

### 一个人的老后

桂文亚



“明眸皓齿”，既是对“美”的形容，也是对“青春”的颂歌；“视茫茫，发苍苍而齿牙动摇”则恰恰相反，对照着由盛而竭，自始至终的生命历程。

退休后，忙于应对生活中大小事项，匆匆一过十年。今晨，揽镜梳妆，忽然两眼一黑，来回看了好几遍：咦？咦？睫毛！睫毛！眼脸上习以为常的那一排疏密有序的睫毛，居然长着翅膀一般，几乎全飞走了，变得稀稀落落的！

早在此之前十年，眼看头发逐日斑白，梳头亦常落发，为了不显疲老之态，决定洗、染、烫、护发，一样不缺！这些年虽能透过头发化妆术延迟老相，但还是不敌现实：老了，就是老了！

坊间有许多“一个人的老后”为主题的书籍，“保持一颗年轻的心”更是许多作者共通的心得。

日本作家保坂龙在《为自己准备一本独老幸福折》中，特别提醒独居老人千万别把老年生活想成是“人生剩下下来的时间”，应该确立乐活、互动、互助三种态度：独居并不孤单、自立并不孤立、成为健谈的老人之外，也应避免“惹人厌”，如此，即便是独居老人，也可以活得快乐、安心和从容自在，不再与“孤单”、“寂寞”、“可怜”为伍！

人老后谈话对象相对减少，因此一有机会，不免诉苦：儿女如何难以沟通、孙辈如何目中无老、邻居多冷漠……老人怨气多，笑容快乐少，因此，本书作者建议，当你为“遭悲愁”打电话给朋友时，应坦白告诉对方：“我想和老朋友聊聊天，你现在有空吗？”待发完牢骚，更应说：“和你聊天心情好多了，还是老朋友好呀！”

作家书中建议是聊天以十分钟为好，细水长流，下次再打电话，也不妨发言权换朋友优先，有来有往，再说不难。

事实上，我对老人多话特别理解，母亲年轻时就能说会道，头脑特别清晰，做子女的自然是“首席听众”（通常也只有听的份儿）；母亲晚年，说话的长度跟着年龄增长，更是欲罢不能了；由于我定居台湾，母亲移民在美逾三十载，早已习惯和女儿长途电话聊家常，聊天一小时是起码的，年年月月积累的长途电话费，应该可以买一间小套房了吧！

如今母亲离世，再也没有谁在电话中和我笑语长谈了，更加深了我对老人多话的理解与怀念。

春华秋实。于人，是比喻；于草木，是生活；于时光，是岁月的陈酿：小满。

小满的满，不满。这是我对小满最初的感触和印象。

那时，我刚大学毕业，心比天高，家乡这片麦田，盛不下我的鸿鹄之志。在我眼里，它和父亲一样，正成为这个时代的背影。

父亲是农民，这无法改变，我不满的是，他不能顺应时代，化身农民工。村里除了老弱病残，都外出打工了，只有他，还厮守几亩地，日出而作日落而息。那天，我实在干累了，赌气说，把地卖了吧，种啥劲！父亲看我一眼，转向麦田，“吧唧吧唧”抽烟。

我给他算笔账。去掉农药、化肥、种子、机械，去掉人力、物力、精力，一年的收成还不如在外打半年的工。这地还种啥？父亲笑笑：人这一辈子，不是来打工的。

我哑然。父亲接着说：钱是死的，庄稼是活的！人活得也该像庄稼，一茬接一茬，养活家，供好子女，都不沾钱的事。父亲掐个麦穗，在手里搓揉，麦粒骨碌碌跑出来。他嚼着，心满意足地咂咂嘴：小满，还没满仁。

小满的满，很满。这是我从父亲眼神里看到的，温柔地像看母亲，能拧出一地月光。

母亲说教父亲不能赚钱，他不气：谁叫你恁会过！不缺钱花就足够了，多少算个多？母亲唠叨村人都盖起楼房，他不羨：新楼没有人住，和庄稼一样荒。母亲骂他就那点出息！他不恼：人不能忘本！不能因为要有出息，就把家给荒了。

随着舞剧《永不消逝的电波》成为“红色爆款”，党的地下工作者李侠的故事再次在年轻人心中激起波澜，也掀起了更多年轻观众对那段革命历史的好奇，互联网上再次热播经典电影《永不消逝的电波》。

“80后”“90后”从舞剧中初识李侠，对于更多的“60后”“70后”来说，他们对这个人物的记忆则来自1958年那部轰动一时的电影《永不消逝的电波》。由孙道临饰演的李侠在敌人枪口的环伺下，镇定自如地发出最后一句“同志们，永别了，我想念你们！”是他们如今想起时依然可以热泪盈眶的镜头。

上一代人与下一代人凝视历史的目光，在李侠的身上重逢。从电影到舞剧，从孙道临到王佳俊，同一段历史记忆以不同的方式呈现在时代和观众面前，而那打动人心的精神底色，则是一样的。只是，与当年银幕上正义凛然、一往无前的李侠相比，如今让年轻人人心生敬仰的英雄，身上有了

更真实和更丰富的人性。舞台上的李侠，心怀天下的同时也有着对家庭的柔情似水，慷慨前行的时候也有着对危险的警惕与忧惧。现今舞台上的英雄们，不再是高悬的，仰视的，他们有爱有恨，有笑有泪，在尚未成为英雄的时候有着与每一个普通人相似的生活和情感。与普通人不同的是，在那个选择家与国、个人与人民的时刻到来之时，他们义无反顾地选择了为理想和信念而战。

不仅仅是李侠，那些在数十年前感动了我们父辈的人物和故事，经过更适合时代审美的重述，在今天也依然打动了生长在新时代里的年轻人。重述历史并不意味着把故事梗概重新讲述一遍。每一代人在解锁那些穿越时空的精神“电波”时，都需要找到独属于这个时代的特制“密码”，才能打破时空

她们，是叫人不能忘怀的女生。

不是因为她们美若仙子，不是因为她们惠质兰心；不是因为她们衣着华锦，而是因为她们秀外慧中；我忘不了她们，是因为她们铅华洗尽、素手掩卷的样子，每每让我看见了闹市中一潭清水般的静美。

每次从北京飞往深圳，我总会走进她们中间，一个眼神，几句细语，我们好像昨天才见过的熟络，无论是喝茶聊天，还是美食小聚，用不着客套，随心随缘，我和她们有着闺蜜般的情谊，尽管我们相差了十几岁、甚至二三十岁。

艺超是群芳中的翘楚，我们相识也是因为书结缘，十几年的友情不因我们所居住的城市一北一南，就生分寡情，我们不属于天天刷微信碎碎聊的人，但如有所求，宛若邻家姐妹似地立刻援手。

每次去深圳，都不是刻意安排，遇上周末，我就去图书馆找她，我知道那里一定美女如云地宛如正举办着大观园里的女孩子们的诗会。大观园中女儿结社吟诗，锦心绣口，文采风流，春有桃花行吟，夏有海棠化诗；秋歌菊花赏螃蟹，冬唱白雪赏红梅。这是《红楼梦》中最青春美丽的部分。

在宝安图书馆，每个周末，都有这样的读书会，

父亲真的像株麦子，不急不躁，怀着小满足，掖着小幸福，欣欣向荣。历书上说：小满者，物致于此小得盈满。对于麦子，小满是灌浆成熟；对于父亲，小满是满足幸福。我羡慕父亲，他那种“富足”“惬意”的“小满”生活，我不遗余力，在城里仍无法获得。

我行走在城乡间，在城里奔波生活，到家乡吐纳地气。我曾问父亲，为啥节气里只有小满，没有大满？父亲说，小满就满了，谈什么大，所以麦子成熟时叫芒种，就是磨掉身上的芒刺，颗粒归仓，这时也功德圆满了。

我似懂非懂。时光在“稼穡”间交接，完成生命的嬗递和轮回，继往开来，生生不息。这多像人！当洞悉了成熟意味着责任和担当，人生也从小满走向大满了。

她们起名叫阅享阅美，把阅读变成享受的人一定是美的，和这样美的女友们相见，屡屡叫我貌似有了走进大观园的感觉。

记得2018年春去宝安图书馆的前一天，正好朋友们送我一大捧玫瑰花，带着鲜红的玫瑰，我走进诗会，迎面是身着素色布旗袍的艺超，女生们各个娉婷秀雅，把玫瑰花送给每一位参加诗会的淑女，19位姐妹罗列成行，轻裾飘动，群芳倩影给人美撼凡尘的感动。

我两次赶上的读书会都是在讨论儿童文学中的韵文，一次是儿歌、一次是童诗。作为一个儿童文学作家，我把儿歌和童诗都看作是儿童文学中的露珠，它们的晶莹是因为晶莹剔透的目光，来不得一点造作。儿歌运用了更多民间童谣的创作方法，淳朴稚气、趣味横生；而童诗，尽显纯真、深邃悠远。近15年来我一直用心在做原创图画书，不多的图画书作品中也有诗绘本和童谣绘本，尽管受到读者和专家的好评，但还是觉得写好一首童谣和童诗，依靠天分又少不得才华，更要有童心，确实不容易。

童诗是文学中的文学，更是文学的花冠。正在大家讨论金波老师作品的时候，我突然想，何不把这个美好的消息告诉大家语音寄语：

我得知你们在这里开一个读书会，我非常高兴。因为读书是一个人一生的能力，也是一生的生活方式。在读书当中，也离不开读诗。

而诗歌在阅读当中，它有着不同一般的作用。这个作用我想就是：不仅是饱含着一种感情，它还非常注意阅读的感受。就是带着音乐的感觉去读诗，去朗诵诗。所以朗诵在阅读诗歌方面是非常重要的。

我想我们朗读得多，就会对我们的母语有一种非常敏锐的感觉，它在表达思想感情方面就会更深刻，更动情……

听着金波老师的声音，大家都陶醉在一种勉励和美好中。

诗歌就是这样把作家和朗读者联系在一起，耄耋之年的金波老师那真诚又温和的声音，感染着19位朗读者，从这一天开始，童诗的朗读声因有这些老师而在学校的教室里响起，在图书馆响起，在孩子们的心中响起。

爱上读书，静心而读，守住心灵深处的宁静和纯真，耐住寂寞是不容易的。有时候看艺超朋友圈里的图片，常常是一盏孤灯，一本书，一个人，幽静地与书为伴。这样的惬意，这样的乐而忘返，在这个喧嚣的世界里，不是所有人都能做到的。

每每想起她们，远在北京的我常常陷入一种美好中。想起她们读诗的样子，是美好的；她们聊诗的样子，是美好的；她们爱诗的样子，是美好的；在这美好中，我对我自己说：我也要美好地做事，创作出更美好的作品，我们一起读给更多的孩子。

读诗，特别是它的音乐性，可以活跃我们的思维，活跃我们表达的方式。让我们就像听音乐一样地，带着音乐的耳朵去朗诵诗。诗歌，就是发自心灵的一种声音。它把感情转化为声音。而这种声音是非常动听的。所以写诗是听得见的、声音的一种创作。

我想我们朗读得多，就会对我们的母语有一种非常敏锐的感觉，它在表达思想感情方面就会更深刻，更动情……

听着金波老师的声音，大家都陶醉在一种勉励和美好中。

### 爱诗的女生们

保冬妮

我把儿歌和童诗都看作是儿童文学中的露珠，它们的晶莹是因为晶莹剔透的目光，来不得一点造作。儿歌运用了更多民间童谣的创作方法，淳朴稚气、趣味横生；而童诗，尽显纯真、深邃悠远。近15年来我一直用心在做原创图画书，不多的图画书作品中也有诗绘本和童谣绘本，尽管受到读者和专家的好评，但还是觉得写好一首童谣和童诗，依靠天分又少不得才华，更要有童心，确实不容易。

童诗是文学中的文学，更是文学的花冠。正在大家讨论金波老师作品的时候，我突然想，何不把这个美好的消息告诉大家语音寄语：

我得知你们在这里开一个读书会，我非常高兴。因为读书是一个人一生的能力，也是一生的生活方式。在读书当中，也离不开读诗。

而诗歌在阅读当中，它有着不同一般的作用。这个作用我想就是：不仅是饱含着一种感情，它还非常注意阅读的感受。就是带着音乐的感觉去读诗，去朗诵诗。所以朗诵在阅读诗歌方面是非常重要的。

我想我们朗读得多，就会对我们的母语有一种非常敏锐的感觉，它在表达思想感情方面就会更深刻，更动情……

听着金波老师的声音，大家都陶醉在一种勉励和美好中。

诗歌就是这样把作家和朗读者联系在一起，耄耋之年的金波老师那真诚又温和的声音，感染着19位朗读者，从这一天开始，童诗的朗读声因有这些老师而在学校的教室里响起，在图书馆响起，在孩子们的心中响起。

爱上读书，静心而读，守住心灵深处的宁静和纯真，耐住寂寞是不容易的。有时候看艺超朋友圈里的图片，常常是一盏孤灯，一本书，一个人，幽静地与书为伴。这样的惬意，这样的乐而忘返，在这个喧嚣的世界里，不是所有人都能做到的。

每每想起她们，远在北京的我常常陷入一种美好中。想起她们读诗的样子，是美好的；她们聊诗的样子，是美好的；她们爱诗的样子，是美好的；在这美好中，我对我自己说：我也要美好地做事，创作出更美好的作品，我们一起读给更多的孩子。

读诗，特别是它的音乐性，可以活跃我们的思维，活跃我们表达的方式。让我们就像听音乐一样地，带着音乐的耳朵去朗诵诗。诗歌，就是发自心灵的一种声音。它把感情转化为声音。而这种声音是非常动听的。所以写诗是听得见的、声音的一种创作。

我想我们朗读得多，就会对我们的母语有一种非常敏锐的感觉，它在表达思想感情方面就会更深刻，更动情……

听着金波老师的声音，大家都陶醉在一种勉励和美好中。

诗歌就是这样把作家和朗读者联系在一起，耄耋之年的金波老师那真诚又温和的声音，感染着19位朗读者，从这一天开始，童诗的朗读声因有这些老师而在学校的教室里响起，在图书馆响起，在孩子们的心中响起。

爱上读书，静心而读，守住心灵深处的宁静和纯真，耐住寂寞是不容易的。有时候看艺超朋友圈里的图片，常常是一盏孤灯，一本书，一个人，幽静地与书为伴。这样的惬意，这样的乐而忘返，在这个喧嚣的世界里，不是所有人都能做到的。

每每想起她们，远在北京的我常常陷入一种美好中。想起她们读诗的样子，是美好的；她们聊诗的样子，是美好的；她们爱诗的样子，是美好的；在这美好中，我对我自己说：我也要美好地做事，创作出更美好的作品，我们一起读给更多的孩子。

读诗，特别是它的音乐性，可以活跃我们的思维，活跃我们表达的方式。让我们就像听音乐一样地，带着音乐的耳朵去朗诵诗。诗歌，就是发自心灵的一种声音。它把感情转化为声音。而这种声音是非常动听的。所以写诗是听得见的、声音的一种创作。

我想我们朗读得多，就会对我们的母语有一种非常敏锐的感觉，它在表达思想感情方面就会更深刻，更动情……



宅家时光

(油画) 赵双临

上世纪七十年代初期，社会大环境有了一定宽松，人们需要更丰富多彩的业余文化生活，一些文艺活动也像石缝里小草钻了出来。市工人文化宫有了文学创作、美术绘画、戏剧演艺等群众业余团体，后来轰动全国的大型话剧《于无声处》，也是由市宫业余编导、演员创作演出的。徐汇区工人俱乐部文学创作组也应运而生，吸收区内文学爱好者参加。组织者上海沙表厂工人作者老胡，在六十年代发表过一定数量文学作品。他借调到工人俱乐部后，搞征文，举办赛诗会，邀请报刊文学编辑开讲座，还办了份不定期的油印刊物《演兵

场》，我的散文习作《无花果》刊登在创刊号上，对我以后的业余创作起了一定鼓励作用。后来，我以那年代鱼肉等副食品凭票供应，抵制开后门不正之风和青年拜师学艺为题材，写了两篇短篇小说《把关》和《拜师记》，先后发表在《上海少年》上，创作的新民歌《菜场新风》，也发表在公开发行的活页《上海新民歌》上。

业余文学创作组来自区内工厂商店公交饮食环卫副食品等部门，有数十人，不少是闵行、吴泾一带大型企业的青工，业余喜欢舞文弄墨。那时文艺春天尚未来临，创作组仍然受大环境影响，参加活动要单位批准，以致一些文学青年望而却步。尽管如此，创作组也不乏成绩斐然者，印象较深的，一位是牛奶公司牧场刘姓职工，写了电影文学剧本《陈玉成》，刊登在当时《朝霞》上，产生不小影响。还有一位阎姓作者，小说写得出色，后来参加市作协举办的第一届青创会，发表了不少作品，短篇小说《魔术》同时被《小说选刊》和《小说月报》转载。业余作者中，有的成为企业宣传部门骨干，有的应聘进报社电视台当了编辑记者，有的加入了作家协会，也有恢复高考后进入大学深造和出国留学，现在成了知名教授和学科带头人。

创作组的组织者先后变动。印象中，老胡后来回到原先的工厂，八十年代又调到《文学报》任编辑，直至退休，他也笔耕不辍，曾经在《解放日报》发表过长篇通俗连载小说。后面两位继任者，几年后或读书深造，或洋插队。创作组成员也不断吐故纳新，老面孔不识新面孔。我因为上学，无暇参加活动了。后来熟人给我几份铅印内刊《职工之声》，一看，是原来的创作组编辑出版的，也算是当年创作组活动的袅袅余音。

当年业余创作组

孔强新

当年业余创作组



夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯

新谍战 剧虽说形式大变样，其实内核没变。

责编：杨晓晖