

撑杆跳高与人生感悟

吴四海

6米21!撑杆跳高新的世界纪录,被杜普兰蒂斯打破了,又创立了。“不破不立”,谈何容易。杜普兰蒂斯从四岁就开始的梦想,终于在两年前实现了。先是打破布勃卡保持了二十六年的世界纪录,又在二十二岁的今天,破了自己的纪录。

梦想,开始是打破别人。最终,还是要打败自己。也许,杜普兰蒂斯自己也不清楚将来能跳多高,但他知道:明天的成功,就是打败今天的自己。也许,最终的目标,就是跳不过的,以“失败”告终的结果。不到这一天,杜普兰蒂斯就会一直撑下去。都说,能扛撑杆,才是人生。杜普兰蒂斯花了二十多年的时间,撑出了这样一个道理:没有失败的成功,才叫失败!唯有扛过撑过、越过了高峰,才能体会到在自由落体时的仰面欢笑,才是身体的最大幸福。

撑杆跳高,前跑后撑,由两个复合动作组成。前一个,横向助跑;后一个,纵向撑高,两者互为因果、相辅相成。这两个运动的能量转换,需要一个支点。没有这个支点,跑得再快,撑得再好,也是白跑;有了支点,若不果断插杆及时起跳,还是白跳。就算跑和撑都到位,但未能充分利用撑杆的弹力完成曲体收腹和转身倒立,终究是跳不高的。

撑杆跳高,“跑撑收放”,四个环节,环环相扣,步步惊心。最令人销魂、也最不起眼但至关重要是:放手!将撑杆轻轻一放,既保证了身体的腾升,又避免了身体的触杆,举重若轻,妙手回春。撑杆跳高的成功与否,取决于最后的一推一放。

一根撑杆,好比人的一生的事业。别挑太长、太重的,要选拿得稳、扛得住、撑得起的。助跑前,高举撑杆,仰望目标。一旦起跑,要缓缓降低杆头并急急埋头加速,直奔支点——本职工作。认准了,一杆到底。出色的工作,会通过杆身在支点的作用下迅速转换为推动人向上攀高的能量。如果,此时想趁机昂首挺胸出人头地?对不起,跳到一半会掉下来的。怎么办,看杜普兰蒂斯的!——曲体收腹收敛全身,然后头朝下脚朝天,抓紧撑杆奋力向上,再华丽转身双脚过杆。为什么要倒立,因为头在身体最底部时,人最清醒;为什么要脚先过杆,因为只有勤奋的双脚才能攀登人生的高峰。至于,那根带来高位声望名利双收的撑杆,到底是在上升期紧紧抓住不放,还是为了最后的腾升过杆轻轻松手推开?

撑杆跳高,不是我的最爱,乒乓才是。甲子一轮回,归来是少年。拿起乒乓球拍,坚持中国传统左推右攻近台直拍打法——退休不退台,发球不发愁,谁说我不打不到世界元老乒乓赛的冠军呢。如此想来,撑杆跳高,既是一项体育运动,又是一个人人生感悟,不是吗?

我担任中新花苑业委会主任,隔三差五要配合居委会组织居民做核酸检测(以下简称“核检”)。虽说有居民对频繁筛查,多少有点情绪,但我们小区居民检测率还是达到了70%~80%。如何让小区居民更好配合筛查呢?我总结了以下几点:

一、居委重视。居委会能以党建引领抗疫工作,不折不扣、想方设法落实上级部署,广泛动员、积极引导居民群众主动参与社区志愿服务。通过严格楼组长负责制,把肯干事、能干事的热心居民选到楼组长岗位上,在特殊时期,发挥好使用好楼组长;不断挖潜“新鲜血液”,对志愿者敞开大门,鼓励青年人多多参与社区志愿服务,形成“我志愿,我光荣”的良好氛围;组织志愿者交流、分享志愿服务感悟和经验,通过沟通交流不断提升志愿者归属感,优化流程,提高服务水平。

二、“核检”便利。对志愿者进行统一岗前培

训,或在“实战”中传帮带,让志愿者快速上手,为居民提供优质快速服务;提前告知居民“核检”安排,让居民合理安排时间、做好准备;在每栋楼楼下或就近安排“核检”,为行动不便的特殊人群提供上门“核检”服务,大大提高便利性;对于没有智能手机的老人,提供大筛“核检”凭证,方便进出小区。

三、“考核”清晰。在党员双报到的基础上,建议党员居民完成一定时间的社区志愿服务,对不履行防疫职责的党员要批评,并如实反馈;重视学校、机关单位、央企、国企等员工的宣传教育力度,通过相互提醒、相互监督,积极动员家庭成员内部配合社区防疫防控工作;对于不配合的居民,需及时联系家人、楼组长或指定居委干部、志愿者对其一对一进行教育引导。

要向积极配合防疫政策的市民们道一声谢谢,要向高温天坚守在一线的防疫人员道一声谢谢。常态化疫情防控背景下,需要的是相互体谅,相互理解。

老同事圣舜君给我发来一段视频,随即附言,我看了,有点感伤却颇受启发。原话如下:“要跟上社会,可以不断学习。我家主婆(沪方言:妻子)退休后还一直在工作,无心学习网络操作。疫情发生后,不去医院上班,有了空闲。我就将目前生活中涉及的各种网络技能教给她。我是从长远想的,一旦我先‘走’一步,家里的各种事情,如银行用户的理财、房产的维持等,都要用上网操作,她一个‘网盲’怎么办?三年过去了,现在家里所有事的执掌权都已转交给了她。伊完全适应现在这个网络社会,这大概是我想远了一步。”

这一步想得远,想得好,不是“大概”,是绝对的周全。圣舜君的老伴原为某三甲医院的护士长,业务精,人缘好,我们都认识。教老妻学会操作智能手机打理家中事务,大到理财,小到买葱、姜、蒜,很实惠;更重要的是,为预测可能“自己先行一步”断了后顾之忧。届时必须与方方面面去办理交接时,至少能减去证明“你妈是你妈”那扯

女儿百般劝解无效,外孙女又哭又闹。这时,女儿学着我的样子,递给她一个空保温瓶,让她把耳朵贴在保温瓶口听海风。

“外公一定带你去听

道一声谢谢

柴俊勇

理安排时间、做好准备;在每栋楼楼下或就近安排“核检”,为行动不便的特殊人群提供上门“核检”服务,大大提高便利性;对于没有智能手机的老人,提供大筛“核检”凭证,方便进出小区。

三、“考核”清晰。在党员双报到的基础上,建议党员居民完成一定时间的社区志愿服务,对不履行防疫职责的党员要批评,并如实反馈;重视学校、机关单位、央企、国企等员工的宣传教育力度,通过相互提醒、相互监督,积极动员家庭成员内部配合社区防疫防控工作;对于不配合的居民,需及时联系家人、楼组长或指定居委干部、志愿者对其一对一进行教育引导。

要向积极配合防疫政策的市民们道一声谢谢,要向高温天坚守在一线的防疫人员道一声谢谢。常态化疫情防控背景下,需要的是相互体谅,相互理解。

申办离线码这些于我来说似懂非懂的东西,均是她大热天上楼来替我操作的。特殊时期出门,没有这码、那码寸步难行。我的“智能”不够用,亏得雨薇不断地为我雨薇。

雨薇的老爹(爷爷,沪郊方言)是市郊农民,七十又三,身体蛮好。雨薇买了部手机送到乡下,细细地教老爹用。孙女孝顺,爷爷开心。几个礼拜后,老爹进城,特地来送还手机,“弄勿来,弄勿来。手机么,佢只要打打电话、接接电话就来赛格”。老人不想学,那又能怎么样?智能手机对老爹来说,无用武之地了。

雨薇的老爹(爷爷,沪郊方言)是市郊农民,七十又三,身体蛮好。雨薇买了部手机送到乡下,细细地教老爹用。孙女孝顺,爷爷开心。几个礼拜后,老爹进城,特地来送还手机,“弄勿来,弄勿来。手机么,佢只要打打电话、接接电话就来赛格”。老人不想学,那又能怎么样?智能手机对老爹来说,无用武之地了。

真正的海风,绝不让你童年留下遗憾。”看到外孙女正抱着保温瓶往耳边放,我眼睛一红,一把夺过保温瓶墩在地上,大声说。

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

看到一则新闻被吸引,23岁的傣族姑娘余燕恰今年从昆明医科大学第二临床医学院毕业,放弃其他机会,选择回到家乡怒江州成为一名医务人员。

15年前,身穿红衣的余燕恰在“飞象上学”途中正好被记者拍摄到,照片刊登在报纸上。随后,她的命运发生了改变——在爱心人士的帮助下,去了昆明、北京……看到了怒江之外的精彩世界。于是,她奋发图强地学习,成为村里第一个考上大学的孩子。

照片上余燕恰的纯朴表情,无疑来自大山深处的滋养。这令我想起旅游途中碰到的另一个云南姑娘晓英。

去年5月,我带着父亲去云南旅游。风景很美,但一路上导游换了几个,催促游客购物让我心存芥蒂。进了一家购物店,本不想买,却被翡翠原石加工区吸引住了,竟然有我喜欢的紫翡翠,就挑了一块小原石当场打磨,钻了一个小眼当挂坠,然后去找配套的链子。

项链柜台接待我的姑娘约三十岁,身材高挑,在云南女子中算是鹤立鸡群。她穿着统一的白衬衫店员服,笑容可掬,讲话不紧不慢。我挑选了很长时间,从款式、颜色到搭配效果,她很有耐心。

她推荐我一条长一点的串链我不要,最终选了一根略短一点的,觉得挂在脖子上的效果好。于是,她把串链一边的小玉串取下,线穿到坠子上,然后穿上取下的小玉串,用打火机把两根线烧制成无缝接头。我很高兴,选到了自己喜欢的东西,准备戴到脖子上看看最终效果。没想到,我脑袋太大,项链挂在了脑门上!我大吃一惊,就差一点点!然后再试戴她之前推荐的那条,不卡脑门,当然就买了后者。

她又重新帮我耐心地穿了挂坠。我说:“那条戴不了,你卖给别人吧。”姑娘轻声地回答:“线头处理过的项链店里规定不能再卖了,其他顾客也会质疑。”

我问:“那会怎么办啊?”

她低着头:“要记在我的账上,是我没有处理好,应该先从头部往脖子上挂的。”我急了:“那怎么行啊?你收入那么低。”她说:“没事的,我们会有员工价的。”“员工价折扣不多的话,也是贵的。”我知道云南普通职员收入低,还是有点担心。但姑娘让我放心:“没事的。”

临走时,我悄悄加了她的微信。

回到上海忙了一阵才想起她。闲聊之下得知,她叫晓英,家住在远处的山上,旅游旺季才去店里工作,淡季时还要照顾农田,或打杂工,有个十岁左右的女儿,生活并不富足。问起项链最后花了她多少钱,她答

打了七折。我说:“不如给我吧,对你来说也是一个数目。”她不肯,说:“不能让你再花费,以后工作要仔细些。”

后来,我寄了一个纸箱给她,一些适合她女儿穿的衣物、书籍等,她很高兴:“我第一次收到从上海寄到山里的快递箱,邻居们都很好奇呢,谢谢你!”我心里一咯噔,快递对于我们已多到不胜枚举,可山区的人却觉得珍贵。

法国作家莫泊桑在长篇小说《一生》中写道:生活不可能像你想象得那么好,但也不会像你想象得那么糟。大山深处的人,虽然生活艰苦,但纯朴使他们透着光,善良增添了他们的美,给人以温暖。



暖色的屋(瓷盘画)蔡兵



上初中时,在语文课上,学习了高尔基的《海燕》,我被文章的第一句“在苍茫的大海上,狂风卷集着乌云。”深深感染,总想听听海风的声音。

放学后,我向父亲提出了自己的要求。父亲说:“我们这儿离海很远,咱没闲钱去海边听。”父亲说完,把家中的空保温瓶递给我,让我把耳朵贴在保温瓶口,仔细听。

按照父亲的吩咐,我把耳朵贴在保温瓶口,听到瓶胆内传来了“嗡嗡”的声音。父亲说:“海风就是这样的声音。”

“为什么让我用保温瓶听海风?”我问父亲。父亲告诉我,他小时候听闯关东回来的人讲,在海关老龙头见到了海,被那上连天下接地的海风吓回来了。父亲想见识海风,我的祖父让他抱着保温瓶听。

女儿小时候喜欢唱歌曲《军港之夜》。一次,当女儿唱到“海风你轻轻地吹,海浪你轻轻地摇。”时,女儿扬起小脸央求我说:“爸爸,你带我去听听

七夕会

年纪一老,饮食习惯一下就变异了,譬如近期,我和妻子在商量明儿个吃什么饭菜时会不约而同提出:“明天就笃一锅粥吧,弄些好的啜粥小菜,是老人夏季最适宜的饮食。”好在现在的备餐方式越发简单了,如明天一早想喝粥,隔宿便可在电饭煲预约妥帖,次日晨起,一锅香喷喷黏稠稠的好粥便端到了面前。

且说现在吃粥与从前吃粥是有本质上区别的。现在吃粥是为调节口味,减少脂肪油腻的摄入,系主动的健康饮食;从前吃粥则是为了节省粮食,舍饭而就粥,粥弄得个稀薄,夸张说可以开航船。记得父亲吃粥时击节自嘲:“薄粥稀稀,糍

硬肚皮。”是啊,如糍糊一样,久之焉能不糍硬肚皮?再者,从前吃粥就的啜粥菜无非就是酱菜,不是一摊的腌萝卜丝就是一摊带皮的酱茼蒿片,三分钱够吃一大家子。父亲幽默,把腌萝卜条唤作“人参条”,把酱腐乳谚称“酱汁肉”,把酱瓜称为“鸭头颈”,把自家腌制的西瓜皮称作“青衣”或“翠衣”。现在回想起来,“翠衣”似更鲜艳动人呢。

入夏,临了啖西瓜的季节。那时家家户户都吃西瓜,西瓜价廉物美,是最佳的消暑神品,再拮据的家庭,临了三伏也要大量囤进西瓜的。这当儿,像苏州这样的水巷城市,瓜船如过江之鲫在市河里接连不断,一声声“河浜帮,阿要买西

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

瓜哎——”的吆喝声在水面上飘荡,敲开了枕河人家的门窗。那是郊县瓜农进城送清凉来了。送的是清凉货,赚的是热门钱,城市居民不会吝啬这

一片翠衣半碗粥

吴翼民

几个热门钱的,便争相打开沿河的门窗,把船叫到后河沿,看货验货、讨价还价,大抵都能成交,于是瓜农就把舱里的西瓜顺着石阶挑上岸来,囤放到主家的屋角。通常事先瓜农还会当场敲开一只瓜来“验明正身”,红瓤或黄瓤如宝石灿烂,瓜子和汁水瞬间绽放流淌。这些对于瓜农是不在乎的,秤头

纯朴的光

李伶



看到一则新闻被吸引,23岁的傣族姑娘余燕恰今年从昆明医科大学第二临床医学院毕业,放弃其他机会,选择回到家乡怒江州成为一名医务人员。

15年前,身穿红衣的余燕恰在“飞象上学”途中正好被记者拍摄到,照片刊登在报纸上。随后,她的命运发生了改变——在爱心人士的帮助下,去了昆明、北京……看到了怒江之外的精彩世界。于是,她奋发图强地学习,成为村里第一个考上大学的孩子。

照片上余燕恰的纯朴表情,无疑来自大山深处的滋养。这令我想起旅游途中碰到的另一个云南姑娘晓英。

去年5月,我带着父亲去云南旅游。风景很美,但一路上导游换了几个,催促游客购物让我心存芥蒂。进了一家购物店,本不想买,却被翡翠原石加工区吸引住了,竟然有我喜欢的紫翡翠,就挑了一块小原石当场打磨,钻了一个小眼当挂坠,然后去找配套的链子。

项链柜台接待我的姑娘约三十岁,身材高挑,在云南女子中算是鹤立鸡群。她穿着统一的白衬衫店员服,笑容可掬,讲话不紧不慢。我挑选了很长时间,从款式、颜色到搭配效果,她很有耐心。

她推荐我一条长一点的串链我不要,最终选了一根略短一点的,觉得挂在脖子上的效果好。于是,她把串链一边的小玉串取下,线穿到坠子上,然后穿上取下的小玉串,用打火机把两根线烧制成无缝接头。我很高兴,选到了自己喜欢的东西,准备戴到脖子上看看最终效果。没想到,我脑袋太大,项链挂在了脑门上!我大吃一惊,就差一点点!然后再试戴她之前推荐的那条,不卡脑门,当然就买了后者。

她又重新帮我耐心地穿了挂坠。我说:“那条戴不了,你卖给别人吧。”姑娘轻声地回答:“线头处理过的项链店里规定不能再卖了,其他顾客也会质疑。”

我问:“那会怎么办啊?”她低着头:“要记在我的账上,是我没有处理好,应该先从头部往脖子上挂的。”我急了:“那怎么行啊?你收入那么低。”她说:“没事的,我们会有员工价的。”“员工价折扣不多的话,也是贵的。”我知道云南普通职员收入低,还是有点担心。但姑娘让我放心:“没事的。”

临走时,我悄悄加了她的微信。回到上海忙了一阵才想起她。闲聊之下得知,她叫晓英,家住在远处的山上,旅游旺季才去店里工作,淡季时还要照顾农田,或打杂工,有个十岁左右的女儿,生活并不富足。问起项链最后花了她多少钱,她答

打了七折。我说:“不如给我吧,对你来说也是一个数目。”她不肯,说:“不能让你再花费,以后工作要仔细些。”

后来,我寄了一个纸箱给她,一些适合她女儿穿的衣物、书籍等,她很高兴:“我第一次收到从上海寄到山里的快递箱,邻居们都很好奇呢,谢谢你!”我心里一咯噔,快递对于我们已多到不胜枚举,可山区的人却觉得珍贵。

法国作家莫泊桑在长篇小说《一生》中写道:生活不可能像你想象得那么好,但也不会像你想象得那么糟。大山深处的人,虽然生活艰苦,但纯朴使他们透着光,善良增添了他们的美,给人以温暖。

美食