



夜光杯

现在，旅居海外三十年以上的老先生，回到上海，见人不敢称呼了。三十年前，上海首先是个工业中心，然后才是环绕它而配套产生的经济中心、金融中心、商业中心、服务中心。

工业时代，工人最佳称呼：师傅，最高级别：老师傅。上海人对技术格外看重，称之为师傅，教你手艺的叫师傅，养育我一辈子者父母也，养活我一家者师傅也。路上见人，不管熟人生人，只要是男性，一概称呼师傅。现在见人称“师傅”，冲（北方话：呛）依一句话：“啥人是依师傅？我是事业编制。”言外之意，四开袋（军官服：上下四个口袋，士兵只有上衣袋两只）级别，应该叫老师。师傅有些看跌。

见到女性朋友，更不敢开口称呼了，叫小姐吧，当心“耳光来”；叫美女吧，有吃豆腐之嫌。但在宴席之间、聚会之间，都是美女美女的。哪来那么多美眉？不管老少，不管美丑，究竟是夸奖还是讽刺？老华侨实在喊不出口。

上世纪70年代，十四五岁的女性，称小姑娘；20

岁左右称大姑娘；过了30岁尚未结婚，就是老姑娘。结婚了，叫小阿姨；过了三十，叫阿姨；过了五十，才叫老阿姨。不带姓氏的阿姨，是年轻称谓；冠以姓氏的，比如李阿姨，就是职业称呼，幼儿园里烧饭、搞卫生的阿姨。在街上见到上点年纪的，直呼，那是搓人（揶揄、嘲讽

老华侨新词典里的“女人”

李大伟

之意）。更简单的区分：婚前小姑娘，婚后小阿姨。

上世纪80年代，对外开放，带来了香港人的时髦称呼！五十岁以下称：小姐！女人的称呼系列被大大缩编、裁减了。较之于小姑娘、小姐、阿姐、小阿姨、阿姨、老阿姨这些年轮的层次烘托，在港商嘴里，统统砍伐殆尽，只剩下一个“小姐”，孤零零的，如荒漠中一棵光杆树，连个伴都没有，青春太孤独了。一个“小姐”称呼，粗俗多了，文雅没了。

一句小姐，失去了女性的年龄层次，好比树木失去了年轮，如同一根钢管而已，一点温度都没有。没有了辈分层次、亲疏层次，好比年夜饭上，几家人聚宴，站起来敬酒：“同志们好！”有点莫名其妙。

上世纪90年代，卡拉OK泛滥，陪酒陪唱的叫小姐，久而久之，语言学有个演变规律：约定俗成，小姐成了“色”彩行业的专有名词。路上逢人问个路，敬称：“小姐。”对方瞠目而视，回你一句：“你妈才小姐呢！”噎死你。倘若冠以姓，姓氏+小姐，那是熟人之间的尊称，洋溢着对青春鲜嫩的赞美，发自肺腑的尊重，比如王小姐；不带姓氏的“小姐”就是“黄”小姐了。路上问路，见了女性，叫阿姐、阿姨、阿婆，千万不能叫小姐。小姐两字，不复为青春灿烂语，年轻女性的嫩称，也开始换挡——美眉，色彩比小姐艳丽，但尚未堕落玷污。

不过，美眉两字，总有些轻佻，喊久了也老了，逐渐淡忘、归于陨落，代之而起：美女！哪来那么多，有道是：“回眸一笑百媚生”，美丽永远是小概率事件。如此统称，如此泛滥，不讲原则，毫无底线。

终于明白，“美女”是礼貌用语，是言不由衷的敷衍。什么叫文明？发乎于真诚的尊重，久而久之往往被虚伪利用，于是敷衍、讨好。

终于明白，美女两字，只是性别代词，而已而已，与美丑无关，与老少无关。

疫情之后，老华侨同学回国切记，开口前先盘一盘，勿要拎不清。



五颜六色

今秋，新疆八一钢铁厂迎来了建厂七十大庆。

回眸当年，王震将军在主讲新疆期间，当时中国的经济面貌还处于一穷二白状态，新疆更甚。尽管如此，王震却为新疆的未来绘制了一幅美好的蓝图。“八钢”就是那时的进疆部队在一无所有的境况下，依靠建修官兵艰苦奋斗、忘我劳动和牺牲精神，在荒无人烟的戈壁滩上创建的一座钢厂。在以后的岁月里，经过几代各族儿女辛勤劳动和奉献，它已成为一座现代化的钢企，这不啻一个人间奇迹。

1966年夏秋之交，我还在上海一所技工学校上学。此时，新疆工业厅来沪招收一批技工去支援边疆建设。作为一名热血青年，在并未征得父母同意的状况下，我义无反顾地报名去了新疆。

就这样，我怀揣着一腔激情奔赴新疆。但初来乍到此地，饮食、气候和环境都很不适应，我开始有些思乡了。因我从小喜欢唱歌，来疆前还跟随上海合唱团的一位老师学习过。有歌唱的相伴，我在工作之余的生活并不感到寂寞。

“八钢”是一家由人民军队转制过来的国企。它从建厂时就非常注重企业文化。那时中国的经济虽还相对落后，物资又匮乏，但“八钢”人的精神生活却很丰富。厂里有舞蹈团、管乐团、合唱团等等，尤其是用天山命名的合唱团。这是一支训练有素、演唱很有造诣、多次代表新疆去参加全国和国际合唱大赛的团体。因为我学习过歌唱，嗓音和乐感又很出众，而且酷爱合唱，所以有幸成为合唱团的男高音声部骨干。

天山合唱团常年聘请在乌鲁木齐的专业老师来辅导训练，连北京的大指挥高伟也多次来指导。王洛宾是合唱团的常客。

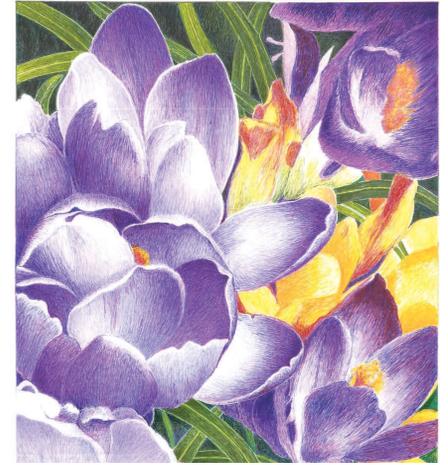
记得1995年，我团应邀代表中国去参加西班牙主办的第四届国际合唱节。行前，我团排练了六首参赛作品。其中5首是外国歌曲，包括一首东道主西班牙的歌曲《鸽子》。但我团参赛的最重要作品是王洛宾的《在那遥远的地方》，因为此次比赛的要求很高，演唱的形式是无伴奏的多声部合唱。所以对歌唱的音准，合唱时的音乐织体是否丰富、完美，还有临场的发挥是否能令观众眼前一亮等，都是至关重要的。那时在排练《在那遥远的地方》这首作品时，王洛宾一直在场仔细聆听，并为我们分析了作品的内涵、意境，并要求我们在诠释作品时，要把控歌唱的情绪等。我趁排练的间隙，曾和几位团员不失时机地当面向他演唱、请教。老人不厌其烦地一遍遍向我示唱……那动人的场景至今还在我脑海。功夫不负有心人，因为我们天山合唱团全体人员的认真“备战”，在这届国际大赛上勇夺银奖，为祖国争了光。这也是我在“八钢”最难忘的时刻。

以后，我又受命参与组建“八钢”管乐团。从招演奏员到购买乐器、订制服装、选定曲目，直至我最后担任常务副团长兼乐队指挥，那时我虽年近半百，还逼自己专门去学习指挥……后来，这支管乐团也成为名扬新疆和冶金行业的好团队。

如今，我退休回上海颐养天年，但那段人生经历，已深烙在心中。

难忘新疆「八钢」情

龚炯之



番红花

（彩色钢笔画）

陆锡民

“教育世家”的背后

赵畅

都说身教重于言教，这是因为无声的“身教”，默默的行动，有时更能让人看在眼里，想在心里，学在身上。古人“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”，说的就是这个道理。

进入新时代，以凝聚人心、完善人格、培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人为目标，为党育人、为国育才，成为新时代教育工作的根本任务。广大教师必须自觉参与到教育“接力”中来。

作为教育世家，教育则定然是“爱之光”也在家庭点燃。作为教育世家，温暖而明亮的“爱之光”也在家庭点燃。作为教育世家，温暖而明亮的“爱之光”也在家庭点燃。



灯花

退休后总想找几件对身体健康有益的事做做。

周日下午一次偶然的的机会，在鲁迅公园看到有好多人在一起唱老歌，细看挂着“双休日大家唱”的锦旗，驻足随着音乐节奏一起哼起来，一连合唱了几十分钟。于是与旁边的胖阿姐聊起，细聊中了解到这是个自发的集体活动，自娱自乐，算下来有十多年了。时间为双休日下午2时30分-4时30分，有乐器伴奏，有指挥领唱，这些都是志愿者，也是大合唱的爱好者。后来，我只要没事，双休日下午就去鲁迅公园唱歌，一开始随着众人哼唱，哼着哼着，也跟着伴

2019年10月，应邀参加“我们想要的世界”南极论坛，我踏上了南极之旅。

南极的遥远、广袤、纯净乃至神秘，让人向往；晶莹的冰川、皑皑的雪山、萌态的企鹅、慵懒的海豹，令人难忘；论坛上中外专家关于地球变暖、绿色低碳及南极保护的论述精湛精辟、振聋发聩，发人深省；而被人称为世界的尽头、地球最南边的城市——乌斯怀亚，以其独特的地理位置和颇具“传奇”的故事，更让我缠綿。

从阿根廷首都布宜诺斯艾利斯飞行3.5个小时便到了乌斯怀亚。乌斯怀亚是阿根廷火地岛省的首府、行政中心，位于比格尔海峡北岸的乌斯怀亚湾畔，面积23平方公里，人口约10万，始建于1870年，1893年设城，主要经济支柱产业为电器、木材加工、渔业和旅游业，当地居民以从事伐木、养羊、捕鱼等为生。乌斯怀亚是通往南极的理想出发地，因此驰名世界。

那天，夜宿乌斯怀亚。从酒店的窗口远眺，小城依山傍海，白雪与青山影影绰绰却妩媚可人，色调迥异的各种建筑上璀璨的灯光与波光粼粼的比格尔水道相映成辉，旖旎的景色尽收眼底。我不禁有感：依山傍海夜寂静，不禁有璀璨胜繁星。白雪青山相辉映，乌斯怀亚尽盛名。

到了乌斯怀亚，不能不去世界尽头的邮局打卡。翌日上午，我乘坐当年

运送囚犯去伐木的现改为观光的小火车来到火地岛国家公园。导游露西小姐介绍说，世界尽头的邮局就在火地岛国家公园内。她说，二十多年前有一个曾经是老师的阿根廷人名叫卡洛斯，他是个狂热的阿根廷爱国者，为了追求自由的意志，遁隐到“世界尽头”开起了一个人的邮局，一直经营到现在。露西小姐娓娓道来的有关邮局的“逸闻趣事”，让我“渐入佳境”。谁料，她话锋一转：卡洛斯年事已高，既不定天天上班也不一定天天营业，现在是否上班营业均不得而知。这让我“猎奇”的心情忐忑起来。既然如此，只能看运气了，我还是直奔“世界尽头”的邮局。

只见海岸边一条深入海中的栈道上有一间集装箱大小的屋子，栈道两边和屋顶四周高高飘扬着阿根廷国旗。长方形的屋子木顶木门铁皮墙，墙上写着：Unidad Postal Fin Mundo（世界尽头的邮局）。推门而入，庆幸的是卡洛斯在屋里，里面还有不少慕名而来的世界各国的游客。卡洛斯慈眉善目，标志性的大胡子灰白相间，身材敦实且腰板挺直，有一种饱经风霜却意志坚定的老气气场，让人敬重。我挑选了几张具有代表性的乌斯怀亚明信片，填写后请卡洛斯加盖有“世界尽头邮局”标志和字样的邮戳。明信片三美元一张，加盖邮戳一美元。当我要付钱时，卡洛斯却连说带比划地要收人民币。原来卡洛斯在我填写明信片的地址时得知我来自中国。他既是钱币收藏的爱好者，又对中国怀有好感。当我给他人民币百元大钞时，他立即将着钱币上的头像“毛泽东，毛泽东”地叫唤起来，崇敬之情溢于言表。我不禁为他跷起了大拇指，并让他手持百元人民币拍照留念。

乌斯怀亚的帝王蟹同样盛名远扬。从火地岛国家公园回来的当天晚上，我们一行十人来到圣马丁大街上店名为“竹”的中餐馆，餐馆沿街四开间。进入店内，左边是烤房，炉火通

红，正在烤的羊香气弥漫，令人垂涎；右边是一排鱼缸，全身鲜红的帝王蟹在缸内横行霸道，生猛的样子让人食指大动；中间排列着十几张铺就着洁白餐布的餐桌。整个餐厅整洁、舒适、温馨，中国元素赫然可见。老板夫妇来自中国大连，在此经营餐馆多年，知道我们来自上海自然平添了几分亲近。老板娘特别热情地介绍，此时是食用乌斯怀亚帝王蟹的最好季节，蟹体硕大、蟹肉饱满、蟹味鲜美且价格便宜，按个计算，每个三十美元重约两千克。同行中的正军老弟酷爱美食，尤擅食用龙虾，谙熟“蟹道”。他说在上海一个同样重量的帝王蟹价格至少八百元，而这里的帝王蟹折合人民币才二百多元，如此便宜“机不可失，时不我待”，一口气要了十个帝王蟹，平均每个人一个。按当地的做法，全部清蒸，保持原汁原味。我们则刀剪手剥牙咬，大快朵颐。

席间，我们与老板娘闲聊起来。原来夫妇俩在大连也是开饭店的，多年前前来乌斯怀亚旅游，留下了美好的印象。老板娘说乌斯怀亚安静整洁、生活闲适、海产丰富，南美风情浓郁，喜欢上了这里的环境，于是租下了房子开了这家餐馆。我们问：“生意如何？”她说：“季节特点鲜明，每到南极的夏季，便是不愁的旅游旺季，生意不愁。这不，昨天和今天帝王蟹就卖掉一百多个啦。而到了冬季，门可罗雀，几乎没有生意了。”我们又问：“孩子也在这一儿？”她说：“孩子在大连念初中。”“那你要经常回去？”“哪能啊，太远了，不方便。”末了，她叹息道：“两难啊，顾了这头顾不了那头！”随后喃喃自语：“总归要回去的。”此时眼泪已在她眼眶中打转，思乡之情令人恻隐。真可谓“再冉老将至，何时返故乡？”

那晚回到酒店，我辗转反侧，难以入睡。卡洛斯的邮局，老板娘的乡愁，在我脑中久久盘桓。

七夕会

七夕会，能提高氧气的摄入量，消耗体内堆积的脂肪，改善心肺功能，减缓精神压力，调节情绪状态。晚上快乐舞步健身操全部跳完近一个半小时，虽然出汗、劳累，但精神清爽，活力充沛，心情愉快，回家后睡得很香，一段时间下来，体重也明显下降了，达到了快乐舞步健身操锻炼的目的：我运动，我健康，我快乐。

健身操舞蹈老师还热心邀我参加她们的腰鼓舞和扇子舞活动，可惜前段时间外出旅游和回崇明家，不能按时参加她们的排练，这样就坚持不下去了。我想还是少而精吧，持之以恒进行有益的大众唱、健身操。

歌舞康乐

祁永娟

尘事，自然而然进入歌词的境界。唱好歌后，脑子松，精神爽，晚上睡时一改以往久久不能入眠的困惑，很快进入熟睡状态。

退休前，晚饭后总习惯散步慢慢走，在空旷绿地总是看到有人跳健身舞。退休了也想锻炼运动，正好有人介绍到滨江绿地一起跳跳快乐舞步健身操，快乐舞步健身操分为上肢、肩部、体侧、腰腹、肩髋、伸展、下肢、屈摆、体转等运动，健身操涉及全身各个部位，学起来不难，首先要领会踏步、滚动步、交叉步、跑跳步的要领，跟着音乐节踏着舞步跳起来。

快乐舞步健身操也是一种有

健康