

隔代亲

棋趣

朱正安

今年9月，11岁的外孙在松江小学毕业后，经摇号录取到了市区一所中学读预初；没过多久，经过一番鏖战，他又荣膺“上海市国际象棋棋协大师”称号。

不久后一个双休日，外孙随父母第一次“荣归”松江，聊着聊着，忽然对我说：“大大，杀几盘？”我连忙摆手笑道：“岂敢岂敢，你现在是‘大师’了，我哪敢……”外孙不容分说，早已取出棋盒摆好了棋：“我们下的又不是象棋，是中国象棋，大大，不管咋说，你还是我象棋的启蒙老师嘛！”经他这一“将”，我心里那个甜啊，简直无法形容，便与他“杀”将起来。此后，他每次回来，几乎都要与我弈一番。

外孙不到五周岁时，我便试着教他下象棋，从摆棋、“马行日象走田”教起，一步步地向前走。不想这小家伙对下棋情有独钟，越下越来劲，赢了，手舞足蹈，输了，眼泪汪汪，缠住我还要决战到底。他哪里晓得这是我有意识把控的棋局——故意“一不留神”让他吃掉我一只车甚至来个“双炮将”，最后宣告败北；接下来的一局我就步步紧逼，连吃带将，把他打个落花流水。每次祖孙对弈，三局二胜或五局三胜，我一般都是让他赢二负一或赢三负二，有时也让他负二赢一或负三赢二，这样，既激发了他下棋的积极性，又可让他在胜利面前戒骄戒躁，在挫折面前锤炼意志。实践证明，我的这套“方针政策”十分有效，譬如有时我主动提出让他一车或一马，他从不同意，总是斗志昂扬；偶尔我故意连赢他

几局，他也从不气馁，第二天就要与我决一雌雄。

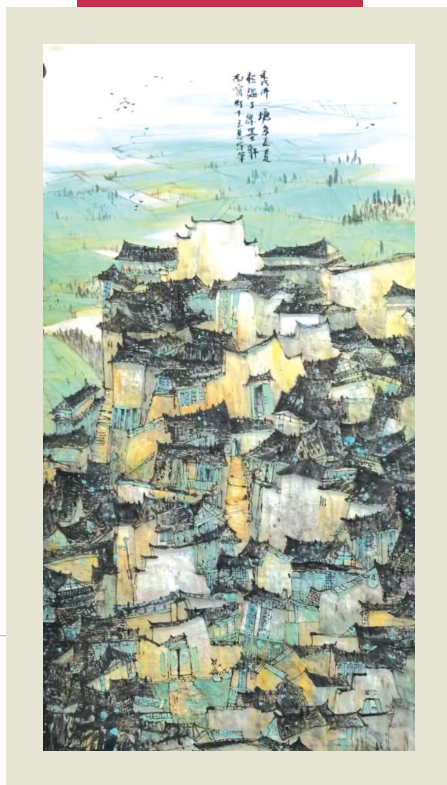
孩子六岁那年，他父母见他爱下棋，就把他送棋牌培训机构面试，国象老师认为“孺子可教”，就收下了这个学生。小家伙也争气，从十级起步，差不多一年两次的升级考，在一片厮杀声中，虽然有输有赢，最后还是过关斩将，不断晋级，九级、八级、七级……象棋是智慧的体操，中国象棋与国际象棋都是棋类活动，自然会举一反三，触类旁通。所以，随着国象水平的提高，外孙的中国象棋水平也就不断上升；而我的下棋水平本就平平，上学时连班队都从未挤进去过，所以没过多久，我与外孙对弈的态势就发生了变化——先是不能轻松把控胜负，接着是不敢掉以轻心，再下来就有点捉襟见肘了。尤其是我步入古稀之后，思维迟钝，老眼昏花，有时候一不小心，就被他杀得人仰马翻。也有控制不住自己的时候，总觉着一个七十岁的老头败给一个乳臭未干的小子有点不好意思，便有点急，想悔棋，外孙哪里肯依，“不行不行，落子无悔！”还拿出下棋规则“将”我军，说得我羞愧难当，无言以对。

俗话说初生牛犊不怕虎，外孙因为经常能打败我而心气越来越高，每每家里来人，只要是男性，无论老少，都会取出象棋来：“某某（称呼），杀一盘？”赢了，兴高采烈；输了，揪住不放，非要再下。我知道这样的历练对他相当有益，所以一贯持支持态度，当然支持的另一个目的，是想多听听外人如何夸我外孙，心里那个高兴啊！

好像也就那么一晃嘛，如今的

外孙，已是名副其实的棋手，而且如日中天，我则充其量不过是个会下棋的无名小卒，且垂垂老矣。所以每次他回来“两军对垒”，我是越“杀”越觉得力不从心了。外孙成了大师之后，好像一下子长大了，颇有大将风度，过去他摆棋，都是他执红我执黑，如今他每次摆棋时倒过来了。碰上我悔棋要重走时，他往往网开一面，还常常“一不小心”让我来个“抽车将”什么的，或者就是主动将我走的臭棋捡起放回我手中，提示我别着急，想好再落子。我在外孙面前也就不怕“老面皮”了，嘿嘿一笑就把自己的尴尬掩饰过去了，因为我已经领悟到我与他的角色已在不知不觉中发生了根本性的转换。

当然，我与外孙下棋，其实要的不是输赢，而是一种情趣，一种生活的情趣，所以赢，赢得快活，输，也输得开心。



乡情 (中国画) 王惠华 作

锻炼从『小』做起

陆灵

生命在于运动。冬日临近，老年人的运动应从“小”做起，这样不仅能够保养身体，又不容易造成损伤。

每天早上醒来或晚上临睡前，有几个小动作建议大家不妨一试：先叩齿，大约五十下就可以了；舌头转圈，然后唾沫分两三次慢慢咽下。

太极拳、散步，“慢动作”的运动是老年人的最佳选择。虽然年纪大了，但也不能整天窝在室内，如果能在户外的冷空气中稍作活动，也能有效增强神经调节能力。

在冬天锻炼时还需要特别注意时间的选择，最宜早上十点至下午四点，这个时间段阳光照射强。除此之外，在运动时要避免出大汗，否则容易感冒。

在现场

陆士清

因为做肠胃镜复查，我又住进了上海第一人民医院。

住院本身是生活的无奈，但每次我感受到的却是温暖。

医生因看护和照顾的病人多，加之对复杂病情的判断和处方的思考，通常对病人问病、关照的话语都很简练，语气、面容更多的是职业的严肃，一般病人难以感受到医生的亲切——其实他们的亲切，就在对你病情准确的诊断、正确的用药，以及对你恢复健康的信心中。

遵医院通知，我11月18日入院，但11月24日要赴外地参加一个学术会议，希望23日能出院，时间紧迫。责任医生吴医生和岳医生跟我商量。吴医生说：“老陆，你要做几个检查，包括查看血糖变化情况，短短四五天中间还有两天休息日，不可能做完。”她说：“两个方案，供你选择：一是安心住下，把检查做完；一是你安心去开会，12月有床位时再来住院。”岳医生则说：“12月天气冷些，床位紧张，我建议你还是住下，外地的会就不要去了。”吴医生的方案，岳医生的建议都是为我着想，我很感动，当即决断：放弃参会，住了下来。

吴医生、岳医生都是老年科主任医师，看门诊时经常会相遇。2015年间，我觉得肠胃情况不太正常，向岳医生反映，希望做镜检。岳医生说：“你这是保健自觉，很好。”她马上安排做了肠胃镜检查，果然胃里有一个小息肉，微创摘除了。岳医生又嘱咐：胃息肉是多发性的，隔一年要复查，不可大意。

为了准确测试我血糖的变化，吴医生嘱咐：“老陆，测试期间，你既不要刻意少吃，也不要刻意多吃，正常进餐，看看血糖控制，只是需要你管住嘴呢，还是需要换药，或许两个都要？”后来换药测试，指标就较好了。果然，如吴医生所言，“两者都要”。

还有，我自恃手脚尚灵便，体检、看门诊从来不用家属陪同。这次住院做几项检查时，陪护员一是坚持要家属陪同，二是推出轮椅要我坐着。坐轮椅被我坚辞了，家属陪同拗不过，只好服从。但因临时安排检查，呼唤家属来不及，年轻的姚医生就充当家属陪同前往。医生解围救急，真诚仁爱之心可见！

住院期间，印象最深的就是护士忙碌和频繁进出病房的身影。她们为病人测体温、测血糖、量血压、更换点滴、给药，有时还要更换病人弄污秽的床褥、床单等，不嫌烦，不怕脏，令我深深钦佩和尊敬！

一天，我穿着宾馆带回的拖鞋，在走廊上走动，蔡护士长见了说：“老陆，你不能穿这种方便鞋，走廊里病房里都不能穿。”“为什么？这鞋很干净呀。”她说：“这鞋鞋底打滑，容易摔倒，我们是有前例的，快去换掉。”见我犹豫，她就站起来笑着说：“来，我陪你去病房换鞋。”在这么亲切的关心下，我还能固执己见吗？我说：“不用陪，我立即回病房换鞋。”她回答我的不只是灿烂的笑容，还牢牢盯着我一步步走向病房。

还有一次，我拿着《解放日报》巧遇邱护士，就说：“病房楼要是公共休息室就更好了，可以让病人坐坐，看报读书，或饮茶喝咖啡。”她笑道：“以前有过，现在取消了，因为我们的科室，行动自由的患者少之又少，你瞧瞧，他们是怎样行走在病房走廊的？白天，有的撑着四脚拐在走廊上挪步，有的坐在轮椅上让护士推着透透气，有的则坐在病房门口微闭着眼休息，更多的则出不了房下不了床……”她脸上闪过了忧戚，转而又微笑地说：“我希望……”她希望什么呢？希望这里的病人能尽快康复，能回到自由的天地里。

医生仁爱，护士亲切，感怀于心，不是说一声谢谢就能完全表达的。病人或病人家属要多多理解，要懂得感恩。

忆往昔

天平村传奇

龚寄托

天平村野战医院的传奇故事被文化和旅游部选为全国100个乡村中的党史故事，这喜讯冲开了我记忆长河的闸门。

小时候我特别喜欢听解放军打仗的故事。母亲也常常给我讲述攻打月浦一仗的前尘往事。那时，战事异常激烈，而作为与月浦相邻的天平村，驻扎着一所野战医院。据母亲说，那时常见前线的伤病员被络绎不绝地送往这所野战医院。在这里，轻伤员们在稍事包扎之后很快重返前线，而重伤员则留在野战医院治疗养伤。一时间，天平村野战医院成为颇有影响力的战地后勤补给地，为伤员提供医疗服务的战地医院。

据说当年母亲和乡亲们都不约而同地拿出自家的门板等支援前线，救护伤员。当年军爱民，民拥军，军民一家亲的甜蜜往事常使母亲念念不忘，铭记于心。当然更为母亲和乡亲们万分敬佩的是，在野战医院突遭敌军偷袭时，一时间作

战人员极为稀缺的生死考验严峻地摆在大家面前，此时一群轻伤年轻战士不约而同地挺身而出，以鲜血和生命掩护了野战医院的转移。

“弹洞前村壁，今朝更好看。”天平村的父老乡亲没有忘记浴血奋战的野战医院先烈们，在美丽乡村建设和创建上海市乡村振兴示范村的探索实践中，他们把经典故事精心整理汇编，广为传颂，并被国家文旅部推荐入选为全国100个乡村中的党史故事。

当我再次品读起题为《衣冠承忠骨，牡丹祭英雄》的传奇故事时，不由得肃然起敬，双眼湿润，七十多年前异常惨烈的战事清晰地展现在眼前。

斗转星移。昔日天平村野战医院故事的诞生地，如今发生了翻天覆地的变化。天平村已跻身上海市乡村振兴示范村先进行列，也是名扬沪上的“菌菇之乡”“蔬果基地”“休闲胜地”，无疑已成为北上海新农村建设的样板。我由衷赞美家乡人为“天平村野战医院”的故事续写出了极为精彩的新篇章。