

肖奶奶名叫肖翠锦,是地下少年先锋队的第一批队员。那时候,出于隐蔽战争的需要,她和其他队员一样都不能暴露身份,那时也没有红领巾,不过,她说她这辈子都是把红领巾戴在心里的。

我最近一次见到肖奶奶,是在共青团上海市委举办的一次活动上。今年,她已88岁了,但依然精神矍铄,耳聪目明,走起路来腰板挺直,发言时中气十足,思维敏捷,一个“掰愣”都不打,哪个老耄耋老人。我笑着跟她说,您走路那么快,怪不得当年从事地下工作时会像“小青鸟”那样飞奔在大街小巷。

肖奶奶加入地下少先队时才11岁,那时,她在勤光小学读四年级。原本她是在另一所学校念书的,可由于家里贫穷,交不起学费,读到三年级就辍学了。那时候,她每天都会跑到马路上,望着那些高高兴兴上学、放学的孩子,眼泪汪汪,她太想继续背着书包上学堂了。一天,她姐姐告诉她,报纸上有篇新闻,在后来名为床上用品商店的楼上新开了一所免费招生的勤光小学,她听后立即赶去报名。原来,勤光小学是由中国共产党开办的,不仅为读不起书的孩子提

进入九月后,“秋燥”现象显现。此时,人体容易出现鼻咽干、鼻出血、干咳少痰、口腔溃疡、皮肤干燥瘙痒、便秘等不适。从现代医学看,秋燥是环境温度下降导致水分流失加快,呼吸道、消化道和皮肤屏障功能减弱的结果。

一抹清润入秋来

江 玉

面对秋燥,应合理补水并调节湿度。每日饮水1500—2000毫升,以温水为宜,少量多次饮用,晨起空腹饮水有助通便。室内湿度保持50%—60%,湿度不足可用加湿器。饮食上宜多用滋阴润燥的食材,如梨、银耳、芝麻、萝卜,减少辛辣、油炸、烧烤等刺激性食物,多吃富含维生素A、B2、E的蔬果坚果,保证营养均衡。皮肤护理应控制洗澡水温在37℃—40℃之间,时长不超过15分钟,沐浴后3分钟内涂抹保湿剂,重点护理四肢、面部等易干部位。呼吸道保护可在干燥或大风天佩戴口罩,生理盐水冲洗鼻腔保持湿润,干咳可饮用蜂蜜水或梨水,避免用力咳嗽。起居方面,建议早睡早起,保证7—8小时睡眠,晨起后开窗通风,适度进行散步、太极、瑜伽等温和运动,运动后及时补水。儿童应分次少量饮水,可加些梨汁调味,洗澡后涂抹儿童保湿霜。老年人应少量多次饮水,增加粥类,晨起和睡前按摩腹部促进肠蠕动,皮肤干痒时避免抓挠,可用保湿乳液缓解。慢阻肺等慢性病患者需保持湿度55%—60%,遵医嘱使用雾化吸入治疗,不可自行停药。糖尿病患者选择低糖润燥的食材,加强监测血糖。

总之,应对秋燥需润燥保湿、饮食平衡、科学护理,并根据人群特点调整方案。顺应秋季“收敛”的养生原则,保持规律作息与适度运动,能更好地适应季节变化,维护身体健康。(作者系上海长征医院日间治疗中心护师)

肖奶奶,给您敬个队礼

简 平

供就学机会,并且还担负着培养进步青少年的任务。

重新回到学校后,肖奶奶遇到了她的人生导师——女教师梁丽芳。梁老师其实是地下党组织的支部书记。有一次,梁老师布置学生写作文,肖奶奶就把当时社会上的贫富差异和各种不平等的现象写进了作文里。没有想到,梁老师给这篇作文评了个“优”,还找她进行了一次特别的谈话。梁老师说:“你看到的这些都是事实,只有好好学习本领,将来和大家团结起来,才能推翻这种不平等的制度。”随后,梁老师把她推荐给了

《新少年报》的负责人段镇。

《新少年报》是中共地下组织创办的一份少年儿童报纸,旨在对少年儿童传授科学知识,揭露反动当局的腐败统治,培养少年儿童关心国家大事、团结友爱的美好情操。肖奶奶很快被吸收为小通讯员,她积极写稿,分发报纸,还参加报社举办的各项活动,迅速成长为一名进步学生。1947年2月,党中央向该报下达了关于建立少年先锋队的决议。报社决定由段镇等三人负责筹建工作,商讨确定组织形式和第一批

在巴黎的老朋友写邮件给我,除了日常嘘寒问暖,最后问了一句:上海的夏天,是不是还像以前那么好?

我愕然,上海的夏天哪里好?8月才出伏,此刻室外,上海人头顶的天空艳阳高照。湿气被火辣辣的阳光逼出,弥漫在城市的角角落落,整个城市就像一个大蒸笼。要我说,盛夏的上海,最难将息。可他又说好,是我忽视或遗漏了什么别样的风景吗?

几天后,我去见友人。顶着骄阳,马路两边梧桐树长得枝叶繁茂,一层一层的树叶,像过滤器似的把阳光筛下,行走在树荫的庇护下,一时再无暑热之感。抬头望去,阳光躲在浓密的树荫后,像换了个性子的人,刚才还是闹闹腾腾的大汉,现在却仿佛变成了斯文的书生。前方的柏油路上,是树枝树叶筛过的阳光投在地上的光斑,被修长又虬曲的枝叶分割成各种形状。再细看,光斑之间的影子也是有浓浓的。浓

队员的名单。第一批队员共有23人,分布在沪中、沪南、沪西、沪北四个区,而肖奶奶就是其中的一个。《新少年报》1948年年底遭禁,出版100期后被迫停刊,后改出《青鸟》丛刊。当时,报社给小通讯员们写了一封告别信,信里写道:“我们不要为离别而悲伤,相信黑暗一定会过去,光明是属于大家的。”肖奶奶读后很激动,她对自己说,我要像青鸟那样展开翅膀,勇敢地加入到斗争中去。

那时候,正值“白色恐怖”时期,地下少先队员们冒着危险,与反动当局斗智斗勇。为了在现今的思南路、茂名南路一带张贴宣传标语,肖奶奶和其他队员五人一组,在夜深人静之际开展行动,她人最小,负责拎糗糊桶,一个男队员爬到树上瞭望放哨,三个个子高一些的女队员则负责张贴。有一次,肖奶奶机智地溜进了静安寺四姊妹舞厅,因为她人小,把门的都没发现她,当舞客们起身离座跳起黑灯舞时,她立刻趁着黑灯瞎火,将藏在衣服里的传单一一放在了座椅上,传单里写的是解放区的胜利捷报。上海解放前,为了防止反动军警、宪兵、特务进行破坏活动,地下少先队接到了向他们投递“警告

小镇,甚至偏远的山村,是行走,亦是散心。松桃并非热门景点,正合我与友人的避世之心。漫步于此,如入桃源,吃一口当地酸汤鱼,走进木楼民宿,连空气中浮动的烟火气都成了治愈的良药。沿河步行道上每隔一段就设有休息椅,这个细节总让人心头一暖。那日黄昏,见一位提着菜篮的阿姨坐在椅上,望着河面出神,晚风掀起她鬓角的白发,惬意与安然在皱纹里舒展。我忽然懂得,所谓归属感,或许就藏在这些温柔的日常里。

风雨桥是异乡人的驿站,更是本地人的生活画卷。老人们摇着蒲扇在廊下谈天,孩童追逐着从雕花栏杆间穿过,笑声跌进河里。朋友相聚于此,把家长里短、泡进茶香;垂钓者静坐水边,甩杆

的是粗一些的枝干,淡的是树叶的投影,微风一吹,在光斑里微微摇曳,像颤着的蝉翼,带着一种特别的温柔。

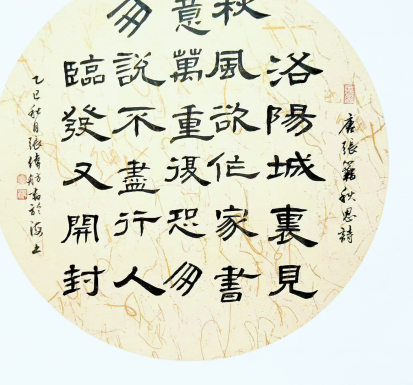
我心中一动:这不就是上海夏天的好?于是,我开始留心,夏日在上海

这座城市各处的投影。城市是有皮肤肌理的,那便是它的街道、建筑、郊野。仔细观察,就会看到夏天在上海的皮肤上,打下了样式各异的影子。不信?你听我的,找准一个太阳快要落山的时间点,再找准一家带大落地玻璃窗的咖啡店,躲在靠窗的桌子边,点一杯冰美式,不要玩手机,不要看书,就等这天即将消逝的阳光,留在对面洋房墙上的投影,你会懂得我刚才那个比喻的真意。

洋房的表面也是有纹理的。有些是通过墙砖的铺设形成的有规律的沟壑,有些则是靠匠人手工抹出的有如沙丘起伏的曲线,傍晚时分,已滤去暑气的金色阳光洒在墙上,是会在它的表面添上各种影子的,再加上梧桐树的枝丫,像画家特意按着特别的韵律画在墙壁上似的。

那一刻,我便会下意识识地端起手中那杯冰美式,轻轻啜上一口,好像品尝最顶级的生蚝时,必须配上一杯上等红酒似的。

夏日的投影,不仅在上海的梧桐区,也在田野。那天我骑行去了南翔。下午四点多的阳光,仍晒得人发烫,我见金昌路边有一块绿地,便索性钻进去,停车小憩。绿地和马路之间是一条无名小河。河水不宽,阳光洒在河面上,是碎金一样的光影。我在桥上上过,被这景象吸引,便驻足远眺,只见河两岸三三两两,有几个闲适的钓鱼佬,戴着遮阳帽,端坐在草木荫下,一动不动,他们身



秋思(书法) 张伟航

邀请,参加新中国第一个少年儿童夏令营。夏令营一结束,时年13岁的肖奶奶便加入了人民解放军的行列。我问过肖奶奶,第一批地下少先队队员如今还有多少人健在,她告诉我,大家都已离世,现在和她保持联系的只有杨益华。

前些天高温,我用微信问候肖奶奶。她说她挺好的,每天仍然坚持锻炼,敲打穴位,活动筋骨,还会和两三位战友约着去静安公园散步。她说她还喜欢上了摄影,在学着做“美篇”。我说,那您发张近照给我看看吧。她当即用手机自拍了一张,问我是不是感觉还行。我真心地回答,太好了,而且我要给您敬个队礼。

自己的宿命,即便不能奔流入海,蒸发成云也是另一种圆满。流水在夜色中不知疲倦地奔涌,将松桃的故事、我的心事,一同卷进粼粼波光。沿着河道溯源,便能抵达湘渝黔边城——茶桐的清水江。昔日,《边城》里的翠翠正是在此往返营生,盼望着好日子。先水一路奔腾,或湍急或舒缓,先融入西水,再在沅陵悄然潜入沅江,继而一路向北,奔入洞庭湖,最终汇入长江,奔向东海。水从这里抵达世界,也将边城之名镌刻在世人们心中。而松桃,这座未被盛名裹挟的小城,如同一块璞玉,以无声的温柔,治愈着每一个偶然到访的人。

从绥宁的风雨桥到松桃的夜河,跨越千里的相遇,让我终于明白:那些藏在时光褶皱里的温柔,才是生命最珍贵的回响。

前,是长长的钓竿,伸入河面。钓竿前端,垂下一根细细的渔线,坠在河里。正好,有一根渔线一动,河面碎金般的光影就被打碎了,一只小鱼儿从水中跃起,在我眼中划出一道影子。因为远,鱼也小,看着只是一个会移动的黑点,甚或连钓鱼佬也只是个剪影,但他们背后碎金般的河面伴随着涟漪不停闪烁流转,仿佛小月在放声欢笑。

我想,这也是夏天在上海的投影,是朋友记忆里,上海夏天的“好”。

当晚回家,我给他回信。信里写道:一百多年前,你所在的巴黎,诞生了一批画家。其中,代表人物莫奈说“光,是画的主角”。你问上海的夏天是不是还像以前那样好?我想是的。上海就是一位印象派画家,它用光和影,在城市、田野、河湾、海边,画出了一幅幅绝美的印象派画作。

18岁那年,我来到江西一个小山村“插队”。3年后,被选派到当地一所学校当体育老师。学校由一排平房组成,前面是一个大操场(兼晒谷场),没有围墙,从五年级到初三共十几个班,教师大都是师范专业和公办高中的毕业生,还有连我在内的三个民办教师。

我的到来,让这个偏僻小山村的孩子们大开眼界,兴奋异常。我在操场的一角挖掘制作了一个沙坑,让孩子们从此知道了体育竞技中还有跳高跳远这两个项目,并乐此不疲。县里举办歌咏比赛,校领导把这个任务交给我。我挑选了四十名孩子,选《长征组歌》中的《四渡赤水出奇兵》作为参赛曲目,每晚排练时,整个教室被前来观看的学生家长和村民围得水泄不通。领唱、分部合唱、重唱,音乐时而高亢激昂,旋律时而低沉婉转。比赛结果,我们这所默默无闻的学校竟然荣获第二名,一匹黑马从天而降。

一年后,我担任了五年级班主任,教语文。为了打破用当地语言朗读课文的习惯,我让孩子们学习汉语拼音,然后用普通话朗读课文,这又引来村民好奇的围观,孩子们则越发自豪地大声朗读,学生都喜欢我这个上海来的、年纪比他们大不了多少的老师。周日放假,老师们回家了,学校食堂也关了,但总有学生和家長给我送饭送菜。带班到初一时,班里有个学生因家庭困难准备退学务农,我不忍心。那年暑假我回上海探亲,在上海买了两块布料带回学校,给那位准备退学的家长送去,我轻轻地说了声:“给孩子做两套新衣服吧!”家长流泪了。终于,孩子又继续上学了。那一年,我被评为县优秀教师。一个教龄不满4年的民办教师得此殊荣,在整个县城也算是凤毛麟角了。

1978年,按政策我将返回上海。那是一个蒙蒙细雨的春日,全校500多名师生连同无数家长,浩浩荡荡地把我送至600米外的信江码头。校长给我撑伞,教导主任帮我提行李,雨声夹杂着孩子们的哭声,当七八百人黑压压的一片站立在三米高的信江大堤上时,那激扬的场景让人无比震撼,而我,早已泪流满面。船上的乘客纷纷跑出舱外看着我们,虽然开船时间已过,却没有一个人催促开船。我带的班级48名学生在班长的带领下,整齐地排列着,班长双手托着一只书包,走到我的面前。我打开书包,里面是一张牛皮纸,正面是48名学生的签名,反面写满了各种各样的祝福语。我颤抖地系上书包,郑重地跨在肩上,一时哽咽不止。我蹲下身子,抱着班长,喃喃地说:谢谢大家!我站起身,向大堤上所有的人挥手告别,向身边的校长、教导主任和同事们一一握手道别,我终于踏上跳板,登上船台,在一声表示致敬的汽笛长鸣声中,船缓缓地离开了码头,我的脸上,泪水和雨水交织在一起,眼前变得一片模糊,只有那长长的汽笛声,在我的耳边回响着、回响着……

七夕会

自己的宿命,即便不能奔流入海,蒸发成云也是另一种圆满。流水在夜色中不知疲倦地奔涌,将松桃的故事、我的心事,一同卷进粼粼波光。沿着河道溯源,便能抵达湘渝黔边城——茶桐的清水江。昔日,《边城》里的翠翠正是在此往返营生,盼望着好日子。先水一路奔腾,或湍急或舒缓,先融入西水,再在沅陵悄然潜入沅江,继而一路向北,奔入洞庭湖,最终汇入长江,奔向东海。水从这里抵达世界,也将边城之名镌刻在世人们心中。而松桃,这座未被盛名裹挟的小城,如同一块璞玉,以无声的温柔,治愈着每一个偶然到访的人。

从绥宁的风雨桥到松桃的夜河,跨越千里的相遇,让我终于明白:那些藏在时光褶皱里的温柔,才是生命最珍贵的回响。

前,是长长的钓竿,伸入河面。钓竿前端,垂下一根细细的渔线,坠在河里。正好,有一根渔线一动,河面碎金般的光影就被打碎了,一只小鱼儿从水中跃起,在我眼中划出一道影子。因为远,鱼也小,看着只是一个会移动的黑点,甚或连钓鱼佬也只是个剪影,但他们背后碎金般的河面伴随着涟漪不停闪烁流转,仿佛小月在放声欢笑。

我想,这也是夏天在上海的投影,是朋友记忆里,上海夏天的“好”。

当晚回家,我给他回信。信里写道:一百多年前,你所在的巴黎,诞生了一批画家。其中,代表人物莫奈说“光,是画的主角”。你问上海的夏天是不是还像以前那样好?我想是的。上海就是一位印象派画家,它用光和影,在城市、田野、河湾、海边,画出了一幅幅绝美的印象派画作。

18岁那年,我来到江西一个小山村“插队”。3年后,被选派到当地一所学校当体育老师。学校由一排平房组成,前面是一个大操场(兼晒谷场),没有围墙,从五年级到初三共十几个班,教师大都是师范专业和公办高中的毕业生,还有连我在内的三个民办教师。

我的到来,让这个偏僻小山村的孩子们大开眼界,兴奋异常。我在操场的一角挖掘制作了一个沙坑,让孩子们从此知道了体育竞技中还有跳高跳远这两个项目,并乐此不疲。县里举办歌咏比赛,校领导把这个任务交给我。我挑选了四十名孩子,选《长征组歌》中的《四渡赤水出奇兵》作为参赛曲目,每晚排练时,整个教室被前来观看的学生家长和村民围得水泄不通。领唱、分部合唱、重唱,音乐时而高亢激昂,旋律时而低沉婉转。比赛结果,我们这所默默无闻的学校竟然荣获第二名,一匹黑马从天而降。

一年后,我担任了五年级班主任,教语文。为了打破用当地语言朗读课文的习惯,我让孩子们学习汉语拼音,然后用普通话朗读课文,这又引来村民好奇的围观,孩子们则越发自豪地大声朗读,学生都喜欢我这个上海来的、年纪比他们大不了多少的老师。周日放假,老师们回家了,学校食堂也关了,但总有学生和家長给我送饭送菜。带班到初一时,班里有个学生因家庭困难准备退学务农,我不忍心。那年暑假我回上海探亲,在上海买了两块布料带回学校,给那位准备退学的家长送去,我轻轻地说了声:“给孩子做两套新衣服吧!”家长流泪了。终于,孩子又继续上学了。那一年,我被评为县优秀教师。一个教龄不满4年的民办教师得此殊荣,在整个县城也算是凤毛麟角了。

1978年,按政策我将返回上海。那是一个蒙蒙细雨的春日,全校500多名师生连同无数家长,浩浩荡荡地把我送至600米外的信江码头。校长给我撑伞,教导主任帮我提行李,雨声夹杂着孩子们的哭声,当七八百人黑压压的一片站立在三米高的信江大堤上时,那激扬的场景让人无比震撼,而我,早已泪流满面。船上的乘客纷纷跑出舱外看着我们,虽然开船时间已过,却没有一个人催促开船。我带的班级48名学生在班长的带领下,整齐地排列着,班长双手托着一只书包,走到我的面前。我打开书包,里面是一张牛皮纸,正面是48名学生的签名,反面写满了各种各样的祝福语。我颤抖地系上书包,郑重地跨在肩上,一时哽咽不止。我蹲下身子,抱着班长,喃喃地说:谢谢大家!我站起身,向大堤上所有的人挥手告别,向身边的校长、教导主任和同事们一一握手道别,我终于踏上跳板,登上船台,在一声表示致敬的汽笛长鸣声中,船缓缓地离开了码头,我的脸上,泪水和雨水交织在一起,眼前变得一片模糊,只有那长长的汽笛声,在我的耳边回响着、回响着……

七夕会

自己的宿命,即便不能奔流入海,蒸发成云也是另一种圆满。流水在夜色中不知疲倦地奔涌,将松桃的故事、我的心事,一同卷进粼粼波光。沿着河道溯源,便能抵达湘渝黔边城——茶桐的清水江。昔日,《边城》里的翠翠正是在此往返营生,盼望着好日子。先水一路奔腾,或湍急或舒缓,先融入西水,再在沅陵悄然潜入沅江,继而一路向北,奔入洞庭湖,最终汇入长江,奔向东海。水从这里抵达世界,也将边城之名镌刻在世人们心中。而松桃,这座未被盛名裹挟的小城,如同一块璞玉,以无声的温柔,治愈着每一个偶然到访的人。

从绥宁的风雨桥到松桃的夜河,跨越千里的相遇,让我终于明白:那些藏在时光褶皱里的温柔,才是生命最珍贵的回响。