

妈妈：
你好吗？
今天清晨四点不到，我就醒来了。说实在的，从年初开始就期盼今天这一天，因为今天是你的生日，又是一个不同寻常的生日。今天，妈妈，你整整100岁了。生日快乐！
100岁，这一天真也来之不易。回望疫情那几年，你曾两次因肺部急性感染、发高烧而让救护车送到医院挂急诊。当时有些朋友就放弃急救了。而我和我太太不予理会。有人不理解，我轻轻回他话：“这是我妈妈啊！没有她哪里会有我。连我的音色都是遗传了她。我若不抢救，从此以后，我永远没有妈妈了……”幸运的是，妈妈你两次都顽强地闯过了鬼门关，奇迹般又返回了养老院。生活多么美好，生命多么值得珍惜，所以你舍不得离开这个世界，舍不得离开我们，对不对，老妈？
今天是你的百岁生日。

日，母亲。这个特殊的日子，我们除了给你带来了鲜花和生日蛋糕，还带来了一份特殊的礼物，一本书，《八十而已》，我写的。我知道，你一定会很高兴，因为这个礼物特别有意义，对吗？
其实，这只是一本小

给百岁老母亲写信

童自荣

小的未见深刻或能给人以很大启示的散文集子，但是没想到，社会上那么多热心的朋友却给予了极大的关注，弄得我满受之有愧的惶惑心情。谢谢新民晚报夜光杯，谢谢北京作家出版社，谢谢千千万万影迷朋友，还有妈妈你顽强和病魔拼搏的生存精神的感召，没有这一切就不会有这本书。
妈妈，你是最了解我的。也许你也曾担心，我从事艺人的工作未见合适，但你从未劝我打退堂鼓。是的，我是个很内向的人，羞于抛头露面在公

众面前肆意表露自己的感情，结果是我成长过程中的许多思绪统统都在我自个儿心里了，跟妈妈你也从未敞开心怀谈心，更不要说跟你开什么玩笑。那么在这个特殊的日子，就让这封信也作为敬献给你的一份小小生日礼物吧。
亲爱的妈妈，我想你一定不会忘记，1944年，你生下我是很困难的，我就是不出来。（也因为内向吗？）家里亭子间接生的大夫实在没辙了，只好冒两条命都可能痛失的风险，用一把大钳子把我硬生拽出来。出来了，我还是一声不吭，以为我这条命没保住……妈妈，不是吗？从那时候起我跟你已经开始同生死共患难了！

妈妈，在我的念想中，你永远是一个年轻美丽的少女，一个年轻美丽的少妇。有这样两幅属于生命记忆的画面印象特别深刻。一幅是解放之后，你担任炼钢厂里扫盲女教师的画面，像个天使一般的你——年轻的女教师，让一大群五大三粗、黑黢黢的炼钢工人团团簇拥着，你口齿伶俐，音色极好地在放声讲解。你擅长模仿方言，笑得又那么爽朗，而一笑就会露出雪白好看的牙齿，那时，你是真的开心，所以根本无惧于相机的注视，绝对上照。另一幅画面，那是抗战时，无奈居住在南市城隍庙一处小地方，为减轻家里负担，还是少女的你每回出门去做小工，行前总不忘往自己白皙的小脸抹上两把湿煤灰，变成一个小黑人。这是为严防日本鬼子的骚扰。但就是这样，也还是减弱不了眼睛露出的美丽眼神，于是，一路上你两只眼睛只好盯着地上，死死盯着地上……这一幕我非目睹，但又如亲见。我从小就懂了，正是这后一幅画面，

一次旅游，认识位四十来岁的女导游，说话慢声细气，处理纠纷亦慢声细气。
于是回来想向她学。具体做法是：写字台板下压一纸条，坚持住了一天慢声细气，便打上一个标记，看能打上多少。
一天坚持下来了，一个星期坚持下来了，一个月坚持下来了……却又原形毕露，大声嚷嚷，吼着叫着起来。一数，四十多个，也就是坚持了四十多天。
一场修行宣告失败。
但不管如何，有这个想法，总是好的。认识到了自身品行道的不足，有改过的愿望。
新一年又至。借这新老更替之际，又产生改掉我这臭脾气的愿望。看这一年能否改观，能否奏效？
据以往之经验，改也难；不是有句话吗：江山易改，秉性难移。既如此，姑且这么一次次重立着，一次次决心着：有总比没有要好。心之活泛尚存，总是好事——也算是我的新年愿望。

新年愿望

黄崇义

刻刻骨铭心印在你的内心深处，这是动力，也是根据，使得你走出家门，分外努力地到社会上学各种技术，找寻工作，以报答新中国给你美好安定生活的恩情。
母亲，我也深知，你是身教重于言教。讲情义，讲良心，你不说些什么，只是潜移默化地影响着我们这些做子女的。也正因为这个，我在踏上社会之后，工作至上，当公私产生矛盾时，忠孝不能两全，能成为我生命的重要信条，也就不奇怪了。
母亲，我无意在这里把你尊崇为圣母，不，你也只是一个平凡的女性，但你又确实是一个美丽的回族女子，那美丽的眼、美丽的牙，尤其是你对生活的热情，知恩图报以及不屈不挠的精神，都是足以让我们这些子女一辈子引为骄傲、自豪的。而从你口中，从未听到过自我赞美的话语，这是最难得的。
生日快乐，我亲爱的母亲，我的精神导师。真的不容易，整整100岁了。但这又不应是一个终点，我们还要继续生活，哪怕大多身上都已带着病，也要努力奋进，什么绝望，什么颓废，什么空虚、无聊，统统不属于我们。是的，我们已经憧憬着你101岁生日的那一天，想想也怪有意思的，不是吗？生活是多么美好。2025年会更健康，更正常，更美好。生命有尽头，而追求永远无尽头。像余太君挂帅那样，你——我们的母亲，勇敢地带领我们这些小辈，为祖国的昌盛、老百姓的幸福、中华民族的复兴、各民族永远的大团结，作出自己应有的贡献吧。
进军，老妈，向你的101岁进军。
再祝亲爱的妈妈，生日快乐，健康长寿。
儿 自荣

生日的那一天，想想也怪有意思的，不是吗？生活是多么美好。2025年会更健康，更正常，更美好。生命有尽头，而追求永远无尽头。像余太君挂帅那样，你——我们的母亲，勇敢地带领我们这些小辈，为祖国的昌盛、老百姓的幸福、中华民族的复兴、各民族永远的大团结，作出自己应有的贡献吧。
进军，老妈，向你的101岁进军。
再祝亲爱的妈妈，生日快乐，健康长寿。
儿 自荣

根管治疗，先消除焦虑

汪海

年近四十岁的赵女士因一颗蛀牙引发牙神经剧烈疼痛，医生诊断后告知需进行根管治疗。治疗过程中，医生将赵女士的蛀牙比作“心中的烦恼”，而根管治疗则是为她“拔除心疾”的过程。经过精心治疗，赵阿姨的牙齿不仅重获健康，连心灵仿佛也得到了净化。她笑称，这次治疗不仅拯救了她的牙齿，更让她重拾明媚的笑容。
相关统计显示，人群中大约有80%存在不同程度的“牙科焦虑”，他们因恐惧而逃避牙科治疗，尤其是面临根管治疗时，更是紧张得不知所措。
何为根管治疗呢？牙齿外部的牙釉质和牙本质坚硬无比，而内部的牙髓则相对脆弱，掌管着牙齿的痛觉，并通过血管和神经为牙齿提供营养。一旦牙髓发生炎症，根管内的压力会迅速增加，让人感到难以忍受的疼痛。此时，想通过药物等手段消除炎症基本上是不可能的，需要拔除牙髓神经，进行根管治疗。根管治疗是目前治疗牙髓病和根尖周病最有效、最常用的手段。它通过清除根管内的炎症牙髓和坏死物质，并进行适当消毒，再充填根管，从而控制感染、缓解疼痛、修复缺损，防止根尖周病变的发生，或促进病变愈合。
根管治疗在口腔科的运用场景还真不少：当蛀牙侵蚀到牙齿内部，牙髓受到细菌感染，引起急性或慢性牙髓炎导致牙痛时，就需要进行根管治疗；牙髓长期受到刺激或其他原因而坏死，导致牙齿变色发暗，也需要根管治疗；另外，意外磕碰或外伤导致牙冠折断，引起牙神经暴露和牙痛，同样需要根管治疗。
根管治疗一般需要就诊1—5次。根据牙神经所受感染坏死程度的不同，有些患者可能还需要在局部麻醉下完成治疗。治疗过程中，医生会多次拍摄X光片，以确保治疗的准确性和效果。值得一提的是，《国际口腔科学杂志》曾刊发了一篇来自中国牙科专家的评论，介绍了DGT（数字化根管治疗）在改变牙髓治疗方面的潜力。这种创新方法有望提高治疗的精度、效率和微创性，为牙科疾病的精准诊疗树立了新标准。（作者为上海中医药大学附属上海市中西医结合医院口腔科主治医师）

七夕会

68岁的我双手残疾，但我深爱摄影，手机随身带，镜头对准美的点点滴滴，拍出了放飞的心情，录下了能带走的画卷。
许多健康人看到我捧着手机在拍照惊叹不已，建议我去参加达人秀比赛。这个比赛没参加过，但和正常人一起参与摄影比赛倒有好几次了。最近的一次，我拍的7幅照片入选哈尔滨冰雪季摄影大赛，2025年1月4日在哈尔滨博物馆艺术展区开展。主办方授予我“风光摄影大师”荣誉，不敢当，只是一个手机摄影爱好者而已。
我还是3岁幼儿时，一天玩累了，冬天里靠着炉旁睡着了，身上的尼龙围巾等引发了火情，我烧伤面积达70%，面部毁容，双手仅剩左手无名指、小指。靠自强不息的精神，我学会了自理生活的一切，并参加了工作。17年前，我退休了。一天，姐姐到我家来，说她要去做欧洲旅游，问我去不去？我在电视里见过欧洲风景，很美：古老的城堡矗立在翠绿的山丘上，蜿蜒的河流穿城而过……很想去看看。但是没有手机不方便啊，而且我还想拍点照片带回来。女儿帮我买了一个手机，我开始了自我培训。
打开盒子取手机，没有手根本握不住，啪的一下掉在地上。是啊，手机、手机，有手才能握机。看来我与手机无缘

无手拍出人间美

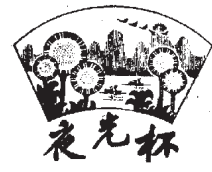
夏梅珠

了？不死心，捡起手机放在台子上，学着在手机屏幕上写字，怎么也写不出来一个字来。女儿帮我买来一支“神笔”，让我再写，还是不管用。我急了，连手机上写字都不行，还谈什么用手机拍照呢？好在几十年来养成了我坚强的自信心，没有什么事能难倒我。坚持每天在屏幕上练习，终于在一天半夜里，写出了一个小字。后来越写越熟练了。接着又练习用残手夹住手机拍摄，不知失败了多少次。我告诫自己一定要坚持到底，每天练习从不间断。功夫不负有心人，终于把手机玩得娴熟。把家里的小花盆放在地板上拍，图像有了，但是歪的。调整位置，多练多拍。日复一日，我拍摄的花盆越来越好看了，自己的心情也如同绽放的花朵一样美。我的摄影作品《旗袍韵》在九州摄影社举办的2023年“最美双节——迎中秋、贺国庆”摄影大赛中荣获金奖；我参加了第一届、第二届、第三届古北摄影比赛，获得特别奖、优秀奖……
自学摄影至今15年，记录了生活中无数的美好瞬间，也帮助人们更好地了解我生活的世界是多么阳光明媚。现在，手机是我联结大千世界的万花筒，不停地用残疾的手变出最美之景。听着那轻微的咔嚓声，我沉浸在花开飘香的生活里。

流金时光

陈虹画

进军，老妈，向你的101岁进军。
再祝亲爱的妈妈，生日快乐，健康长寿。
儿 自荣



酒，最好是绍酒，陈年的黄酒，红而不艳，如琥珀，透明澄澈，赏心悦目。以糯米做料，馥郁芬芳，越陈越香。加点手工红糖，加点姜丝，把往事酿成酒，酒里有陈年的香，有回味的甘。以小火炉慢慢熬煮，酒香四溢。三两好友，举杯共饮。一杯敬往事，一杯敬平生，再倒一杯敬苍天。
阅唐诗宋词做茶，围炉夜话。若无好友在侧，一个人，亦可与自己为友，自说自话，或梦呓天涯。云淡风轻，于不着意处着意，于不着力处着力。关键是随心，关键是走心。不坚持，亦不随流。
围炉，茶可，酒亦可。走夜可，白日亦可。王永彬又说：“多非信心之论，特以课家人消永夜耳，不足为外人道也。”围炉之话，不与外人道可，与外人道亦可。
冬深，窗外天寒，可围一炉否？

本科快毕业，我一边学德文，一边在旅行社实习。入职的三十名管培生，一个月集中上课，两个礼拜观摩客服，再跟芝麻一样，撒到各个产品小组：北京、四川、东南亚……丽丽姐在邮轮组。那时候邮轮刚进中国，算高档项目；丽丽姐硕士毕业，是我们的材材生。
丽丽姐跟过船。中西文化不同，自助餐，外国人只顾自己。中国的爷叔阿姨，推己及人，自己拿好，再帮朋友拿。最后人人吃饱，台子还是满的。不知道是不是这个原因，那条船后来“吓跑了”。
过几个月，丽丽姐辞职了。我做满一年，同事都问为什么去德国留学，听到学费低，才舒口气，点点头。那年盛夏，我和丽丽姐约在董家渡，看周围拆迁殆尽的老城厢。丽丽姐不是上海人，中午点了碗爆鱼面，我开玩笑，此爆鱼不是彼爆鱼。她说她知道。
这个机灵，丽丽姐一记就是十二年。现在我没工作，她不坐班，偶然念旧，约在礼拜二，后滩见。她住得不近，但以前常来这里，一路上花草鸟虫，都叫得出名字。还叫我“陆岸同学”，说虽然是同事，感觉和同学一样。我说不是

时尚

