

我个皋兰路情结

文 / 冯济民

老里八早

网浪读到晏秋秋写个《皋兰路，一曲孤独的探戈》，勾起了我对迭条勒著名个淮海中路南面，毗邻复兴公园，仅长278米小马路个一段难忘个回忆。

勒上海，晓得皋兰路个人勿会得老多，去过个人大概就少了。而我对伊却是邪气熟悉，常常会想起伊。迭还要从66年前个1957年讲起。

1955年，我进入卢湾区第二中心小学读书。学堂勒南昌路（雁荡路口）。后因校舍太简陋，政府投资勒皋兰路（瑞金二路口）建造了新校舍。1957年5月，新校舍竣工，阿拉高高兴兴来到新校舍上学。

当时，我家屋里住勒南昌路（雁荡路口），每日个上学路线是从南昌路往西走到思南路左转，朝南走到皋兰路右转，再沿皋兰路往西走到瑞金二路口，学堂就

到了。一开始低年级，只上半天学，迭能个路每天来回跑两趟。到高年级上一天学，每天中浪回去吃饭，一天来回要跑四趟。从1957年一直跑到1961年小学毕业，勒皋兰路浪来回跑整整跑了3年多，算算次数要上千了。

当年个皋兰路有两个地方勒我心里印象最深。一个是皋兰路16号，伊个洋葱头俄式教堂。据查，迭搭原为圣尼古拉斯教堂，由协隆洋行俄国建筑师亚·伊·亚龙设计，昌升营造厂承建，砖混结构，于1932到1934年建造。

另一个是皋兰路10号，上海江南造船厂职工疗养院。从门口看进去，一片绿草坪特别引人注目。据查，迭搭是原旧上海海关（江海关）副总税务司伍汉旧居，洋房是伍汉自家购地、设计、出资建造，于1941年建成。

整条皋兰路浪差勿多家是住家，有勿少花园洋房搭小别墅。交关富人、名人勒此地居住。皋兰路一日到夜是安安静静个，难板有人走过，车子就更加少

了。人甚至可以直接走勒马路浪。路浪也既没一店。简直就是世外桃源。

勒皋兰路新校舍里，我读完了三年级到六年级，度过了欢乐而难忘个小学生活，以全5分个优秀成绩毕业。从此，我告别了二中心小学，也告别了皋兰路。

从1961年至今，一晃已经62年过去了。其间，我也曾偶尔走过皋兰路，每次会会勿自禁个回忆起自家当年背仔书包上学、放学个情景。

讲起来也奇怪，六十几年过去了，上海发生了天翻地覆个变化，皋兰路却仍旧安安静静，既没拆迁造高楼，也既没破墙开店，还像当年一样，仍旧是个世外桃源。伊座教堂已经是上海市建筑保护单位，现在是思南书局。辣勒“一年一个样，三年大变样”个上海，尤其勒市中心地带，真算得上是凤毛麟角了。

愿皋兰路能一直是世外桃源，安安静静个。因为那有我儿时个回忆。

茄山河

一场秋雨，一阵凉。有天，我跟老婆辣银行办完事，别转头就走。听得身后传来一声声亲切关照：“阿姨爷叔慢慢走。”顿时立刻让阿拉心里感觉暖意浓浓。

秋雨潇潇，道路湿滑，拨老年人一个温馨提醒交关重要。近腔头骨伤科个医生朋友也带信拨我，讲要当心跌跤，伊以第一手资料说话，迭个时段是老年人出事体个高发辰光。勿少老人家平常精神抖擞，结果一交就勿来三了，那倒勿是危言耸听，类似个事体年年有。记得2013年上海疾病预防控制中心举办过一次“预防老年人跌跤”个征文，我就写过一首顺口溜，从多方面来讲防跌跤个要诀跟关切，还过得奖。再拨大家一道来分享：

夫妻本是比翼鸟，出门就该手挽手，互相提醒多关照，勒去拥挤挤热闹。

岁数大了要服老，腿脚勿便少跑跑，无奈外出路途遥，撑根拐杖作依靠。

清晨锻炼讲实效，动作适度勒硬套。碰到头晕加心跳，慢慢下蹲勒急躁。

老友同行情趣高，思想集中路走好，相互搀扶有情调，碰到困难多照料。

等等站立再起跑，防止跌倒最重要。鞋子防滑摆首要，勒求时髦免轻巧。

“秋风秋雨愁煞人”是形容多事之秋。七老八十也算到了人生之秋，好生善待啊。“昨日黄花昨日昏，今朝风雨岂无晴”，叫声“阿姨爷叔慢慢走”，那闲话提醒得好。“岁数勿饶人要服老，腿脚勿便少跑跑”，少跑勿是勤跑，就是讲走路要当心。老年人走路应该挺胸抬头，但勿要昂首阔步，左顾右盼、谨慎行走才是必须个。轨道（结伴）同行时“相互搀扶有情调，碰到困难多照料。”有需要帮助个辰光，一定勿要逞强，坦然接受、留个微笑，开开心心，让迭个世界多眼美好和谐个画面。

阿姨爷叔慢慢走

文 / 侯宝良

“阿姨爷叔慢慢走”也是一句双关语。人老了脚步放慢点，做事体勿急躁、勒焦虑，“只争朝夕”让拨年轻人。“慢慢站立再起跑，防止跌倒最重要。”走好！首先要要有自知之明，审时度势立稳当，行稳致远更重要。同样讲做人，要保持晚节，勿要被利益诱惑，凡事三思，勿要冲动，勿要自毁形象。老了就应该有老人个腔调。依看心态好了，幸事尽找不老翁，人生百岁勿是梦。但愿秋天里个“阿姨爷叔慢慢走”！

灶披间

白露已过，按道理讲，到迭个季节，日日日光耀耀，夜里凉风习习，老清老早，一冷一热，会有粒粒露珠无声无息落勒草木浪，白茫茫，像霜。只可惜，斗转星移，万事变迁，眼门前勿见霜白，惟存秋思。

几日前去杭州云曼星，同学晓航家女公子即将远赴英伦求学，钱行宴，晓航拿出一瓶囤了20年个茅台，20年辰光，讲伊长勿长，一个初长成个好小囡，又要开始一段新旅程；讲伊短也勿短，倒出来个酒，依旧像当年个凛冽清透，更带一点点岁月个微黄，带一点点人间个甜味。

吃酒个来来回回浅斟慢饮，讲话个细细碎碎千言万语，从来就是，酒勿醉人，人自醉。

讲回眼门前，夏日未尽，勿见霜白，那就顺其自然。那两天，辣手机里个买菜应用程序里发现了一种叫“夜香花”个蔬菜。

夜来汤香解秋思

文并图 / 沈一珠



百度了一下，原来“夜香花”就是夜来香。好白相，从来只晓得有一只歌：“月下个花儿都入梦，只有那夜来香，吐露着芬香”，现在晓得了，伊也是一只菜。

按照百度浪个讲法，夜来香个香味辣夜里尤盛，对人个健康不利，因而应该放辣室外观赏，勿要放到房间里向。伊个花可蒸香油。花、叶可药用，有清肝、明目、去翳之效，华南地区民间有用作治结膜炎、疳积上眼症等。用夜香花煎鸡蛋是十分普通个吃法，此外，还可配肉类滚汤佐膳。既然如此，那抓一把夏季里个鸡头米，汰清爽一捧独属于大热天里个夜来香，为着秋季，来一碗清热解暑又简简单单个夜香花汤：

夜香花二两，去脱花梗，只剩花骨朵，盐水里浸10分钟，冲清爽备用；新鲜鸡头米冲清爽，摆开水里滚三四分钟，夜香花倒下去，烧两三分就关火，加盐、麻油少许，就是一碗安安静静清清白白个汤了，老好吃。

沪语童谣

合欢树

文 / 黄长贵

合欢树，友情树，春雨沐，叶芽出，夏风呼，花无数。

秋霜露，落叶护，冬雪暮，诗意足，和谐处，人幸福。

菠菜青绿好滋味

文 / 邵天骏

秋天个满眼绿色，一眼勿输拨春天妩媚景象，伊有伊个撩人风采。而辣勒菜浪向，绿色蔬菜，绿色美食，也是老多食客所青睐个，比如四季蔬菜个菠菜无论其外观青绿，还是营养价值，抑或是新鲜口感，都是一个勿错个选择。

菠菜营养丰富，一直以来就是老多人屋里向餐桌高头离勿开个一个菜肴。即使辣高朋满座酒席浪，伊也经常作为蔬菜重要品种之一。品尝菠菜，青绿爽口是其一大特征，而伊滋润肠胃帮助消化个自身功效，多有一种让人邪气舒畅个美妙感觉。对于需要预防血糖升高个人来讲，多吃眼菠菜，有稳定血糖作用。有些人贫血，吃一眼菠菜也是好处勿少。有高血压个，菠菜亦是优选考虑食用个蔬菜。

作为国内极为常见个绿色蔬菜，菠菜早已经得到了广泛种植。伊的叶面相对较大，色泽青绿，很通常为红色，富含维生素、胡萝卜素、叶黄素搭仔各种矿物质，能够补充人体营养之所需。尤其是伊个叶黄素，有显而易见出色效果，对防止人眼睛疲劳搭仔衰老颇为有益，被称之为绿色蔬菜中“佳品”。

清炒菠菜是一种比较常规做法，伊个口感更多体现辣原汁原味高头，加入少许盐味，翻炒菠菜颜色至墨绿色，一道色香味俱全

个菜肴就做成了。辣炒菜过程当中，菠菜多出来个一些汤水可以去脱，尽量使装盆的菠菜勿受其累。

欢喜吃菠菜，对我而言还有一个因素，就是对菠菜炒鸡蛋始终情有独钟。伊个外观绿色加上蛋黄色，一记头就拨菠菜青绿搭仔鸡蛋嫩黄完美结合起来，邪气能吸引人眼球。于是，我经常为此食欲大开，吃辣嘴巴里竟然有一种欲罢勿能个感觉。

另外还有一种做法，我搭仔屋里向人也是老欢喜个。先拿菠菜放辣沸水里烫熟后沥干，有意识去除一眼影响人食用个草酸，然后切细，与同样大小豆腐干块等拌匀成一道，再加眼麻油、盐搭仔别个调味品，就成了颇具风味个美食了。

对于蔬菜美食个品尝，我一向来者勿拒。寻找适合秋天享用个蔬菜美食像藕、萝卜、花菜等，伊能拨人带来交关多难忘乐趣。如果选择得当，对身体可以带来事半功倍个良好效果。尤其是菠菜青绿好滋味，辣秋季有保健、养生、营养等诸多价值，实在勿应该拨伊轻易忘记。

当然，一次性食用菠菜，也要注意勿能食之过头。一切伊要讲究适可而止。否则，食用效果就会打一定折扣，难免有眼可惜。

沪语趣谈

独自一人“一杆子”

文 / 叶世荪

“杆”字有时和“干”字相通，明代《正字通》：“杆，古作干，俗加木”。汉语词汇里有“一杆子”的说法，各地方对其含义的理解却是天差地别。譬如用关中方言讲：“这些人都是一干（杆）子货”“来了一干（杆）子人”，指的是相同的、一路上的人；1958年出版的《中国民间故事集》：“老乐又拨给他一干子人”，指的是一部分；俗话说“有枣没枣打一杆子”，意思是拿着杆子打一下枣树；还有一说：“杆子”是古代一种计量方式或计量单位，一杆子大约合3.3米，也就是一丈，“八杆子打不着”所借喻的距离就是八丈，而“八丈”正是“远”的标志：“离开八丈远”“跳得八丈高”。

杆（干）子的说法，但与上述释义均无关系，指的是独自一人。“一杆子勒自说自话”，即自己在自言自语；“伊喜欢一杆子独吞”，意思是他热衷于吃独食。有一首上海南汇的民谣唱道：“我上昼织手巾，下昼戴帽子，我做男做女一干子”，就是述说一个人撑持家庭的苦恼。“一杆子”的这种用法，在《海上花列传》《九尾龟》，弹词《三笑》《合欢图》等清代吴语文艺作品中特别多见。按照现在的标准，这些作品的语言底版都是苏州话，但是当年上海还隶属于江苏省，吴方言的代表就是苏州话。清代晚期，吴地的经济文化重心逐渐东移，许多苏州话也在沪上蔓延、生根。清末陆士谔在其小说《新上海》中描写：“前天兄弟一个（干）子在虹口闲走，宕到均益里弄口，瞧见了一个寡老”；“一干（杆）子”已经自然融进上海话语境中。陆士谔生于青浦朱家

角，可算是地道的上海人。1910年，徐家汇土山湾印书馆印行的《生活方言练习》里，用沪语仿照秦始皇的口气：“我用一干子个力量咤已经得之天下，应该享享福气”；这本练习是为当时在上海租界供职的工作人员月考而编写的，反映的基本上也是上海那时的语言习惯。

“一杆子”一词在今天上海人口中已难得听见；按《上海方言词典》的说法，“新派（上海人已经）不说，郊区松江一带仍用”。该词典问世距今又过去二三十年，2013年出版的《上海地区方言调查研究》里，果然找不到那个“一杆子”了，所载松江方言里只有相近的“独杆子”，好歹隐约见到些许影子。离上海约一百公里的苏州，人们依然把独自一人说成“一杆子”；看来本就意为孤独的“一杆子”，在上海文化里留下诸多遗迹后，又“一杆子”回到苏州去了。

上海话里也有“一