

市区的重庆南路第一小学,原是相邻一座天主教堂的嬷嬷宿舍。关于教堂、弥撒和嬷嬷,在当年上海的小学教师中,能以合适方式讲明白的,应该不多;而人云亦云的,最是常见。以至于,现在走过教堂,我下意识里还会觉得,那里是布满暗道机关的所在,总有谍台的信号,从教堂高耸的尖顶一圈圈向外输出。1967年起,我在这个曾经的嬷嬷宿舍里,上了六年小学,一直以为,嬷嬷们的脸色是菜绿的,无不阴鸷。

就在这个为我制造过不少认识偏差的地方,我曾对自己做了一次如有神助的估量,就是大胆预判自己的游泳潜力。三年级时,我报名参加了横渡黄浦江的体能测验。那年我九岁,刚能蛙泳百米,却认为自己能抗住连续游进四小时的测验。这是一次了不起的自我估量,没有依据,只凭想象。

低于三年级的,没有报名资格。三年级学生,仅允许报名横渡龙华港附近的黄浦江江面,称为短游。还有两个项目,分别叫中游和长游,是在不同的两处江面横渡长江。中游的理论游距6000米,长游12000米。这两项,区内每所小学只会有一至三人入选,入选者即成全校的英雄。

三个项目,同在一个泳池测验,持续游进的时

间,分别是4小时、6小时和8小时。这一切都是在学校的橱窗里公布的。参与这类活动,按当年的习惯,我们是不事先知会家长的。

本校那次渡江测验,是夏季的某个周日,在第二医学院东部校区一个非标的泳池举行。报名者共计52名,三年级有12名。52人下水后,占了池面的小半。一面红旗先导,固定在两个黑色救生圈上,由一位教工推行。开始,整队游速缓慢,相当一部分时间在抬头踩水。半小时后,我们的体温攀升。烈日下,脸部颈部皮肤似有被粗暴揭去一张膏药时的那种灼痛。两个小时一过,有人划向池边,撒了。

池岸纵向两端,各站有一名穿白色平脚短裤的体育教师,早已晒成麦隆球星的模样。他俩都从地上拈起一根带着圈套的长竿,准备应对突发。这个动作,给测验者一定的心理压迫,大限已然到来,大家的疲惫感被瞬间放大。三小时过去,水中人头明显变少。

极限时刻,我已感受不到池水对身体的托载。数次在水里昏睡,呛水而醒,状态如处摇篮;而另一边,体育老师嘴上的黑色胶木哨子,动辄暴力地响起;或催促我们保持紧凑间距,或警告脚踩池底将视为出局;或询问某个乏



千里香(彩色钢笔画) 陆锡民

力者是否放弃。有人举手,宣布中止,悲伤而笑;有人不耐烦地摇手,似充满敌意地表示决不放弃。队伍里,也有女孩在呼哧呼哧闷头努力。尽管哨声虐心,再看波光粼粼之中,苦撑的少年们渐有勇士光彩;宝蓝色水面,悲壮之气喷薄而生。眼看同级同学不断离去,我好像已背负着整个三年级的荣誉,在滑动着乳酸堆积的沉重手臂。

报名时,对于四小时不间断兜游,会是怎样的考验,心中没数;只是觉得自己的意志足够强大。事实上,三小时后的每一秒钟,我都在问自己,要不要放弃?对于一个九岁的孩子来说,这有点残忍,他薄弱的意志力,几乎不能承载这种连绵不绝的内心抖豁。

有一位体育教师读一年级的儿子,破例在我们测试的队列里,而且,他选的是中游。他的存在,既令我沮丧,又刺激到我。在几乎就要溃退时,想象到这位小弟弟眼里的鄙夷,瞬间就逼出了我舍死忘生的最后余力。

一阵阵窒息来了,身体缺氧,状态萎靡。我确实要计算一下,与其再坚持一段后仍是放弃,真不如立即中止。精明,常能瓦解人钝钝的意志力。依赖想象的自我评估已被颠覆,此时的评估,已由眼下的实际感受、判断、侥幸、意志,以及荣誉感等混合推动。突然,有一个蛮横的念头出现了:只要还有一个人在坚持,第二个就应是我。这个念头来得混沌而莽撞,我坠入半梦

有人问慧静法师:“天堂在哪里?是昨天,今天,还是明天?”慧静法师说:“在今天。当你活得开心,今天就是天堂,当你活得痛苦时,今天就是地狱。”

活在今天,是真实的。今天,是人生的存在,也是人生的当下,身心可以真切感受,七情六欲也可以实实在在地触及。

沉溺于过去,必然耽误今天的切入,过于向往未来,也会将今天的珍贵丢弃。

今天的踏踏实实,用情用心,就是对昨天的珍视和最好的记忆,也是对明天满怀热诚的期待

和希冀。今天所有的在乎和认真,是连接昨天和明天的桥梁,更是必不可少,却最有价值的平台。今天应该将昨天和明天凝聚成一股绳的力量。是昨天和明天力量的着力点和爆点。对今天忽视乃至轻视,是对自己昨天和明天的漠视,最终也是对自己生命的漠视。

太多的忧虑和迟疑,都是囿于对昨天的深究和对明天的畏半醒。当宣布,池中短游者全部及格,可以上岸。那个瞬间的感应,就像走失经年的孩子,突然被告知,双亲正在赶来的路上。一起上岸的三年级同学,只剩两名,十人没能如愿。

回家路上,全身火烫,仲夏的季风,在我身上吹拂出了春天的和煦。心底满是荡气回肠的豪迈。终归,还有点不敢相信,一口气在水里游了四个小时,我是一条鱼吗?

到家门前,我的右手抬起艰难,颤抖剧烈,无法将钥匙插入锁孔。里面有谁来开门,我顺着打开的门,像九死一生的远归壮士,瘫倒在门内的地上。被好多只手抬上床后,连续睡了二十多个小时。

再醒来,觉得自己不是以前那个我了。那种强行控制着的谦卑里,蹲伏着美妙的优越感。一个九岁少年的日子,变得无比绚烂,且对自己开启了全方位领先同胞的局面,没有丝毫怀疑。

而另一幕折腾人性的滑稽戏,在暗中酝酿,并猝不及防地上演了。三年级下半学期,学校要举办首届书法展,我以为我的书法,在同年级的名次进三望二盼一,是起码的;这还不是我的全部预期。本次展览,有个预选环节,我们班送出五幅作品。结果,我那张毛边纸,是本班唯一没有通过预选的作品,被赤膊退回我的手里。坦白说,我没有准备好面对这个结局。这个否定,突兀、强劲、刻薄而史无前例。它正告我,此前,我对自己的

碗透着浓郁香气一清二白文蛤豆腐,再次让我滚烫大快朵颐。

文蛤饼是文蛤菜里的代表作。《随园食单》有记载:“捶烂蚶蟹做饼,如虾饼样煎吃,加佐料甚佳。”表弟将一大盆剁碎的文蛤肉,放上两小勺面粉,打上2个鸡蛋,放盐、料酒、姜末、葱花和胡椒粉,搅拌均匀,然后用小勺一舀舀到热油锅里,摊成五六厘米见圆的饼,煎至两面呈黄色即可。一盘油光锃亮的文蛤饼一上桌,就被在座者一扫而空。一盘又一盘,姑父、姑母知道我爱吃文蛤饼,不断递给我,我也不知吃了多少个才停下筷子来。后来打出来的嚼都是文蛤饼的味。

临别时,姑父、姑母总会分装数袋文蛤,让我们带回上海分送些至亲好友尝尝。故乡文蛤天然鲜味与亲情暖意融合,味道才格外鲜美!

明人明言微语录

今天的意义

安 谅

可以对昨天好好地总结,更可以对明天有个充分的规划和设计。但这一切,都不如今天的认真真更加宝贵和实际。

昨天是用来追忆的,明天是用来梦想的,而今天是用来脚踏

实地的。

生命的无常,是人的命数,我们竭尽心力,也无法如意。但我们可以努力把握好今天,让日子过得心所期待的欢愉。

把握自己能把握住的时间,才是面对人生的一种通透和能力。

流逝的不可能回流,隔夜相望的也无法提前预支。打好今天手中的牌,是可以企及的预期。

昨天已然过去,未来还未到来。每一天过扎实了,就是生命的充实和意义!

上海没有市树,我估计把梧桐当“市树”的人不会少。全市有5000多条马路,绝大多数种的梧桐,不论你是从老弄堂还是新小区出门,见到的“第一棵树”多为人行道上的梧桐吧。上海有一条百年老马路是以梧桐命名的,也许它是上海的“梧桐源”。很多年前我到原南市区老城厢一探梧桐路的真容,说来见

路,宽仅2米多,350余米长的路上哪有梧桐踪影。经打听原来当年小路边有座教堂,围墙内长了一棵梧桐树,一到夏天绿色枝叶恣意翻越墙头,与小路上的左邻右舍相伴。因为人们爱绿,遂将原天主堂路叫作了梧桐路。没有梧桐树的梧桐路居然“混”了100多年至今。

一树引来万树绿。今天的上海“无梧桐、不风景”。那些占有经典建筑的好地段,如果缺了粗壮高大的梧桐点缀,美感也差多了。有一年淮海路改造,移走了很多梧桐树。我走在路上问自己,这还是淮海路吗?简直像美人脱发不敢相认啦。几年前上海开展评选“林荫道”活动。我发现凡是哪条马路被选中,好像都有60来年以上树龄的梧桐作为入选条件之一,看来上海街头绿色风景之梁由老梧桐担当最合适。这样的体会也在日常出行中感受,鲁迅故居的山阴路、巴金故居的武康路、普希金铜像坐落的汾阳路、岳阳路和桃江路的心街花园等之所以惬意,不光是因为名人效应,还因梧桐魅力不可或缺。阅读这样的建筑当然让人兴趣盎然。

老梧桐不仅美了夏天,还有春天和秋天。不过人们欣赏梧桐,往往注重了夏天的浓绿,忽略了春天的嫩绿。其实梧桐在春天有意想不到的别致可爱,但这种“发现”需要付出。最好在四月谷雨

安的一如他想象中嬷嬷们的脸色。这个自问,是他此生最后一次,把自己和天才联系在一起。

随着上海老化和小家庭化的快速发展,很多家庭的老人和子女分开居住。老年人之所以愿意一直居家生活,一方面由于传统文化因素使老人更习惯于在自己已经熟悉的环境中生活;另一方面更重要的原因是上海各个小区都通过业委会、楼组长、社区微信群等建立起了一套较为完善的社区自治方式,当老人遇上麻烦事或需要帮助之时,身边总会有热心邻居一起帮着出主意,提供信息或者伸出援助之手。

在这次上海的疫情中,对于那些身患慢性疾病或行动不便的老人,邻里间伸出了援手,好心的邻居带上老人的医保卡帮忙去医院配药,或帮老人在互联网医院平台咨询或在卖药平台上下

爱的同行

单,对于实在配不到的药,邻里间又多方询问并收集小区里同类患友尚有剩余的同类药品,最终解决老人的燃眉之急。除此之外,还有不少小区的居委会、业委会定期或紧急上门,帮助老人打扫卫生、清运垃圾、维修家电、疏通管道等,帮服项目几乎覆盖了老年人生活的全部需求,维持乃至提升了居家养老老人的生活质量。与拥有数千万人口的大型城市相比,小区只是社会的一个小单元。邻里之间的温暖互助看似只是一份份细小甚至微不足道的关心和帮助,但涓涓细流于点滴间即汇成了和谐邻里、融洽关系、打通社区治理最后一百米的壮阔洪流,拍击出“人民城市人民建”的时代强音。

移植南京,中山陵下有一条梧桐路人称“翡翠长廊”,那时我觉得形容不准确。现在明白了,想来是对四五月间梧桐新叶的比喻。

六至九月的梧桐最风光,半空中枝叶牵手搭起了绿色凉棚,路有多远,棚有多长,就像衡山路名扬上海。手掌般大的树叶长势茂盛,大有“一手遮天”的味道,阳光偶尔透过叶子间的缝隙,像金丝一样垂落地面煞是好看。经过一个夏天火炉锤炼,秋天的梧桐叶落地不久变成焦黄色的“金箔”,踩在脚下沙沙作响。过去当作植物垃圾每天清理,保持市容整洁。现在林荫道上的梧桐落叶是景观资源,立牌告示保持半月之久。新创意不时在中心城区的林荫道闪现,时装秀在静

安的落叶景观道亮相,街头音乐会在静安公园外的林荫道旁举办。去年十月我居住的曹杨社区还为一棵独立老梧桐建了“梧桐花园”。

梧桐有“春生翡翠叶、夏长千手叶、秋落金片叶”的规律,折射了它雅致、浪漫、金贵的多元特质。与充满海派风情的老梧桐相伴,聆听知了鸣叫,那是童年至老难以忘怀的自然歌声。

安的一如他想象中嬷嬷们的脸色。这个自问,是他此生最后一次,把自己和天才联系在一起。

随着上海老化和小家庭化的快速发展,很多家庭的老人和子女分开居住。老年人之所以愿意一直居家生活,一方面由于传统文化因素使老人更习惯于在自己已经熟悉的环境中生活;另一方面更重要的原因是上海各个小区都通过业委会、楼组长、社区微信群等建立起了一套较为完善的社区自治方式,当老人遇上麻烦事或需要帮助之时,身边总会有热心邻居一起帮着出主意,提供信息或者伸出援助之手。

在这次上海的疫情中,对于那些身患慢性疾病或行动不便的老人,邻里间伸出了援手,好心的邻居带上老人的医保卡帮忙去医院配药,或帮老人在互联网医院平台咨询或在卖药平台上下

七夕会

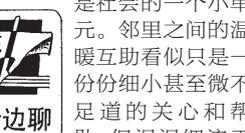
碗透着浓郁香气一清二白文蛤豆腐,再次让我滚烫大快朵颐。

文蛤饼是文蛤菜里的代表作。《随园食单》有记载:“捶烂蚶蟹做饼,如虾饼样煎吃,加佐料甚佳。”表弟将一大盆剁碎的文蛤肉,放上两小勺面粉,打上2个鸡蛋,放盐、料酒、姜末、葱花和胡椒粉,搅拌均匀,然后用小勺一舀舀到热油锅里,摊成五六厘米见圆的饼,煎至两面呈黄色即可。一盘油光锃亮的文蛤饼一上桌,就被在座者一扫而空。一盘又一盘,姑父、姑母知道我爱吃文蛤饼,不断递给我,我也不知吃了多少个才停下筷子来。后来打出来的嚼都是文蛤饼的味。

临别时,姑父、姑母总会分装数袋文蛤,让我们带回上海分送些至亲好友尝尝。故乡文蛤天然鲜味与亲情暖意融合,味道才格外鲜美!

美食

文蛤,要10



边看边聊

单,对于实在配不到的药,邻里间又多方询问并收集小区里同类患友尚有剩余的同类药品,最终解决老人的燃眉之急。除此之外,还有不少小区的居委会、业委会定期或紧急上门,帮助老人打扫卫生、清运垃圾、维修家电、疏通管道等,帮服项目几乎覆盖了老年人生活的全部需求,维持乃至提升了居家养老老人的生活质量。与拥有数千万人口的大型城市相比,小区只是社会的一个小单元。邻里之间的温暖互助看似只是一份份细小甚至微不足道的关心和帮助,但涓涓细流于点滴间即汇成了和谐邻里、融洽关系、打通社区治理最后一百米的壮阔洪流,拍击出“人民城市人民建”的时代强音。