

老有所乐

我的“长征路”

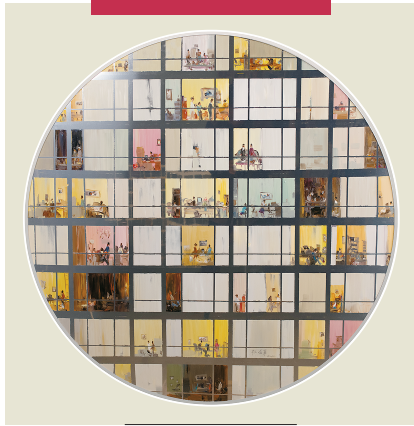
王妙瑞

近日在金沙江路快走，屈指一算还差几十里，我将走完自己的“长征路”。从10年前开始走，到今年11月，正好是红军长征胜利90周年。我的长征行原本是为了健康而指向的一个象征目标。那一年我在一家三级医院做了微创手术，出院时医生嘱咐今后要注重健身锻炼，并说行走是很好的方式。我定了目标，每天快走5000米以上，力争在10年中走完二万五千里，作为衡量身体健康的一个里程碑。开弓没有回头箭，一年四季风雨无阻，坚持行走锻炼，我穿坏了3双运动鞋。雨天我把离家很近的环球港当作健身场所，这个大商厦从白兰路到宁夏路有几百米长，上下兜5个楼面就有4000多步。往返两回达到了一天锻炼的运动量。这是我尝试的健身新体验。每次坐下来休息，喝杯咖啡或茶水。不想掏钱，随身带一瓶矿泉水。夏天气候炎热，快走大汗淋漓，锻炼效果明显，但不是所有人都合适。我经过试走，觉得自己能行没问题。所以今年遇到创纪录的历史高温天，我每天早晨仍到曹杨公园快走6000步，晚上到武宁公园快走6000步。整个夏季没有一天停下来，

微信运动留下了我的足迹，不断传来亲友的点赞。长期快走锻炼增强了体质。过去我出门走200米，脚底会出现发麻情况；走上500米，要休息一下。现在一口气走八里地也不累，比如从静安寺到真如，地铁14号线要乘6站，我不乘地铁走路回家当作锻炼，尽管身上的T恤衫湿透了，也没有喘过气。年轻时我在野战军当了10年兵，参加过千里野营拉练，磨炼了意志，锻炼了体魄。在四川成渝公路上夜行军8小时，走了60里路仍记忆犹新，原来不相信红军在行军中会打瞌睡，自己亲历了才知道是真的。我所在的老部队是红军师，老前辈周广才靠“半截皮带”充饥走出了最危险的草地，还用刺刀在另外半截皮带上刻了“长征记”三字，再饿也不吃，留作永远的纪念，后来成为革命文物，陈列在部队军史室。我把用过的一根旧皮带剪掉半截挂在家里。这件“复制品”是我健身的精神支柱，激励我退休后天天走，越走劲越足。2017年10月我坐盛世号邮轮出游海外，在300多米长的邮轮船舱走道上锻炼。也是有缘，我居住的社区附近有金沙江路、大渡河路、怒江路、宁夏路、长征镇等，这些带有红色印记的路名，让我这个红军部队的后

代多生感念，两条腿和一颗心在快走中获得了双赢。

我对“长征路”上的信息很关注。上月中旬，我快走到普陀区的长征镇，坐在路边椅子上休息，掏出手机看视频，一个74岁的香港大爷郑镇炎吸引了我，他头上戴着红军帽，手上拿着一根木棍，背着双肩包，后面插着一面红旗，行走在离粽子口不到百里的长征路上。这位老年独行者年轻时就学于香港大学，看了《红星照耀中国》这本书，非常崇拜毛主席率领的长征，决心在退休后从头到尾走完长征路。自去年10月17日他从香港来到江西于都出发，走了207天，行程5023公里，距红军会师的吴起镇还有750公里。他说再走40多天能到达陕北，迎接红军长征胜利90周年。原来他的壮行是有备而来。我和香港大爷同龄，我们在不同的时空里走着长征路，尽管体验的目的有所不同，但毋庸置疑的是长征精神融入了我们的生活，成为中国心的共同精神图腾。



城市镜像（油画）
杜海军 作

在现场

江南燕去 春色长留

黄企生

常州的巷陌间藏着太多故事，瞿秋白纪念馆便静立在青果巷旁，白墙黛瓦掩着一段波澜壮阔的岁月。纪念馆由故居与展馆两部分组成，故居的木门吱呀一声推开，便撞进了旧时光。厅堂里的八仙桌、书房中磨损的砚台，还有卧室里素布被褥，都保留着他生活的痕迹。最惹眼的是屏风中题着的那句“我是江南第一燕，为衔春色上云梢”，墨迹清隽却力透纸背。讲解员说，这是他年轻时的诗作，彼时他刚从常州府中学堂毕业，眼中装着江南的烟雨，心里却燃着救亡的火种。谁能想到，这位写得出“江南燕”这般柔情诗句的青年，后来会成为振臂高呼“枪杆子里出政权”的革命者？展馆里的史料，更清晰地勾勒出他“多重身份”的底色。瞿秋白不只是革命家，更是才华横溢的文人。墙上挂着他与鲁迅的书信影印件，两人以文为剑，探讨文艺与革命的关系，鲁迅在信中写道“文艺是国民精神所发的火光，同时也是引导国民精神的前途的灯火”，字句间满是对文化救国的深思。瞿秋白还精通俄语、英语，翻译的托尔斯泰、果戈里作品，成为中国读者了解苏俄文学的重要窗口，茅盾曾评价他的译文“如清泉穿石，既有文学的美感，又有思想的力量”。转过一个展柜，一组老照片让人心头一震。最让人心碎又敬佩的，是就义前的那张照片：他站在罗汉岭下，面对枪口，嘴角竟带着淡淡的笑意，仿佛眼前不是死亡，而是归乡。讲解员轻声说，临刑前他高唱《国际歌》，走到草坪中央时停下脚步，说“此地甚好”，便从容就义——这四个字，没有豪言壮语，却比任何呐喊

都更显共产党人的风骨。走出纪念馆时，太阳已将庭院染成暖金色。回头望，瞿秋白的铜像立在院中，目光望向远方，仿佛仍在注视着他曾为之奋斗的“春色”。如今，江南的燕子早已衔来满园春色，青果巷的游客往来不绝，孩子们在纪念馆前的广场上奔跑嬉戏。

忆往昔

削刀磨剪刀

侯宝良

“削刀，磨剪刀”，这已经久远的声音，相信上了年纪的上海人应该记忆犹新吧。混杂市声中，这是过去城市里不可或缺的个体服务业。刀具，是我们日常生活中必需的用具。常用的菜刀、剪刀用久了会钝，影响使用效果，当时就会在家里磨刀石或磨刀砖上磨磨，暂时就好用多了。要真好使，那一定要用功地磨。如果缺了口子，以及没了刀锋，那必须请手艺人重新加工，给刀具开刃。现在不见有这些磨刀人了。偶尔社会上开展志愿者为民服务有此项目，难得看到上海南京路的“张小泉”刀剪商店里至今还保留这项传统服务，因价格不便宜，所以现在常人一般都弃旧图新。可是在提倡勤俭节约的年代里，一听到街上有“削刀，磨剪刀”的叫喊声，都赶紧找出家里的旧刀具，纷纷循声而出叫住肩上搁着长条凳的磨刀人。见那系着围身布的磨刀人，放下长条凳，凳的前端有个手摇砂轮机、近端有块固定在木格里的磨刀砖，见他取下凳腿上挂着

蘸水用的小铁罐，请客人加些水。便坐在长凳一端施展他的手艺活了。就这么一坐便是活广告，附近的邻居都会拿着各色旧刀具纷至沓来。磨刀人双手用锋利的铲刀将那些锈了、卷刃、缺口的刀具，像刨木花一样削去面上的油污，削薄刀口。然后在手摇砂轮上打磨，只见火花飞溅似绽放烟花。一会儿功夫刀口锃亮，再蘸上水在磨刀砖上来回研磨，锋刃就出来了。不仅匠人出绝活，还有磨刀人抓敌特的故事。磨刀人在僻静的弄堂里做生意，有人拿来一把锈迹斑斑的像匕首的刀具要改制单刀刀，他以为这个苏北乡下人没见识。哪知这位磨刀人解放前曾经给监狱送过菜，见过这种眼下的管制刀具，手柄上面还有磨损的数字，被他默默记下。完工后他不动声色记住此人的住处，马上报告了附近的公安机关。经搜查此人确是一个正要缉拿归案有血债的刽子手。磨刀人受到公安局的嘉奖，群众赞扬他警惕性强、觉悟高。后来里弄都建立了服务站，扎拖把、补镢子、修鞋子，磨刀具自然也在内。于是街上的“削刀、磨剪刀”那阵阵的叫喊声渐渐就听不到了。

快乐人生

沈教授的未知河流

南海

一部电视剧如果能够直击现实，并引人思考，那便成功了一大半。从这个意义上来说，《我的后半生》是能够归入成功之流的。这部聚焦老年婚恋题材的剧集，通过退休教授沈卓然的相亲之旅，展现了中老年群体在情感需求与社会现实间的挣扎。《我的后半生》以轻喜剧形式呈现了包括房产纠纷、代际观念冲突等尖锐议题，如护士长因房产问题与沈卓然分手、工会主任的强势控制欲等情节，均折射出老年婚恋中物质与精神的双重困境。其创新性在于将传统伦理剧中的“边缘化”主题转化为社会主流讨论，通过四位性格迥异的相亲对象，构建了老年婚恋市场的微型社会标本。此外，电视剧中还融入了不少老年人在当代生活中的与时俱进。比如，遗产问题的现代性：沈教授用“分阶段遗嘱”应对子女猜疑，既保持财产控制权又避免家庭破裂。这种设计暗合民法典新规，将法律知识自然融入剧情。再比如，数字鸿沟的温情化解：沈教授学习使用智能手机的笨拙引发笑料，但当她成功与亡妻的AI语音对话时，又催人泪下。这种科技与人文的碰撞，提供了老龄化社会的新解题思路。该剧最具争议的是沈教授与连护士长的感情线，这其中实际暗含对老年婚恋的双重批判：既讽刺连护士长急于房产过户的功利性，也揭露沈教授潜意识里将伴侣工具化的倾向。这种不美化不矮化的处理，恰是王蒙原著精神的延续——老年情感同样需要祛魅。该剧最可贵之处在于建立了“老年主体性”的叙事范式。当沈教授在最后一集主动提出“婚前财产公证”时，不是对子女的妥协，而是对独立人格的坚持。王蒙原著中“后半生不是生命的残章”的命题，通过戏剧冲突获得了更鲜活的当代诠释——老龄化社会需要的不是解决方案，而是真正的理解与对话空间。沈教授与乐水珊第四段恋爱的结局，将体力价值与情感需求的冲突推向高潮。最后，牛一样身体的李黑豹抱得美人归，承诺精心服侍乐水珊30年，而心爱乐水珊的沈教授只能“无可奈何花落去”，最后明智地选择敬老院，终老一生。这一趋势性的提示，对于广大老年人来说，不啻是一副清醒的良药：面对现实，不可任性，顺势而为。《我的后半生》让不少到了沈教授这把年纪的观众有了思考。现实启示与艺术价值由此可见，人生无法称心如意地设计未来，因为那是一条未可知的河流，我们赤足涉水，却永远看不见下一块石头是圆是尖。暮色中的河流依旧奔涌。我们不再追问它去向何方，只是低头，看见自己的倒影与万星光一同荡漾。