夕阳里没有废柴

桑胜月

边看边聊

“我去刷碗。”

“不用,等会儿我会刷的。”

“那我去叠床?”

“别,等一会儿我叠。”

“我去阳台收衣服。”

“别呀,阳台有风,等会儿我会去的。”

“那我做啥?”

“你啥也不做,享享福,不行吗?”

“不行,我有手有脚,年纪不算大,干嘛不让做活?你说,你说?”我声音高了八度。

“老太太,不兴这么不知好歹的,让你休息,还有错了?”

“就是错了,你这是废柴式养老!”一顶帽子我扣了上去。

“哟哟哟,你满口的新名词啊!帽子扣错了!”

上面的一幕常在我家上演,演员两位:我和女儿。

直到我煞费苦心从网上搜到了一则故事并讲给她听后,情况慢慢有了改观。下面就是我看来的故事:

一位老太太九十岁了,总闲不住,常跟儿子媳妇讨要些事做。媳妇怕落个不孝的名声,哪能让高龄的婆婆做家务?儿子不怕,说让我来。“妈,你帮我洗碗吧,我在边上跟你聊聊天。”老太喜不自胜,想当年厨房活哪样不是我包下的?

于是水池边上站着母子,儿子一只只碗递过去,妈妈一只只碗接过来洗,哗哗的水声里跳跃着母子俩欢快的唠嗑声:“你小时候啊……”“嗨,你别揭我的短呢!”不长的工夫,一摞碗洗完。儿子扶着妈妈进了客厅:“妈,功臣啊,还为家作贡献,坐坐坐!”于是儿子又返回厨房,轻手轻脚地把老妈洗过的碗,一一检视,又仔细洗了一遍。“妈,今后洗碗的活就由你承包了,洗得比我干净啊。”老太太每晚自豪地洗碗,每晚也都在满足里甜甜入梦。

故事完了,我问感想如何?女儿微笑:“知道了,你怕我把你养成废柴!”

我怕女儿的表态不算数,就很留心身边的事,借以敲打她不要把我往废柴里养。那天在小区花园里,我坐到一位老阿姨身边,聊起了天。我知道她86岁了,住在靠马路的那一栋,刚刚才倒了垃圾,歇歇脚再走回去。我大为吃惊,从她的住处走到垃圾房,横穿一个小区呢,累吗?为什么子女不倒?她的回答让我吃惊不小:这活是她自己争取的,穿过一个小区的运动量正好,不倒垃圾,没动力下楼啊。“如今我的腿脚可有劲了,下来还能……再不闷喽。”我问,雨天也出来?她笑了,儿子孙子孝顺着呢,他们抢着倒。哪天垃圾多,儿子就陪她一起下楼,儿子拎重的,自己拎轻的……

其实,每个老人,只要健康,都想做些力所能及的事。不仅是刷个存在感,表示家庭还需要我。更重要的是,一生劳动惯了,一旦闲下来,什么都不让做,身上难受,心里空落落,寂寞难耐,健康也就走了下坡路。

但这简易的道理,不是每个孝顺孩子都懂的。这不,有个新上海人,刚在上海买了房安了家。马上把妈妈从乡下接来。鸟会反哺,人要感恩,我要劳苦了一辈子的妈妈享受她的晚年。他关照妈妈只要坐在沙发里,看看电视,吃吃零食就行了,别的啥也别干!谁知不到一年,他的老妈就吵着回乡弄她的半亩地去了。“儿啊,再住下去,娘的身子骨就垮了!”

有个老教师,封自己是“钟点工助理”。两个小时里,她为钟点工“贴身服务”,递这递那,帮助洗切……忙不迭。邻居说她傻,出了钱不享受。她说流水不腐,户枢不蠹。唯有适当劳动,人才收获健康。何况“助理”还能和钟点工聊天呢。

旅游时曾去过大阪公园,正逢马拉松穿越公园。惊奇的是还有一队队老人举着彩旗进场,问之,方知是老年志愿者。放眼四周,已经有早来的老年志愿者在大树下席地而坐了,身边放着矿泉水和吃食等物,唱唱歌喊喊加油,那个热情投入我从没见过。哪里有半点废柴的影子?

这才是健康老人的样子。

精卫精卫我懂你

龙仁青

在青海湖畔,平均海拔3500米的铁卜加草原,蓝天白云下,绿野铺泻,草浪翻滚,点缀其间的是成群的牛羊,间或有牧民的黑帐篷坐落在向阳背风的某个高处。在这样一片原始风景里,兀自出现了一座人类的小镇,叫石乃亥。一条街道,街道左右整齐排列着一排红砖红瓦的平房:政府机构、供销社、卫生院、粮站、农机站、兽医站……与这些平房稍微拉开距离的地方,还兀自立着一座小院落,这是一所小学校。进了院落,当中依然是一排红砖红瓦的平房,房角挂着一只铜铃铛。铃铛被人敲响,院落里兀自出现一群孩子,他们打闹嬉戏起来,童稚的吵闹声给这座小镇增添了生气。铃铛再次被人敲响,院落里的孩子忽然消失,都钻进了那一排红砖红瓦的平房。

那时,我是那一群孩子中的一个孩子。

那一排平房,是几间教室,复式教学,一年级和三年级一间教室,二年级和四年级一间教室,就要毕业的五年级独自拥有一间教室——他们面临毕业考试,之后要到很远的县城去上中学。

教室里不分冬夏都生着炉子,生炉子的燃料是堆积在教室后面的干牛粪。牛粪是学生们从草原上捡来的。每个周末,学校都要组织学生走出这个人类的小镇,到草原上去捡牛粪。

牛粪燃烧起来火力旺盛,唯一的缺点是不大耐烧,轰隆隆一下,大概三五分钟,就烧成了灰烬,如果不及时续上新的干牛粪,火炉有可能自行灭掉。平日里,老师顾着讲课,学生需要听课,不敢轻举妄动,没有续上新牛粪,火炉灭掉也成了不时发生的事儿。火炉灭了,教室里立刻就会冷起来。尤其是冬天,伺机而动的寒风从教室门窗的缝隙里乘虚而入,让教室里的温度直线下降,学生们开始搓手跺脚,沉迷于讲课的老师这才意识到问题,停下滔滔不绝的言说,径直走向火炉,赶紧捅掉灰烬,加上几块干牛粪,有时,火炉完全没了火星,还要重新生炉子,这可是一件比较麻烦的事儿。

堆积在教室后面的牛粪堆上,也有几块煤,那是极其金贵的,不能随便放入火炉。只有学生放学,各自要回家时,老师或值日生才有权拿一块煤,压在火炉里的牛粪火上,以保证火炉在夜里也一直燃烧着,防止夜里更加刺骨的寒冷侵入教室,也保证第二天火炉里依然有火,不用重新生炉子。

那时候,我就幻想着,什么时候堆积在教室后面的牛粪都变成煤,这样,老师讲课,学生听课,谁也不用考虑续火的事儿,教室里一直热烘烘的,就像一轮躲起来看不见的太阳晒着大家,那是一个多么舒适的情景啊!

有一次,老师讲课讲到了煤的形成,说煤是埋在地下的植物过了很长很长时间后慢慢形成的。听着老师的课,我心里忽然动了灵机。

记得那是五六月份的样子,冬天正在远去,空气里弥漫着春的气息,乍暖还寒。学校放学,走在回家的路上,即将落山的太阳,在西天涂抹出一抹绯红的晚霞,就像是一块硕大的煤在燃烧,一片尚未发芽的金露梅灌木丛被晚霞照耀,先是一片金红,接着,伴随太阳没入山后,很快暗淡下来,像是教室火炉里轰隆隆烧成了灰烬的牛粪。

我记住了这片灌木丛的位置。

第二天是周日,我一早起来,没洗漱、也没吃早饭,给父母说今天学校有劳动课,便拿起一把铁铲,出了家门。

我来到了那片灌木丛前,挥动起铁铲,挖了不少金露梅,又在旁边挖了一个浅浅的坑——再往下是冻土层,挖不动,把这些金露梅放进去,埋了起来……做这些的时候,我想象着有一天我已经老了,头发花白,满脸皱纹,我重新来到这里,把这些金露梅挖出来了。当然,它们已经变成了煤。别的同学还在捡牛粪,我把这些煤装在捡牛粪的袋子里,拿到了学校,交给了老师。老师已经是一个比我更老的老头。

快要期末考试的时候,我从一本小人书上看到了精卫填海的故事,我觉得我立刻看懂了。这只叫精卫的小鸟儿,它想找到以前的自己。

精卫填海的故事,对一个大人来说,或许是不可思议的,但对一个小孩儿来说,这是多么合情合理的事啊。

每一个小孩都懂精卫。

夏季养生先健脾祛湿

倪欢欢

杏林夜谈

四季中,夏季是阳气最盛的季节,炎热而生机旺盛。夏季暑湿气盛,湿邪困脾,易阻碍脾胃之阳气。气温升高,大家爱吃寒凉的食品,寒凉伤胃,因此脾胃在夏季最易受损,脾胃受损则不能运化水湿,造成体内湿气内停。

体内湿气重的危害有哪些呢?在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中,中医最怕湿邪。所谓“千寒易除,一湿难去”,湿与寒在一起叫寒湿,与热在一起叫湿热,与风在一起叫风湿,与暑在一起就是暑湿。湿邪不去,吃再多补品、药品都如同隔靴搔痒。

脾虚湿气重最明显的症状就是经常感觉疲乏。脾有消化食物、吸收营养、排出糟粕的能力,如果这种能力下降,营养吸收不了,糟粕也排不出去,留在体内就成了湿。带着这些废物,身体自然觉得疲劳。具体来说,表现如下:身体发沉、发重,头也发蒙,虽然头不疼,但不清爽,中医叫“头重如裹”;有的人皮肤上会有湿疹,胃口也不好,吃什么都觉得没味道,嘴里发黏;舌头伸出来时,你会发现舌体偏胖,颜色偏淡。症状严重的,舌头边上会有齿痕。那么中医祛湿有哪些小妙招呢?

首先,可以通过针灸治疗来祛湿。中医博大精深,针灸疗法是非常有效的诊疗技术,它的功效很多,通常可起到驱寒散瘀、活血通络、祛湿消肿等作用。人体的每个穴位就像一味味中药,好比我们每个人自身带了一个天然药库。通常,针灸祛湿需要先找到具体的病症原因,再根据具体原因选取适当的穴位来针灸治疗,这样可以让患者脏腑、气血功能趋于调和,因此针灸祛湿疗效确切,应用较为广泛。

妙招二是艾灸祛湿。如果你艾灸过,就会发现祛湿太有效了!最直接的表现就是艾灸后皮肤表面出现水汽、水珠,那正是体内湿气快速排出的表现。所以我们用艾灸来祛湿是最明智的选择,因为艾灸有温通经络、补阳气的作用,可快速运化水湿,蒸腾湿气,就像太阳蒸发水汽一样简单。如果你湿气重,不妨多灸以下穴位:脾俞、中脘、水分、阴陵泉、天枢、足三里、丰隆。

三是进行祛湿的穴位敷贴。穴位敷贴疗法是传统针灸疗法和药物疗法的有机结合,其实质是一种融经络、穴位、药物的局部和全身作用为一体的复合性治疗方法。我们选取具有健脾祛湿的中药直接敷贴在特定的穴位上,这些祛湿的中药经皮肤吸收进入血液循环,由此增强了药物作用,同时,药物外敷于穴位上则刺激了穴位本身,激发了经气,调动了经脉功能,从而对机体进行调整。穴位敷贴选取的穴位可参考艾灸的穴位。

还有一种是拔罐疗法,这是通过对皮肤产生的负压作用具有调节微循环的功能,使局部的血管扩张,血液循环加快,促进组织的新陈代谢,加速体内废物和毒素的排除,改善局部组织的营养状态,增强血管壁通透性,增强白细胞及网状细胞的吞噬活力,增强机体局部组织对各种致病因素的耐受性及机体的抵抗力。不同的拔罐手法产生不同的作用。祛湿通络的拔罐治疗手法我们选用轻手法的走罐、闪罐及特定穴位定罐的手法。此外,我们还可以喝中药祛湿茶。健脾祛湿茶由橘皮、白扁豆、葛根、茯苓、芡实、薏苡仁、佛手等组成。饮用方法:将上述中药水煮15分钟,如果是颗粒剂更好,它可直接加水冲泡即可,饭后一小时饮用。

最后要提醒的是,祛湿治疗期间不吃生冷、滋腻、辛辣之物(冰水、冷饮、辛辣、甜腻食物等)。

(作者系长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

请童自荣作讲座

柳百建

近年来,我发挥长期在文化部门工作积累的人脉,策划了一系列“职工大讲堂”活动,先后特邀了大家熟悉的艺术家、著名演员等,通过线上直播、线下授课等形式,为基层一线员工送去精神食粮。最近,上海市机电工会希望我能请著名配音演员童自荣为他们作一次讲座,讲讲银幕背后的故事和他的艺术人生。

我和童老师的交往要追溯到上世纪80年代,当时我在上海市文化局任职,童老师是上海电影译制厂的配音演员,因为我酷爱译制片,而童老师比较喜欢看舞台演出,于是,我俩经常“资源互换”,我们还会就电影与舞台作品交流观赏体会。随着我们友谊的不断提升,我越来越感觉到他是一位才华横溢、勤奋谦逊的艺术家。童老师的眼睛曾因白内障开刀,且黄斑变性,所以他不玩手机、不发微信、不用电脑,但他坚持用钢笔写作,常为“夜光杯”撰稿,他的文章朴实无华,风趣幽默。此次他一口就答应了我的讲座要求。

为了做好讲座的准备工作,我提早两周召集了一次双方碰头会,确定讲座的核心内容。关于童老师的成就,我归纳了六个数字:五、三十、一百、三百、一千、七千。作为国家一级演员,他1973年进入上译厂,曾跑了5年的“龙套”;他从事影视配音生涯已有30余年;在中国电影诞生100周年之际,他荣获了文旅部颁发的“优秀电影艺术家”称号;他共塑造了300多个银幕角色,参与了1000多部中外影视作品的译制工作。其中影响最大的就是《佐罗》,当时观众人数达7000多万。除了为外国电影配音,在上世纪80年代,上译厂曾配过一部国产体育片《加油,中国队》,当时,童老师特别用心地学了央视体育节目解说员宋世雄的腔调。鲜为人知的还有他曾为动画片配音,如在《大圣归来》中为坏蛋妖怪大王配音,他摒弃了脸谱化,采用了年轻、华丽且逍遥自在的声音。出于严谨周全,我和童老师一致赞同在讲座前,搞一次“彩排”。他耐心认真地与主持人沟通,逐项提出修改意见。

6月10日那天,“魅力人声——角色幕后的王子”职工大讲堂如期举行。讲座采取线上线下同步模式。讲座时,童老师幽默风趣地用上海话演绎了一段外国电影对白,引得哄堂大笑。近两个小时的讲座让人欲罢不能,童老师连一口水都没顾得上喝,结束时,他还耐心地与在场的每位参与者单独合影和签名题字。

正如童自荣所言,演戏要先做人,搞艺术的,要不为名、不为利,心中装着老百姓,要以多出好作品为己任。童自荣有个座右铭:金杯银杯不如老百姓的口碑,金奖银奖不如老百姓的夸奖!这就是他朴素的追求。

肇嘉浜路街心花园

方益昉

肇嘉浜路是本市最宽敞的通衢之一,从徐家汇一路朝东,途经枫林桥、小木桥、大木桥和打浦桥等路口。这些路名清晰透露了历史信息,此处以前不光是条河,上面还建了不少桥。

上世纪50年代,在大道中间,修筑了一个充满沪上风情的街心花园。但二十多年前,为疏解市内交通,街心花园被拆了。延续半个世纪、为市民休闲娱乐,甚至记载个人与家庭重大事件的沪上重要地标也随之消失,难怪附近居民至今怀念它。我的青春岁月在枫林桥畔度过,故而特别留意街心花园的变迁细节。

街心花园的北边多是花园洋房,单位机构居多,居民稀疏,南边就复杂多了。抗战胜利后,国立上海医学院从重庆歌乐山回沪,大批医学精英落户于此。医学院的教师公寓与学生宿舍是街心花园南侧枫林桥的主要构成。再往东一条街,到了小木桥与大木桥附近,立即可见大片棚户区。周边居民把美丽的街心花园当作最接近生活圈的四季风景区。临近中午,老人们回家做饭、午休,街心花园的常客就换成另一拨,功能也迅速转换,成为沪上有一定规模的收藏品交易市场。我在花园边上上学,不久就成了这里的常客,迅速学会了鉴赏常识,摸清了流通行情。夜幕降临后的街心花园,也一直是街坊们,包括上海各处市民津津乐道的焦点,至今让我难忘。

摄影

小姑娘和小白马

马亚平

七夕会

天蒙蒙亮我就急匆匆赶到莫朗节大庆典的候场地,因为过节,那里的藏族同胞都穿上了色彩鲜亮的新装,这时的拍摄,最好看也最生动的。寻找拍摄目标时,我变得异常敏锐。此时,我发现了人群之外,最没人注意的场合,有位藏族小姑娘和一匹小白马在一起。小姑娘十二三岁,穿着蓝色小藏袍,戴着小口罩。但隔着口罩,我也能感觉到小姑娘在对小白马喃喃细语。很明显,小白马是小姑娘家的一员,此时乖乖低着头,像在认真聆听教诲。此情此景感动了正在寻找拍摄对象的我。我觉得这是人与动物相处时间长了迸发出的灵性,是家人间才能产生的温馨。我长时间蹲在她们周围,寻觅着按下快门的一刻。

这是我曾赴四川阿坝藏族羌族自治州拍摄时遇到的,这个场景打动了我,以至于如今我看到这张照片还会展开联想:五年过去了,小姑娘该十七八岁了吧。我甚至幻想:她长成大姑娘后应该会是一位矫健而美丽的女骑手,骑着那心爱的小白马,在广袤无垠的大地上驰骋……