

坦然面对

孙博

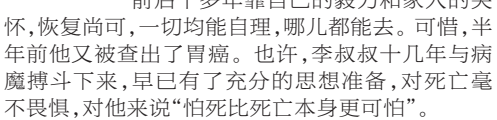
亲戚李叔叔最近去世了，享年 72 岁。临终前，他给年幼的外孙女包了 8 个红包，里面是从今年开始直到 2026 年的压岁钱。每个红包上都写上了“祝新年快乐！”落款是“外公”和尚未到来的年份。

在家庭微信群里看到这则消息和红包图片时，我的双眼湿润了。从中可以窥见，李叔叔是多么爱他的外孙女，又是多么不想离开这个可爱的世界，也许他的期望值就是活到 80 岁。

李叔叔年轻时工作努力，之后“下海”做生意，还当上了工程师，一切风生水起。不料，刚要退休就得了脑梗，前后十多年靠自己的毅力和家人的关怀，恢复尚可，一切均能自理，哪儿都能去。可惜，半年前他又被查出了胃癌。也许，李叔叔十几年与病魔搏斗下来，早已有了充分的思想准备，对死亡毫不畏惧，对他来说“怕死比死亡本身更可怕”。

事实上，生老病死是人生的常态，无论是谁，朝朝一抔黄土是难以更改的归宿，所谓“向死而生”正是一种认清生命本质的生存哲学。无论人类科学文明多么进步，都要受这个自然规律所支配。与其让对死亡的恐惧限制人生，不如潇洒面对必将来临的死亡，这样对自己或家人而言，都是一种积极的态度。

李叔叔不仅坦然面对死亡，还用爱给家人在未来留下了回忆过往重温亲情的通道。他的做法，也许应验了苏格拉底所说的“在死亡的门前，我们要思量的不是生命的空虚，而是它的重要性。”



量血压

骆贡祺

我每周要量一次血压，这习惯开始于三十多年前。那时，小女儿在上海一家大医院做医生，她每周末回家都要为我量一次血压。她说：“掌控血压，非常重要，因为血压是推动血液在血管内向前流动的压力。”她还不厌其详地向我解释血压的原理，包括动脉血压、收缩期血压、舒张期血压等，并跟我讲了高血压的标准。

女儿说：“可怕的不一定是高血压本身，而是高血压会引起诸多并发症，如心脑血管、肾功能等疾病，是人体无声的杀手，而监测血压就是防患于未然，治病于未病。”

女儿传授的这些医学知识，促使我养成锻炼身体，早起早睡，饮食清淡，不抽烟，少喝酒的良好生活习惯，血压一直控制得不错。

俗话说，家有医生就是福。有做医生的女儿在身边，自然是福气，但她不可能陪伴我们一辈子，女儿出国攻读医学博士后，量血压就只好上医院了。但医院里量血压和看病一样，也要排队、挂号、候诊，我嫌麻烦。见小区附近有“健康服务站”，挂着“免费量血压”的牌子，我就想去试试。

一位身穿白大褂，自称“保健医生”



的男士笑脸相迎，他态度热情，让我坐定后，就用水银柱量血压器给我量血压，他量着量着，表情忽然变得有些戏剧性，惊讶地说：“呀！你的血压很高唉，上头 190，下面 100。”“不会吧，我的地图一直正常，三天前还在医院量还挺好的。”他嘿嘿一笑说：“你不知道，血压这东西捉摸不定，不要说三天前，就是顷刻间也会变化的，所以，你要当心啊。”

“白大褂”说着从包里拿出了几瓶“药”说：“你这个情况要吃药治疗的，一刻也不能耽误了！我这里有正宗的澳洲鱼肝油丸和维生素 E，是专门治疗高血压病的特效药。”听他的口气好像我病得很严重似的，表情也十分为我着急，只是他的戏有点过了，我一听反而忍不住笑了，什么时候保健品也变成降血压的特效药了？

我倒过来向“白大褂”科普了女儿教我的知识，并介绍了几种医院开具的常见降压药，对方见我不好骗，再说下去也是尴尬，也就不和我多啰嗦了。

女儿知道了我量血压的麻烦，马上寄来一台电子测量血压器，从此，监控血压的事儿变得轻松自如了。

咏花难，咏梅花更难，这不是一句套话。因为从古到今咏梅花有太多太多的好诗，比如，“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”（林逋），咏尽了她的风姿；又比如，“零落成泥碾作尘，只有香如故”（陆游）和“待到山花烂漫时，她在丛中笑”（毛泽东），咏尽了她的品格。真是：眼前有花道不得，先贤题诗在上头。

但有一次却是例外了，那是五年前的冬天，我在华东模范中学开设的中学生诗词创作课行将结束，十八位同学学得认真真，一个学期下来，已经粗通格律，能写出比较像样的作品了。最后一篇压卷，我出的题是《望春》，要求写成七律。校方的意思，是打算在《静安时报》上展示的。没想到，在交流创作设想时，会有 6 位同学提出要写梅花，其中一位还拿出了初稿：

疏枝瘦影独其真，色冷香寒亦有神。野岸餐霞情远度，幽林织梦意高巡。扬琴月下犹回雪，舞袖风中不点尘。始信无形融造

化，冰心暗守隔年春。

写得还真不错，尤其是末句，点出了梅花的个性。

就这样，我被顶在“杠头”上，写下了我学写诗词五十年来唯一的一首咏梅诗：

天地精神集大荒，疏枝孤影对风霜。桥边兴叹翁痴陆，墙角行吟拗相王。粉蝶翩跹望夫子，山花烂漫见心肠。谢兰阮竹陶潜菊，更赏林梅舌底香。

我们这一代人，是唱着《红梅赞》长大的，这首歌中所体现的就是一种顶天立地的红梅精神，诗中的“大荒”，包括了时间与空间，是说这种红梅精神就是在中华大地上历经数千载凝聚而成的民族精神。三四两联两组对仗，写了四首我认为最好的咏梅诗词，第一首是陆放翁的《卜算子》， “驿外断桥边，寂寞开无主”，故曰“桥边兴叹”；第二首是王安石的《梅花》：“墙角数枝

梅，凌寒独自开。遥知不是雪，为有暗香来。”王安石为相，因其性执拗，故有“拗相公”之称；第三首是林逋的《山园小梅》，其中有“粉蝶如知合断魂”之句，我的初稿写作“粉蝶断魂”，因下句为“山花烂漫”，故改用连锦词“翩跹”与之相对。句中的“夫子”，释为夫与子，林逋有“梅妻鹤子”的雅称，所以此处

除了上举那首学生的梅花诗之外，其他五位同学的作品也不错，在这里，我就把其中的好句子挑出来，索性开个“梅花诗展”吧：

愁看冻雨轻轻落，喜沐清风缓缓吹。

遥想春来花烂漫，又看冬去草迷离。

岁寒三友今初放，笑对长云傲雪香。

一枝挺秀出蛮荒，浓雾狂风覆白霜。

春气盎然忽不见，严冬寒日独飘零。

疑是冬来花斗艳，方知月下雪争芳。

唤来春色叹零落，墙角犹闻淡淡香。

腊月寒冬深雪里，红装一点染风霜。

高寒屹立谁人识，傲露清幽一缕香。

与中学生一起咏梅花

胡中行

梅花消息 责编：刘芳



外滩的那根老木桩

丁旭光

有一位学者说：“上海侧脸向东，面对一个浩瀚的太平洋，而背后，则是一条横贯九域的万里长江。对于一个自足的中国而言，上海偏居一隅，不足为道；但对于开放的当代世界而言，它却俯瞰广远、吞吐万汇、处势不凡。”

侧脸向东的上海，我们只能从上海的地图上去感觉。但是，当你把背影交

给万国建筑的时候，当你伫立于滨水区青灰色的花岗岩之际，面对那一江春水向东流的黄浦江，能切切实实的体会到侧脸向东的外滩……

苏州河的终点，就是外白渡桥。经过外白渡桥，进入外滩滨水区，感受江景、感受绿化和老建筑相映成趣的美丽外滩。

一根老木桩，横在黄浦公园里。

外白渡桥的这根老木桩，改造后成了凳子。那根外白渡桥下的老木桩，在水里一百多年了，依然是那么挺拔。

外白渡桥是一百多年前英国人所造。当年外白渡桥桥桩的用料，是美国的杨松。

2010 年，在外滩二期改造时，对外白渡桥进行了移位整修。拔出老木桩后，发现老木桩完好无损，还可以利用。于是，也让老木桩低碳一回。黄浦区向外滩指挥部要了三根老木桩，一根做长凳，两根做立杆灯。凳子设计得比较本色，很有历史的沧桑意味，于是，就请其横卧浦江一侧，做一回时光老人。

静卧浦江一侧的老木桩，形状并没有改变，还是一头方一头尖。改变的，只是它的动作：从直立到时的横卧。

静卧在那里的老木桩，仿佛在向人们讲述这一百多年来，它的所见所闻……

为了让老木桩与外白渡桥对接，建设者们为老木桩加了几段铁箍。铁箍的颜色，与外白渡桥的颜色一样。它们在遥相呼应的时候，尽享现代外滩的文明。

一根老木桩，几段铁箍，在整个外滩的景观里，并不是很起眼。但這些不起眼的小品，也在传达着一个信息：外滩的一花一草，外滩的一树一木，都和谐于整个外滩的大景大情之中。

2010 年之前，外滩大

平台下，是一个个各自为政的小店铺；我的一侧，还是一道高高的防汛堤。尽管，浓缩了一个爱情故事

的防汛堤，是老上海的“经典”画面。但是，其形态和整个外滩是那样地格格不入。而今天的外滩，引入我走进和谐。

依着江，沿着堤坝，从北往南，一路排队排开去。古典的灰色大楼一幢连一幢，具有欧式建筑风格的楼顶，门窗又窄又长，雕满花纹，极富特点。端庄厚实的原英国领事馆，雕饰有度的东方大厦，羊头花饰窗框的怡和洋行。气派的钟楼，很高。每当报时时，那浑厚悠远的声音，更增加了外滩神秘和古老的气氛。

登高而观，视野无比开阔，当钟声在耳鼓穿越的这一瞬间，时光定格。

放眼望去，万国建筑群，缓缓流淌的江水，对岸浦东陆家嘴新区的风光，尽入眼帘。北京东路至新开河全长 1000 多米修筑一新的防汛墙，如一条蛟龙蜿蜒；黄浦江则宛如一条碧玉锦带。

站在大平台之上，我仰视长天，思绪和白云一起升华：“工工的美，只有和人工的美、伦理的美融为一体，才会产生感人的艺术魅力！”

能被冠以“移步换景”

吟冬雪

非池

雪天 纷纷大雪续连抛，边落边融沃土浇。隆起仞山童子耍，东来西去白球飘。

雪冬 冬日絮飞拔鹤亭，枝梢重压似弓形。江南罕见雪狂舞，晴放负暄阳透馨。

雪夜 夜色蒙蒙换景新，雪光映照屋前人。欣言预兆年丰盛，春华秋实小山陈。

“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下，故观于海者难为水，游于圣人之门者难为言。”

——《孟子·尽心上》

孔子登上东山（鲁国境内的一座山），就觉得鲁国变小了；登上泰山，就觉得天下都变小了。所以，对看过大海的人来说，别的水就不成其为水了（难以吸引他了）；对曾在圣人门下学习过的人来说，别人的言论就不成其为言论了（难以吸引他了）。

孟子用他一贯的比喻告诉弟子们，要提升眼界，扩展心胸，树立大志，追随至高至大的圣人之道。孟子一生服膺于孔子，认为孔子的思想、境界无与伦比，无人可及。因此，战国早中期的其他学说，在孟子看来都是“邪说”“淫辞”（《滕文公下》）。现在看，孟子有偏颇之处，但其专心与坚定则令人不得不钦佩。

孟子接着告诉弟子们，方向和目标确定之后，要讲求方法，注重细节，踏踏实实向前进，做出精彩的成绩，成为通达之士。“观水有术，必观其澜。日月有明，容光必照焉。流水之为物也，不盈科而进；君子之志于道也，不成章不达。”观察水有特定方法，一定要看它的波澜。太阳与月亮发出光辉，一点点缝隙都一定照到。流水的表现是，不把它流经的洼地注满，就不再向前进。君子立志于圣人之道，不取得精彩成绩，就没有达到目的。

古今中外，主义纷杂，道路众多，各有其信奉者和践行者。马克思主义是揭示人类历史、展示人类前途的最正确的伟大理论。而中国特色社会主义思想，就是当今中国的马克思主义，是唯一的指导思想。中国梦的实现，数十亿中国人民的幸福，只能靠这一思想导航。

今人读“登泰山而小天下”“观于海

者难为水”名句，自然会有现实体会。今日之天下，内涵远比古代广大、复杂，只有站在“人类命运共同体”的高度上，才能看清它的全部，以及它的前景。而一国优先论者，都是保守主义、单边主义或民族主义、民粹主义者，局限于一隅，目光短浅，心胸狭窄。孰高孰低，孰优孰劣，不难判断。

登高山也好，看大海也好，都会得到有益的启示。“大海有风平浪静之时，也有风狂雨骤之时。没有风狂雨骤，那就不是大海了。狂风骤雨可以掀翻小池塘，但不能掀翻大海。经历了无数次狂风骤雨，大海依旧在那儿！经历了 5000 多年的艰难困苦，中国依旧在这儿！面向未来，中国将永远在这儿！”（《共建创新包容的开放型世界经济——习近平在首届中国国际进口博览会开幕式上的主旨演讲》）这种高瞻远瞩，这种淡定从容，这种坚定不移，给人的启发和激励，十分现实，非常有力。传统儒家中的正确思想，与中国特色社会主义思想，有共通之处，可以相融相合。

常人均可以从切身体会中体会孟子名言之不凡。例如，登高望远，顿感心胸开阔，神清气爽；不仅会觉得脚下的物理世界小了，而且会觉得当下的烦恼减轻了，甚至消失了。若将这种心绪和联想守住、深化，那将长久受益。以此类推，深入到西部某些贫困山区，体味当地民众的艰难生活，就会倍感自己的幸运，而不会身在福中不知福；许多有志之士还会由此感到自己肩负为人民谋幸福的重任。如此等等，均可触类旁通。

“登泰山而小天下”！“观于海者难为水”！诚哉斯言。

《孟子·尽心上》

孔子登上东山（鲁国境内的一座山），就觉得鲁国变小了；登上泰山，就觉得天下都变小了。所以，对看过大海的人来说，别的水就不成其为水了（难以吸引他了）；对曾在圣人门下学习过的人来说，别人的言论就不成其为言论了（难以吸引他了）。

孟子用他一贯的比喻告诉弟子们，要提升眼界，扩展心胸，树立大志，追随至高至大的圣人之道。孟子一生服膺于孔子，认为孔子的思想、境界无与伦比，无人可及。因此，战国早中期的其他学说，在孟子看来都是“邪说”“淫辞”（《滕文公下》）。现在看，孟子有偏颇之处，但其专心与坚定则令人不得不钦佩。

孟子接着告诉弟子们，方向和目标确定之后，要讲求方法，注重细节，踏踏实实向前进，做出精彩的成绩，成为通达之士。“观水有术，必观其澜。日月有明，容光必照焉。流水之为物也，不盈科而进；君子之志于道也，不成章不达。”观察水有特定方法，一定要看它的波澜。太阳与月亮发出光辉，一点点缝隙都一定照到。流水的表现是，不把它流经的洼地注满，就不再向前进。君子立志于圣人之道，不取得精彩成绩，就没有达到目的。

古今中外，主义纷杂，道路众多，各有其信奉者和践行者。马克思主义是揭示人类历史、展示人类前途的最正确的伟大理论。而中国特色社会主义思想，就是当今中国的马克思主义，是唯一的指导思想。中国梦的实现，数十亿中国人民的幸福，只能靠这一思想导航。

今人读“登泰山而小天下”“观于海

者难为水”名句，自然会有现实体会。今日之天下，内涵远比古代广大、复杂，只有站在“人类命运共同体”的高度上，才能看清它的全部，以及它的前景。而一国优先论者，都是保守主义、单边主义或民族主义、民粹主义者，局限于一隅，目光短浅，心胸狭窄。孰高孰低，孰优孰劣，不难判断。

登高山也好，看大海也好，都会得到有益的启示。“大海有风平浪静之时，也有风狂雨骤之时。没有风狂雨骤，那就不是大海了。狂风骤雨可以掀翻小池塘，但不能掀翻大海。经历了无数次狂风骤雨，大海依旧在那儿！经历了 5000 多年的艰难困苦，中国依旧在这儿！面向未来，中国将永远在这儿！”（《共建创新包容的开放型世界经济——习近平在首届中国国际进口博览会开幕式上的主旨演讲》）这种高瞻远瞩，这种淡定从容，这种坚定不移，给人的启发和激励，十分现实，非常有力。传统儒家中的正确思想，与中国特色社会主义思想，有共通之处，可以相融相合。

常人均可以从切身体会中体会孟子名言之不凡。例如，登高望远，顿感心胸开阔，神清气爽；不仅会觉得脚下的物理世界小了，而且会觉得当下的烦恼减轻了，甚至消失了。若将这种心绪和联想守住、深化，那将长久受益。以此类推，深入到西部某些贫困山区，体味当地民众的艰难生活，就会倍感自己的幸运，而不会身在福中不知福；许多有志之士还会由此感到自己肩负为人民谋幸福的重任。如此等等，均可触类旁通。

“登泰山而小天下”！“观于海者难为水”！诚哉斯言。

平台下，是一个个各自为政的小店铺；我的一侧，还是一道高高的防汛堤。尽管，浓缩了一个爱情故事

的防汛堤，是老上海的“经典”画面。但是，其形态和整个外滩是那样地格格不入。而今天的外滩，引入我走进和谐。

依着江，沿着堤坝，从北往南，一路排队排开去。古典的灰色大楼一幢连一幢，具有欧式建筑风格的楼顶，门窗又窄又长，雕满花纹，极富特点。端庄厚实的原英国领事馆，雕饰有度的东方大厦，羊头花饰窗框的怡和洋行。气派的钟楼，很高。每当报时时，那浑厚悠远的声音，更增加了外滩神秘和古老的气氛。

登高而观，视野无比开阔，当钟声在耳鼓穿越的这一瞬间，时光定格。

放眼望去，万国建筑群，缓缓流淌的江水，对岸浦东陆家嘴新区的风光，尽入眼帘。北京东路至新开河全长 1000 多米修筑一新的防汛墙，如一条蛟龙蜿蜒；黄浦江则宛如一条碧玉锦带。

站在大平台之上，我仰视长天，思绪和白云一起升华：“工工的美，只有和人工的美、伦理的美融为一体，才会产生感人的艺术魅力！”

能被冠以“移步换景”

吟冬雪

非池

雪天 纷纷大雪续连抛，边落边融沃土浇。隆起仞山童子耍，东来西去白球飘。

雪冬 冬日絮飞拔鹤亭，枝梢重压似弓形。江南罕见雪狂舞，晴放负暄阳透馨。

雪夜 夜色蒙蒙换景新，雪光映照屋前人。欣言预兆年丰盛，春华秋实小山陈。

除了上举那首学生的梅花诗之外，其他五位同学的作品也不错，在这里，我就把其中的好句子挑出来，索性开个“梅花诗展”吧：

愁看冻雨轻轻落，喜沐清风缓缓吹。

遥想春来花烂漫，又看冬去草迷离。

岁寒三友今初放，笑对长云傲雪香。

一枝挺秀出蛮荒，浓雾狂风覆白霜。

春气盎然忽不见，严冬寒日独飘零。

疑是冬来花斗艳，方知月下雪争芳。

唤来春色叹零落，墙角犹闻淡淡香。

腊月寒冬深雪里，红装一点染风霜。

高寒屹立谁人识，傲露清幽一缕香。

十目谈

梅花消息 责编：刘芳

最难风雪 故人来，请读明日本栏。

