

有一种洒脱叫“回乡”

蒋子龙

前不久去浙江上虞,深切地地悟到,当代人有一种优势是在农村有个老家可回,精神上有一种真正的洒脱和自由就是回乡务农。许多年来社会的大潮流是几亿农民往城市里挤,大学生们在城里就业如何困难……可是,毕业于中国农业大学的王园园,在北京有一份不错的工作,5年前突然辞职,回到家乡上虞丁宅村,创建“南野生态农业”。朋友们无法理解,连她自己也无法解释,只知道这绝非是心血来潮或灵机一动。其父作为上虞的老农,也非同凡响,竟关掉自己有污染的猪场,全身心投入到女儿麾下。父女的全部积蓄加上从银行贷款,相继投资500余万元,将周边的山地流转过来,对道路、沟渠等基础设施进行完善,即“道路硬化,河道净化,猕猴桃、水蜜桃、冬桃开始路边绿化……”这是真干、大干的气魄,是背水一战。毕竟是学农业的,只四五年时间,南野农庄已经拥有良种果木200余亩,放养鸡禽的山林200余亩,猕猴桃、水蜜桃、冬桃开始收获,禽、蛋及四季鲜果的销售口碑尤其好。

这让我想起独具风神的明星陈佩斯和当代传奇人物褚时健,都是在人生处于低谷时下乡开山种地,重新找回了生命的价值,找回了自信和快乐,重新回到生命的巅峰状态。而上虞位于古越文化的核心区,文明早披,人伦卓异,再加上地理优越,物产丰饶,南部灵岩秀峰,流泉飞瀑,林木葱茏;北部水网沃野,田畴铺锦,农家殷实。上面说到的王园园被上虞人昵称为“小园园”,邻镇还有一位与她同名同姓的“大园园”。从浙江经贸学院毕业后,就职于宁波对外贸易公司。其父王永田是上虞南村人,种田好手,家有180多亩稻田,受转基因传言的影响,他自产的上虞传统红米竟无人问津,不得不向“贸易专家”的女儿求助。大园园带着父亲生产的各种稻米,找到国家权威食品检测部门做了无公害和非转基因的鉴定,拿到认

证书后便在网上注册了“虞南之味”米店,一经传播,“园园大米”竟变成抢手货。其父大喜过望,乘兴邀请女儿回乡继承“祖业”,大园园竟没怎么犹豫,就真的辞职回到南村,帮助父亲采用“土著农耕种植法”种稻,稻秸还田,借大自然之手恢复地力,并陆续开发出由红香米、黑糯米、紫粳米等配比而成的“五彩米”……除去电商平台又成立了“虞南之味”实体店,财气旺旺。

其实,大小园园不是上虞最早也不是最后回乡的大学生,近几年来,上虞不过是绍兴市的一个区,便已有1600多名大学毕业生回乡务农。他们自称“创客”,毫无沉重,举重若轻地改变了自己的命运走向,改变了社会风尚,不再留恋城市,不再羡慕白领金领、升官发财,甚至使他们成为农村“创客”的第一动力,也不是为了发财。

小园园有言:“经历就是财富,比钱更重要”。比如徐益伟就不缺钱,她在一家日资企业做翻译,或许是厌倦了经常奔波于中日之间,便辞职回到老家上虞许岙村,做“艾青团”。又称“清明果”,是江南一道传统糕点,用艾叶和糯米做成。而上虞四明山地区是中国艾草主产地,却不知从什么时候开始,艾青团失去了原有的味道,渐渐也就失去了市场。徐益伟自造设备,用最先进的工艺,最大限度的回归自然,竟找回了艾青团浓郁的传统味道:香糯醇厚,不涩不腻,愈嚼越有味儿。很快风靡开来,老妈妈、老奶奶纷纷找上门边学边做,一家知名的线上平台,仅五天时间就从每天要2000个上升到20000个……

这种对自我价值的开掘和认可,在精神和文化上的成就感,是多少金钱换不来的。创客们组建了“上虞新农人联盟”,办起了“农夫生态市集”,从他们手上出来的农产品,从品质到包装完全变了,从一切可能彰显自己的个性和艺术性、趣味性。创客们常说的最带“鸡汤”味的话是:“玩物壮志”。却真把农业“玩”大了,他们注重衍生农产品的文化内涵,挖掘农产品的现代价值,提升其附加值。深知国人被不安全的食品毒怕了,每天都在提心吊胆、小心翼翼地打理进口的东西,“新农人”就是要让消费者找到真正安全、环保的食品,使农业成为有奔头的产业,让农民职业化,而且是有吸引力的职业,农村变为安居乐业适宜生存的家园:碧空白云,静野清风,丰林蔚蔚,香梗苾苾。

受大学生纷纷回乡当“农小二”的影响,上虞的“农一代”也陆续加入“创客”行列。拥有被浙江省农业厅评为“无公害大米”的厉高中,打理着1500多亩



很多很多的钱从天而降一直是很多人的梦想。后来我们逐渐认识到过分的爱有可能成为负担和枷锁,也认识到钱多身子弱富贵催人老的现实。或者说人生中的平和平安心态适宜应该更重要,其实我们希冀的最好或者最美的时光无外乎是云淡风轻,也就是有一些爱有一些钱。

因爱成疾

张欣

至深的爱通常我们更重视感受,像文学作品中的梁祝化蝶或者牡丹亭中的前世今生以及西方的人鬼情未了,感受到的也是满满的情为何物可穿越生死。然而在现实生活中是另有一套价值观的,不可以“入戏太深”,要有间隔有距离否则就会因爱成疾,令一颗破碎的心受尽折磨而又于事无补,这样的爱可以杀人。大部分的情况,时间的确可以疗伤,但是对有的人却一点作用都没有,时间越长伤心越深,隐痛成为身体不可分割的疾患。有时候是失恋有时候是被背叛有时候是亲人离去,都是无论如何走不出来的。谁不想放下?可是真的放得下吗?那么容易放下那还有充满悲苦的人生吗?

有一个朋友她对亲人的谢世不能释怀,想了很多办法而她自己也是哲学系

毕业的,几乎可以穷尽这个世界上的诸多道理,但是怎么办呢?还是跨不过去特别是自责总感觉自己没有尽心,而有许多具体情况又是无法改变的。她一下子病倒差不多一年,可谓元气大伤。直到今天她也就离开了。可见因爱成疾是一件多么残酷的事,没有半点艺术性,就是切肤之痛就是一道过不去的坎。

只有经历过生离死别的人才知道鸡汤几乎是没用的,是闲来无事的呻吟,性格即命运一语道破了若能轻易改变那不就是性格,我们包容和消化不了那么多苦难,更无法与外人道,所谓感同身受也只是一帖安慰剂。这种时刻再反观艺术作品所表现出来的情感极致也是希望能流出我们自己的泪吧,让压抑的情感发泄出来也算功德无量。

而我们的渺小就在于唏嘘别人却无法自处,所以爱的另一种解释是不必感同身受,无论我们眼中有多少不对等不堪或者并不美好的机缘那也是别人的人生,是别人的冷暖自知也是别人的快乐或者痛并快乐着。彩云易散琉璃脆,特别合心宜的情境总是惊人的短暂,除了且行且珍重之外竟然就没有多余的选择了。

是为祭。



下午 (油画) 李中茂

1982年,在我出生的第四天,医院里发生了事故,我从此只能生活在无声世界里。

小时候,我天真地认为外国没有聋人,长大后,我又以为世界上所有聋人的手语都是一样的。直到在上海应用技术学院读大专时的一个暑假,我有幸在上海海仑宾馆实习,担任美术设计工作,并在那里举办了《无声的歌》个人画展。画展受到了住外外国友人的赞赏。在海仑宾馆董事罗伟璋学长的鼓励下,我明白了学习英语的重要,了解世界文化的重要。2004年夏天,经过一番努力和申请,我终于独自一人踏进了全球唯一一所综合性聋人大学——被誉为“聋人的哈佛大学”的美国盖劳德特大学。走出国门,才知道各国都有聋人,各国聋人也有各自不同的手语。

在美国的留学生活让我在无数的困境中慢慢地成长起来,成熟起来。我明白只有通过自己加倍努力与坚持,才有可能获得机会与成功。我热爱社会活动,曾幸运地作为学生代表参加了美国总统奥巴马在白官举办的诗歌、音乐、朗读活动;参加国际残疾人会议和美国残疾妇女会议等国际大会;出席美国前国务卿希拉里与第一夫人米歇尔的讲座;也曾被邀请去日本和越南进行“国际聋人领导者”报告;还担任

中美手语翻译工作,带领美国聋人代表团到中国游学。我热爱知识海洋,曾获“世界聋人领导者奖学金”“优秀新生奖”等多个奖项。我热爱艺术创作,创作作品曾入选聋人文化节艺术作品联展,曾在香港、波士顿、华盛顿举办个人作品展。

五年的寒窗苦读,我终于获得了平面设计和艺术创作双学士学位。毕业的同一时间,我继续攻读“国际发展”硕士学位,在2012年硕士毕业典礼那天,获得“国际发展系荣誉学生奖”。

在这个时候,“中国梦”的号角震撼世界,也震动了我心灵。回到祖国的怀抱,才能表达一个海归聋儿对祖国、人民培育的感恩之恩,对父母、导师教导的感恩之情,对国内外友人支持与帮助的感恩之心。我信心满满回到零起点,为祖国发展聋人事业做点自己的贡献。

然而回国后,我迎来了一个个难题与挫折。我困惑过、也动摇过……一次偶然的机会,我了解嘉定区残联推出的助残公益服务项目“阳光工坊”,于是应聘了设计师的岗位。在工坊老师的支持与鼓励下,我独立或配合团队完成“阳光

“海归聋儿”的青春梦

周佳艺

工坊”商标与产品包装设计、海报与作品集设计、“上海公益伙伴日”场景设计与布展;参与“首届创新草编和竹刻设计大赛”项目活动策划,并担任评委之一;为“国际手语大会”担任美国手语翻译员;积极邀请美国盖劳德特大学来华交流,组织接待美国代表团参观嘉定“阳光工坊”;多次为美方学校、美领馆进行励志讲座与艺术文化交流。

后来,通过几轮面试,我应聘上了上海浦东新区东方国际医院有限公司的设计师岗位,在这个中外合资合作的工作环境中,我很高兴能运用中英文与同事沟通相处,也能运用设计专业为企业服务,倍享工作的幸福!

聋人除了听不见,情感、思维、心灵需求与听人是一样的,也可以通过自身的努力为社会服务。虽然,我今生恐怕无法用声音表达对祖国的眷恋与对党的热爱,对亲朋好友一路相伴与鼎力支持的感谢,但是,我仍然会用中国与国际手语、中文与英文,图形与色彩表达“残疾人”特有的勤奋、感恩、乐观和奉献,描绘人生“无声胜有声”的青春梦!

十日谈

归国后开启做有质量的养老模式,明请看本栏。

责编:刘芳

稻田,有稻谷烘干机24台,每台一次性可烘干15吨稻谷……可想而知他一年会收获多少粮食?有的科技开道,以“高精尖”取胜,“葡萄大王”沈玉良,居然有自己的科技研发公司。丁林军领头的章家埠村,种植“舜阳”红心猕猴桃1400余亩,每年的销售额过千万元……创客们信奉“优胜劣汰,做大做强”才能立于不败之地。如今虞南山区,800平方公里的山林中,已有15万亩的鲜果采摘基地,漫山遍野,累累硕果,黄的灿若悬金,朱实万颗星火……

评判现代农村一般就用两个标准:“富起来”、“美起来”。“富起来”颇难判断,不知怎样才算富?即便钱很多,但土地和作物的污染都很严重,还算富吗?“美”是看得见、可考量的,2017年在上海评选出的“中国最美的村镇”就在上虞,是坐落于覆石山颠的东澄村。古屋白石黛瓦,街巷曲折幽静,千年古树护顶,高山草甸铺阶,梯田从山腰一侧铺排而下,又从另一侧自山脚叠层而上,两旁石岩森森如神立,垒石宕宕似涌浪,真是人间仙境!只有站在这儿,才会蓦然有所悟,为什么是上虞对多年困扰国人的土地污染、食物毒化有了破解之道?上虞“新农人”,成功地大规模实现生态农业,让国人看到了能吃上安全食品的希望,也是功德无量,也是上虞之福。



荷花开了,扬州八怪之一的金农,由此想起一件往事,画了幅水墨设色图。图中一女子,手持芭蕉扇,倚长廊赏荷,题识云:“荷花开了,银塘悄悄。新凉早,碧翅蜻蜓多少?六六七水窗通,扇底微风。曾那人同坐,纤手剥莲蓬。记。”那人难忘。金农1759年

“工资不高血压高、级别不高血脂高……”是一些老人自我调侃之词。确实血压、血脂、血糖升高的情况如今在老年人中较为多见,所以在谈及老年人健康话题时就常用到“三高”一词。近年体格检查普及,不少人还发现“尿酸高”,似乎也以老年人较多,于是有人称之为“四高”。不过有人以为实际上还有“血粘度”与“体重高(肥胖)”亦皆危害民众健康,可合称“六高”。

近年“高同型半胱氨酸血症”也逐渐进入人们的视野,首先是注意到高血压合并高同型半胱氨酸血症者脑卒中(中风)的发病率高,而将此种高血压称之为“H型高血压”,是因为这同型半胱氨酸之英文缩写为Hcy之故。对患这种高血压的病人补充叶酸能改善这一情况,我国学者甚至已经研制出一种含有叶酸的降压药,服用这种降压药的病人与服用不含叶酸的相同降压药的病人相比,脑卒中的发病率有明显的降低。进一步的研究发现这高同型半胱氨酸血症还涉及全身多种器官和组织的损害,如:损害动脉血管内膜,促成加重动脉硬化,而诱发冠心病;损害神经系统促成帕金森病、老年痴呆;损害肾功能,影响免疫力甚至促进衰老。

同型半胱氨酸是蛋氨酸的代谢产物,在血中本应处于产生与消除的动态平衡之中,但在大量摄入动物性食品时会增高,抽烟、喝酒亦会增加其在血中的含量,使用避孕药、利尿药、抗癫痫药、甲氨蝶呤、烟酸等亦会使其增加。而缺少叶酸、维生素B6、B12等会使其不能充分代谢消除,肾功能减退影响其排泄等皆可使其在血中增高。

血浆同型半胱氨酸高于每升10微摩尔,可称为高同型半胱氨酸血症。2014年我国曾有一个涉及6万多人的调查报告发表,指出高同型半胱氨酸血症在我国的发病率为27.5%,即1/4以上的人口存在高同型半胱氨酸血症。

高同型半胱氨酸血症并无任何症状,而且如今并无针对性的药物治疗,故应重在预防。首先是治疗相关疾病,如慢性肾病等,纠正不良生活行为,戒除烟酒,慎用可能引发同型半胱氨酸升高的药物,饮食宜均衡,勿在短时间内过量摄取动物性蛋白等等。若已发现同型半胱氨酸增高,则宜多多摄入叶酸含量丰富之食物,如绿叶蔬菜、海藻、豆制品、芝麻酱之类。不过亦有学者认为单从食物中摄取叶酸作用终究有限,而且最好除叶酸外,一并增加维生素B6、B12方更有效。

科学技术不断进步,人类对疾病的认识亦在不断地深化。尽管对此事还需深入研究,但从已有的研究结果来看,查一下大便知高低,若是高出许多的,特别是有心脑血管疾病风险的,除应建立包括合理饮食、戒烟限酒等健康的生活行为外,适当服些多种维生素制剂或许是有利的。

已经73岁了还画了幅与此大同小异的画。不过站在长廊里看荷的人好像是个男子。画面变得简洁,题识也略有不同,云:“荷花开了,银塘悄悄。新凉早,碧翅蜻蜓多少?六六水窗通,扇底微风。记得那人同坐,纤手剥莲蓬。金牛湖上,诗老小笔,并自度一曲。”

值得关注的一个「新高」

杨秉辉