任选其一,持之以恒,长久习之,就会达到心念一到即成。



“石童子”与“撒尿小孩”

▲莫名其妙,博物馆不是古董的最佳归宿吗?怎么放错了地方?放到你家去就对了?

●你记得普鲁塞尔的“撒尿小孩”吗?你还把你最喜欢的围巾给他系上了呢。

▲你贫话题技巧很高嘛,批判你的谬论呢。

●没岔呀,你看这“石童子”与“撒尿小孩”不是太相似了吗?明代中叶,濒海的嘉定城屡遭倭寇骚扰。一天深夜,倭寇偷袭西门。军民奋战了几天几夜,疲惫不堪,睡熟了。有小孩起来小便,发现险情,大喊:“倭寇来啦!”军民惊起反击,守住了家园。小孩却不幸被倭寇残杀。为了纪念小孩,人们雕了一座“石童子”,立于西门城墙。后来城墙被拆,“石童子”也进了博物馆。

“石童子”不应该进博物馆呵,他理当屹立街头,接受来来往的居民和游客的注目礼,像“撒尿小孩”一样,活在世代后人的眼里和心中。多年来我们的城市雕塑一直饱受垢病,至今似乎也没拿出什么好办法。现成的、极有意义的城雕如“石童子”之类,却冷落在那里不用!

沉浸在老人的悲伤的情绪之中。妻子喃喃地说,“这个电话号码可不是他老伴的吧,就像是刻在他心里一样,脱口就报了出来。”我也隐隐觉得,真的,老伴走了,连电话都处于失联状态。

曾经看过这样一个故事:一只孤单的鹅,每天会到卡车后面,全神贯注地看着保险杠上自己的映像。原来,一年前,这只鹅伴侣死了,它每天都到处找那只母鹅。有一天,它经过主人的车时,把保险杠上自己的映像当成了它的伴侣。这以后,它天天都要与它的“伴侣”在一起。后来,主人换了新车,保险杠涂了玻璃纤维,没有光泽,那次它又一次失去它的“伴侣”了。整整一周,它走遍了农场的各个角落,凄惨的叫声不绝于耳,它在哀痛中度过了几日,最后死了。不禁被这只鹅忠贞的感情打动了。这是多

其面对突如其来负面情境时,腹式呼吸法更能适时调节身心、稳定情绪。

呼吸虽然是件平常的小事,但是它对人体健康的影响却很大。由于氧气不像人体内其他养料那样能贮存起来,因此人们必须一刻不停地吸入新鲜空气。下面介绍几种特殊的呼吸方法:1.意守丹田法。身体放松,吸气时,小腹使劲涨起(像个气球);呼气时,小腹使劲内缩(像个放掉气的小气球),呼吸要缓慢。2.坐禅放松法。双眼微

闭,舌抵上颚,身体放松,双手放于丹田处。吸气时想着吸入的气体缓缓到达丹田处,即缓缓鼓起腹部;呼气时想着气体从丹田处缓缓排出,即慢慢地收腹。整个过程要呼吸均匀,让身体处于一个自然放松的状态。3.三字祛病法。用达摩祖师传下来的三个字,呼、唏、哈。练习时要每个字念三遍,即:呼、唏、哈;唏、呼、哈;哈、呼、唏。要做到气吸满到丹田,猛地呼出去,呼得很干净,小腹很瘪。

以上方法,依据你自身的情况任选其一,持之以恒,长久习之,就会达到心念一到即成。

其面对突如其来负面情境时,腹式呼吸法更能适时调节身心、稳定情绪。

呼吸虽然是件平常的小事,但是它对人体健康的影响却很大。由于氧气不像人体内其他养料那样能贮存起来,因此人们必须一刻不停地吸入新鲜空气。下面介绍几种特殊的呼吸方法:1.意守丹田法。身体放松,吸气时,小腹使劲涨起(像个气球);呼气时,小腹使劲内缩(像个放掉气的小气球),呼吸要缓慢。2.坐禅放松法。双眼微

闭,舌抵上颚,身体放松,双手放于丹田处。吸气时想着吸入的气体缓缓到达丹田处,即缓缓鼓起腹部;呼气时想着气体从丹田处缓缓排出,即慢慢地收腹。整个过程要呼吸均匀,让身体处于一个自然放松的状态。3.三字祛病法。用达摩祖师传下来的三个字,呼、唏、哈。练习时要每个字念三遍,即:呼、唏、哈;唏、呼、哈;哈、呼、唏。要做到气吸满到丹田,猛地呼出去,呼得很干净,小腹很瘪。

以上方法,依据你自身的情况任选其一,持之以恒,长久习之,就会达到心念一到即成。

今晚打谜

徐汉明

两岸猿声啼不住 (韩剧剧中人戏称)

昨日谜面:戏曲《牛郎织女》 (四字电视新词)

谜底:一副二星

