



刚刚学拍小视频时，我拿手机对着红烧肉拍啊拍，发誓要拍出红烧肉的油光锃亮与肥瘦之间的颤巍巍动感。

今年春节的时候，我拍了花市、菜市、超市，与文字娓娓道来不一样的，视频素材让我始料未及。例子一，我经常很爱逛的菜市场，我去拍的时候，竟然无意中拍到卖蛋饺的阿姨坐在摊位上，拿着“老头乐”伸向后背抓啊抓，然后那个“老头乐”就放在蛋饺边……我把视频放在我先生看，他沉思良久后说：那么，以后，我们就不去她家买蛋饺了吧！

前几日回家，看见二妹家阳台的水泥地上，铺着一只蛇皮袋，袋的两边都用花盆压着，盆里的花是月季花，一盆盛开着一盆花苞刚形成。两盆花南北距离在一尺左右，花枝对望，却不碰撞。

一只燕子飞了过来，也没有盘旋，直接飞进了窠里，慢慢地露出半个头。我看见了燕子的尖喙，尖喙如钩，十分硬实。它朝我一望，我朝它看看，大家都觉得面熟陌生。我没有笑，对望，却不碰撞。中间的袋面上堆着一堆鸟屎，灰里有白，白里带黑，顺势微微隆起着，在灰青的地上，硬是显山露水，有点不和谐。

鸟粪？我突然下意识想到了燕子窠。抬眼寻去，就一惊，我看见了一只燕子窠。燕子的窠，离地三米有余，贴着弯转而垂落的水泥墙壁，顺着壁檐，鸟窠就贴在壁檐上面，像是切了两次西瓜截面，一面紧挨着墙壁，一面悬空在墙壁的外面，利落、孤寂、宁静，很像墙上雕刻出来的灰白浮雕，沉稳里夹着苍老。

我的故乡是江苏建湖，河网密布，水乡也，水的面积占了三分之一。有个同学教我游水，就是将我推到水深处。我不会游呀，拼命挣扎，他有时拉我一把，有时不拉。几回下来，我会游了，姿势是狗爬式，这时我8岁。

我16岁参加革命，被分配在华东公安部工作，住在一个叫上草湾的群众家里。上草湾就在淮河边，比我大两岁的同事金起强也会游水。我就是想到淮河里游一游，不枉此行。

我的游泳传奇

张百年
我就想游到淮河里游一游，不枉此行。我俩可不是就在河边玩玩，而是要游到对岸去。这一段河面特别宽阔，有200米的样子，河水湍急，滔滔南下。冒险呀，好奇呀，我俩就下水了。已经不是自己游，而是被河水冲向下游，也算到了对岸了，费时大约30分钟，但已下去三四百米，我俩也已精疲力竭了。幸亏有一艘民船经过，才将我俩送回。

晃了，我吓得手都抖了。这些是我以往写作时没有的经历，现场逼真，栩栩如生，稍纵即逝的事情有了定格，那时那刻那情那景有了回味与记忆。我很快学习了剪辑、配音，然后想：与时俱进的新事物，我总要会一点，人是需要保持好奇心与热情的。

2月23日，从在沪全国政协委员跟沪上媒体的见面会上得知，因为今年防疫工作需要，大部分记者不能亲临两会现场，所以希望我们委员可以多多传递两会精神，展现委员风采，也介绍委员提案。我想，新手上路，我不知道能不能完成任务呢？

3月3日我们从上海出发的时候，已经有委员拿着自拍杆在工作了，等我手忙脚乱在找自拍杆时，大巴正要开动，我放弃了自拍杆，拿起手机拍着笑容温暖的委员，他们挥手、微笑，充满了期待的样子，实在是太好了。大巴上，我遇到了葛均波

整个夏天，几乎没有做过园林修剪工作，后院越来越像“原始森林”了。后面最远的那片竹林，近年来疯长，有几根竹子已侵入到后面的公家地里。公家地是一大片真正的原始森林，那里古树参天，野藤缠绕。因为没有篱笆隔开，野藤也向竹林方向反扑过来，已经缠上了几根竹子。这种藤，名叫“克族”（Kudzu），原产日本，非常厉害，可称“森林杀手”。它属

东西，总要寻一个地方筑窠，后来就在我家屋梁的第二根梁柱上做好了窠。燕子喜欢夫妻同劳动，一只飞出去，一只飞进来，一天天过去，窠中从几根草，变成一堆草，变成了一只窠，真不知道是什么东西粘上房梁的，也不知道为什么不会脱落坠地，大人们也从从不向我们解释这是什么原因。大人只告诉我们，燕子是好鸟，不要惊扰，不要嫌弃它们落下来的草草泥泥，更不能将窠撬落地面。燕子也懂事，要尿尿了，就飞出去。后来我们家造了楼房，没有了三角屋面，燕子的窠没有地方筑了，燕子就到对面的

单位，虽蓄谋已久，但未未能游海。不过，单位面临着一条大河，就是全长60多里的新淮河，河水清澈，幽幽雅雅，宽不过几十米，游过来游过去，小菜一碟，这也算是过了过游泳的瘾头。我十九岁那年，被调到上海延安西路上海生物制品研究所保卫科工作。真是得其所哉！该单位原为美国乡村总会，有漂亮的舞厅，更有两个游泳池，一个是幼儿的，一个是成人的。除非情况特殊，夏天我是天天下池的。因为我爱游泳，有两年的冬季，单位工会又让我去上海市体委温水游泳池学习。所以，这两年，我每年游泳超过100次。当然，我也学会了蛙泳、蝶泳。我是单位的游泳安全员和教练员，老同志们称我为“水军大都督”，好像我就是“三国”里的周瑜了。

退休了，家在浦东张家浜附近。那里曾经是条臭水浜，政府耗资几个亿，清理好了，河水清清。当然，我也下水游泳了，游了3次。那天有人呼喊：“喂！老先生，不可以游泳的，快上来！”是的，一边是竖着禁泳牌子的，我只好老老实实上岸了。那我就回身去游泳馆，可是，65岁就不让进馆了，而那年，我已经81岁了。这样，我73年的游泳生活，就这样结束了，我不觉感慨连连。

整个夏天，几乎没有做过园林修剪工作，后院越来越像“原始森林”了。后面最远的那片竹林，近年来疯长，有几根竹子已侵入到后面的公家地里。公家地是一大片真正的原始森林，那里古树参天，野藤缠绕。因为没有篱笆隔开，野藤也向竹林方向反扑过来，已经缠上了几根竹子。这种藤，名叫“克族”（Kudzu），原产日本，非常厉害，可称“森林杀手”。它属

大树上去，挑了一处枝丫相碰的地方筑窠，虽然风吹雨打，毕竟有了家。我那时会问，窠会湿掉吗？母亲答，当然湿的，天晴了就干了。天晴了也就干了，天连续几天下雨呢？现在看到了燕子窠，就觉得自己心善，心善要坚持下去。二妹说，留下这只燕子窠。我说，是的，必须留下这只燕子窠。留住一只燕子窠，就能在家里看见飞燕，飞燕能勾起对自己美好的童年想念；留住一只燕子窠，就是想象茅草屋的逼仄与温暖，能够有一个比较大的空间，知足就有了依据，有了根基；留住一只燕子窠，就可以在窄化生活里去菜园锄锄草，去花园看看花，闲适就有了田地，有了话题；留住一只燕子窠，就可以让燕子归来时都有自己的房间，自己的家园；留住一只燕子窠，就可以在蒲公英花絮里听见孩子们天真的笑声，长大的蔬菜里听见田园丰收的气息；留住一只燕子窠，就能看见湛蓝的天空，就能懂得飞翔的壮观；留住一只燕子窠，就能看见天伦之乐的表达；留住一只燕子窠，就可以常常看到燕子，常常想到自己。

委员，我问葛委员：您的感想？他洋洋洒洒说了为健康中国建设努力的感想，我当时有点小激动，因为能采访到葛委员很不容易！飞机上，我们在放行李，朱同玉委员从我身边经过，我问：朱委员您今年几个提案？朱同玉伸出左手：四个！起飞前，我把素材给马笑虹老师看，她说你给我们新民晚报吧！在我到达北京以后，新民晚报“上海时刻”发布了我拍的视频。“丽萍在两会”的专栏也开了起来，我吓得不敢睡觉，掐着自己算：怎么样开好会、履好职、提好案然后再拍好视频？我决定早上少睡一个小时晚上再迟睡两个小时，应该可以试试看看。

现在想来，真的有点感叹万年生藤本类，主干可粗达像人的小腿那样，藤枝自行分枝，藤叶大如巴掌。一遇树或其他植物，它就藤、绕、掐，将“猎物”团团覆盖，紧紧勒住。短则一两年，长则三四年，受害植物因缺水缺氧，纷纷倒毙。离竹林后面较远的地上，躺着四五棵腰粗的枯树，都是克族的战利品。一圈“考察”回来，心里在想：文明若

博 弈 圣 刚

像头顶悬着的一盏明灯。燕子窠里空荡荡，没有燕子的燕子窠是冷清的，冷清是暂时的。燕子出去飞翔了，飞翔就是劳动，劳动终究有收获。燕子一定会回来，如同我一定回老家一样。我到老家就是串串门，烧烧饭，说说话，随意随性，母亲从不说我，母子连心，说什么不说什么，都能知道与理解。燕子还没有到我这个地步，这是我的责任，我要先善待它，认识它，保护它，先给它微笑与问好，等到相识那一天，我相信燕子一定会仔细看着我，看了几秒后，会对我微微笑，会对我轻轻说。我估计我可以听懂燕子呢喃的意思。

燕子窠悬在头顶，就且有有助于提高全民健康水平。而

建立全民健康机制

鹿兆麟
印发《关于深入开展爱国卫生运动的意见》。《意见》指出，要坚持党领导、政府主导、社会参与、部门协作、跨部门联合、齐抓共管、群防群控、联防联控，落实各方责任，深入开展爱国卫生运动，切实改善城乡人居环境，提升公共卫生设施，健全爱国卫生管理体系，提升中国健康水平。可见当今开展爱国卫生运动，不只是打扫环境，消灭四害，而且要从长计议，要改善人居环境，倡导文明健康的生活方式，提升科学管理水平。这不仅有助于当今更好地防疫抗疫，而且有助于提高全民健康水平。

建立全民健康机制

我有很多的困难。他说：没关系我在大巴上帮你。于是，就有了我们文艺组26组委员在去大会堂途中大巴上的镜头；录制“三八节”祝福视频的时候，我在餐厅门口等宗庸卓玛委员，她说：我在上海音乐学院读书的时候，看过新民晚报！她特别去了卫生间梳理头发，漂漂亮亮出现在镜头里，还讲了她在今年央视春晚上唱的那首经典歌曲《唱支山歌给党听》，真是人善歌美！

现在，我坐在书桌前继续我的写作，在经历了一点视频的拍摄实践后，我更沉浸于一笔一划的文字天地，那就勤勤恳恳耕耘，认认真真劳作。春播秋收，人间美好。

现在想来，真的有点感叹万年生藤本类，主干可粗达像人的小腿那样，藤枝自行分枝，藤叶大如巴掌。一遇树或其他植物，它就藤、绕、掐，将“猎物”团团覆盖，紧紧勒住。短则一两年，长则三四年，受害植物因缺水缺氧，纷纷倒毙。离竹林后面较远的地上，躺着四五棵腰粗的枯树，都是克族的战利品。一圈“考察”回来，心里在想：文明若

像头顶悬着的一盏明灯。燕子窠里空荡荡，没有燕子的燕子窠是冷清的，冷清是暂时的。燕子出去飞翔了，飞翔就是劳动，劳动终究有收获。燕子一定会回来，如同我一定回老家一样。我到老家就是串串门，烧烧饭，说说话，随意随性，母亲从不说我，母子连心，说什么不说什么，都能知道与理解。燕子还没有到我这个地步，这是我的责任，我要先善待它，认识它，保护它，先给它微笑与问好，等到相识那一天，我相信燕子一定会仔细看着我，看了几秒后，会对我微微笑，会对我轻轻说。我估计我可以听懂燕子呢喃的意思。

燕子窠悬在头顶，就且有有助于提高全民健康水平。而

建立全民健康机制

鹿兆麟
印发《关于深入开展爱国卫生运动的意见》。《意见》指出，要坚持党领导、政府主导、社会参与、部门协作、跨部门联合、齐抓共管、群防群控、联防联控，落实各方责任，深入开展爱国卫生运动，切实改善城乡人居环境，提升公共卫生设施，健全爱国卫生管理体系，提升中国健康水平。可见当今开展爱国卫生运动，不只是打扫环境，消灭四害，而且要从长计议，要改善人居环境，倡导文明健康的生活方式，提升科学管理水平。这不仅有助于当今更好地防疫抗疫，而且有助于提高全民健康水平。

建立全民健康机制

新春佳节期间，我看了中国文联春节大联欢《百花迎春》中的杂技《逐梦飞天》，那精彩的表演，优美的造型，再现了敦煌飞天的浪漫瑰丽与诗梦奇幻，不由得使我想起了前不久的敦煌之行。敦煌，是古代丝绸之路上的名城重镇，也是遐迩闻名的中国艺术圣殿。在游览了鸣沙山月牙泉后，我们便驱车来到了向往已久的莫高窟。莫高窟，又称千佛洞，在甘肃敦煌市东南的鸣沙山与三危山之间的河谷，早在1961年就被列入第一批全国重点文物保护单位，1987年，被列为世界文化遗产。进入莫高窟，但见在那高耸的红色断崖上，分布着上下一至四层不等的洞窟，虽然大小不一，但排列规模，气势恢宏。镶嵌于正中的莫高窟标志九层楼，飞檐翘角，红柱花栏，层层递进，气宇轩昂，外观轮廓显得巍峨壮观，凹凸有致。特别是那翘角的外观，在风中发出悠扬的音响，似悠长时光的回声，邂逅着春秋的梦幻。这些雄峙千年的佛窟，凝聚着历史的风云，守望岁月轮回，惊艳着辉煌的记忆，呵护着尘世的遐思。无论是鼎盛期的荣华，衰落期的冷寂，还是如今振兴期的繁荣，莫高窟展示的是信仰的伟大力量、追求的是卓越的工匠精神。正因如此，“莫高窟”牌楼下，不少旅友在此摄影留念。莫高窟现有洞窟500多个，以建筑、绘画、雕塑为其三大艺术精华。洞窟的形制主要有禅窟、佛窟窟、中心塔柱窟、佛坛窟、涅槃窟、七佛窟等。壁画分为尊像画、经变画、故事画、佛教史迹画、山水画、供养画、装饰画等。雕塑类别有彩塑圆雕、浮雕、影雕等。我们共参观了九个经典性的洞窟，如最高的九层楼内的弥勒大佛，是国内仅次于乐山大佛和荣县大佛的第三大佛，高达35.6米。而那些经变画，穿越汉风晋韵，唐月宋雨，至今依然色彩艳丽，笔致精湛。如《神话故事图》将伏羲、女娲、朱雀等有机地组合在一起，绘制灵秀飘逸，线条工致畅达，色彩华丽鲜亮，既有民族特色，亦有西域风情。这些佛塑壁画已存在了千年，但佛祖的神采、观音的慈祥、飞天的旖旎、金刚的威武、罗汉的禅思，至今使人感到他们还像有生命似的和我们相逢。莫高窟是不朽的，敦煌是永恒的。我们最后参观的是编号为16~17号洞窟。窟前有倚崖而建的三层木构窟檐，显得古朴庄重，俗称三层楼。1900年，王道士正是在16窟甬道北侧发现了藏经洞（后编号为17窟），这是中国考古史上一次具有里程碑意义的发现，由此催生了世界性的“敦煌学”。藏经洞是一个长宽各2.6米、高3米的方形洞窟。十一世纪初莫高窟的僧人为躲避西夏军队，将大量的佛经、佛画、法器及其他宗教、社会文书等5万多件秘藏于此，然后砌墙封门，墙面画上壁画。一千多年后的王道士偶然发现后，经多次上书当地官府乃至清廷，均不被重视。1907年，英国考古学家斯坦因来到莫高窟，用200两白银，从王道士手中换取了24箱写本和5箱其他艺术品，敦煌藏经洞文物外流由此开始。如今，藏经洞内空空如也，似可听到“嗡嗡”的回声。这是先辈心灵的悲鸣，还是历史无奈的叹息？那道打开的小门，就是我们这个民族文化记忆中一道永远难以愈合的被撕裂的伤口。为此，陈寅恪先生曾感言：“敦煌者，吾国学术之伤心地也。”我应当感谢从常书鸿、段文杰到樊锦诗等敦煌守护者，正是他们以青春的贡献、信念的坚守、生命的燃烧，使敦煌才能穿越岁月，沐月当歌，迎日而舞，流光溢彩。

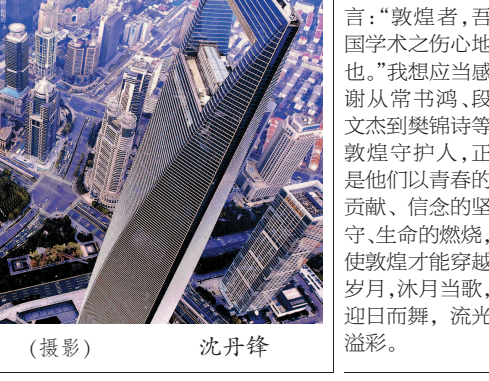
莫高窟，又称千佛洞，在甘肃敦煌市东南的鸣沙山与三危山之间的河谷，早在1961年就被列入第一批全国重点文物保护单位，1987年，被列为世界文化遗产。进入莫高窟，但见在那高耸的红色断崖上，分布着上下一至四层不等的洞窟，虽然大小不一，但排列规模，气势恢宏。镶嵌于正中的莫高窟标志九层楼，飞檐翘角，红柱花栏，层层递进，气宇轩昂，外观轮廓显得巍峨壮观，凹凸有致。特别是那翘角的外观，在风中发出悠扬的音响，似悠长时光的回声，邂逅着春秋的梦幻。这些雄峙千年的佛窟，凝聚着历史的风云，守望岁月轮回，惊艳着辉煌的记忆，呵护着尘世的遐思。无论是鼎盛期的荣华，衰落期的冷寂，还是如今振兴期的繁荣，莫高窟展示的是信仰的伟大力量、追求的是卓越的工匠精神。正因如此，“莫高窟”牌楼下，不少旅友在此摄影留念。莫高窟现有洞窟500多个，以建筑、绘画、雕塑为其三大艺术精华。洞窟的形制主要有禅窟、佛窟窟、中心塔柱窟、佛坛窟、涅槃窟、七佛窟等。壁画分为尊像画、经变画、故事画、佛教史迹画、山水画、供养画、装饰画等。雕塑类别有彩塑圆雕、浮雕、影雕等。我们共参观了九个经典性的洞窟，如最高的九层楼内的弥勒大佛，是国内仅次于乐山大佛和荣县大佛的第三大佛，高达35.6米。而那些经变画，穿越汉风晋韵，唐月宋雨，至今依然色彩艳丽，笔致精湛。如《神话故事图》将伏羲、女娲、朱雀等有机地组合在一起，绘制灵秀飘逸，线条工致畅达，色彩华丽鲜亮，既有民族特色，亦有西域风情。这些佛塑壁画已存在了千年，但佛祖的神采、观音的慈祥、飞天的旖旎、金刚的威武、罗汉的禅思，至今使人感到他们还像有生命似的和我们相逢。莫高窟是不朽的，敦煌是永恒的。我们最后参观的是编号为16~17号洞窟。窟前有倚崖而建的三层木构窟檐，显得古朴庄重，俗称三层楼。1900年，王道士正是在16窟甬道北侧发现了藏经洞（后编号为17窟），这是中国考古史上一次具有里程碑意义的发现，由此催生了世界性的“敦煌学”。藏经洞是一个长宽各2.6米、高3米的方形洞窟。十一世纪初莫高窟的僧人为躲避西夏军队，将大量的佛经、佛画、法器及其他宗教、社会文书等5万多件秘藏于此，然后砌墙封门，墙面画上壁画。一千多年后的王道士偶然发现后，经多次上书当地官府乃至清廷，均不被重视。1907年，英国考古学家斯坦因来到莫高窟，用200两白银，从王道士手中换取了24箱写本和5箱其他艺术品，敦煌藏经洞文物外流由此开始。如今，藏经洞内空空如也，似可听到“嗡嗡”的回声。这是先辈心灵的悲鸣，还是历史无奈的叹息？那道打开的小门，就是我们这个民族文化记忆中一道永远难以愈合的被撕裂的伤口。为此，陈寅恪先生曾感言：“敦煌者，吾国学术之伤心地也。”我应当感谢从常书鸿、段文杰到樊锦诗等敦煌守护者，正是他们以青春的贡献、信念的坚守、生命的燃烧，使敦煌才能穿越岁月，沐月当歌，迎日而舞，流光溢彩。

王琪森
迎日而舞的敦煌

王琪森
迎日而舞的敦煌

王琪森
迎日而舞的敦煌

王琪森
迎日而舞的敦煌



王琪森
迎日而舞的敦煌

健康

健康



灯花