

早晨6点不到,我已登上了飞往云南昆明的最早航班,这已是我这一年第三次的赴滇之行。从窗口望出,明媚的阳光洒在蜿蜒山路上,绿树凝翠点缀星星点点的村落,如同人间仙境般美好。但牵动着我的心,让我一次次前住的,却是一群特殊的孩子。

三年前,我了解了这样一群“不是孤儿的孤儿”:他们大多是父亲因车祸或疾病早逝,母亲选择改嫁或离家,只能跟着年迈体弱的祖辈,终日苦尝生活的无助、艰辛和孤独。这样的孩子还不在于少数,几乎村村都有。于是,我与同仁在网上组织了众筹募捐,一个月顺利筹得60多万元。为了用好这笔善款,我与团队一行八人分为四组到当地十余个山村深入走访,了解真实情况。克服陡峭的山路,强忍晕车的不适,用了5天时间,先后奔赴金平、绿春和红河三个县,穿门走户,甚至到达了边境地区的村子。

李萍芳是我走访绿春县时认识的一个女孩。在很小的时候,她的爸爸就离开了这个世界,不久后,妈妈也去别处。没有了父母的关爱和陪伴,只有依靠年迈的爷爷奶奶,小小年纪的萍芳不得不承担起各种家务。孤独内向,是这个缺失亲情的孩子的自我保护。看她瘦小的身躯上挂着重重的背篓,娴熟麻利地掰下一个个玉米;如此一个小小的姑娘啊,也要举起斧头劈柴火。我问小萍芳:“你知道妈妈的样子吗?”“不知道。”“你想妈妈吗?”“非常想。”说出此话,小萍芳再也压抑不住眼泪,失声痛哭起来。一旁的奶奶眼泪直流,爷爷直叹气。我从准备送给她的大礼包中拿出了一件大红色的滑雪衫给她穿上,尺寸正好。我又帮她试穿棉鞋,也很合适。当我拿出一包大白兔奶糖给小萍芳时,她立刻剥了一粒塞到奶奶嘴里,又剥一粒塞到爷爷嘴里,“嗯,很甜,”三人不约而同地说。笑容在萍芳的脸上绽放,那是本就应该属于她的快乐和纯真。

像小萍芳这样在困境中的孩子,还有不少。小侯是云南金平县的学生,他的父母在他两岁时离婚了。母亲改嫁,父亲借酒消愁,日渐消瘦,最终因病离开了小侯。父母离去后,他由大伯收养。大伯家本就拮据,年仅8岁的小侯很懂事,在读书之余,常常主动帮着大伯去捡饮料瓶,回家帮着分类整理。他说他难过时,只能在爸爸的坟头哭,把所有的委屈和伤心都哭出来。走访过程中,我一直揪着心,强忍着泪。他们原本应该像同龄小朋友一样无忧无虑、天真烂漫,但面对艰难的生活,幼小的心灵却在遭受无法弥合的创伤。

后来,我们单位与腾讯公益等几家慈善平台和单位共同发起“不是孤儿的孤儿”网上众筹项目,仅三个月又筹得善款73万余元,所购物资全部都送到了这三个县1189个“不是孤儿的孤儿”家中,还给其中200名特别困难的发放了生活补助及助学补助。几年内,我陆续带领不同方面的团队过去,同行的志愿者队伍越来越庞大,大家都是发自内心,真诚地施以援手。

做公益慈善已有13个年头,特别是在花甲之年成了一名全职慈善人,乐在其中。同时,我也一直在思考,慈善的本质到底是什么?应该就是通过善行,能看到人类那种闪闪发光的慈爱之心。希望在人们的善意和帮助下,看到那些健康长大起来的孩子们灿烂的笑脸。这些笑脸,就是给我们的巨大安慰。事实上,无论是谁,不管遭遇怎样的生活境况,都不会完全丧失对生活的希望。很多时候,需要的就是那一把善意的搀扶。

人总想着追逐自己没有的东西,对已拥有的却习以为常。每日里,一家人围坐在餐桌旁,吃着简单却温馨的饭菜,聊着家长里短的琐碎,我从未觉得这有什么特别。周末时,我和父母一起漫步公园里,我也只是把它当作再稀松不过的平常。一家人在一起的时光,曾是被我认为理所应当的生活,直到餐桌旁空出一个位置,我才恍然发觉:原来所谓的诗和远方,远不如一家三口健健康康、一起平凡相爱的来得珍贵。

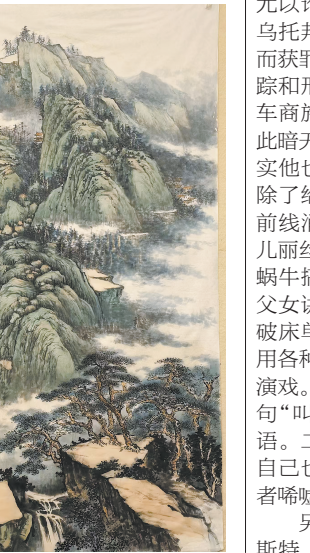
2024年6月,我大学毕业。正在做的实习工作未能转正,投出的简历也多石沉大海,十分焦虑,怕自己找不到工作。爸爸看出我的低落,他总说我屁股动一动他就知道我要干什么。他像往常一样给我削了个苹果递过来,“打棚”笑着说:“别太有压力,找不到工作也没

立春一到,我就想起该戴朵花儿了。倒不是说天气立刻就暖了,日历翻过这一页,冬天才算肯挪步似的。风还是凉的,可你仔细感觉——那风里是不是藏着一丝软绵绵的劲儿?像有人轻轻推你肩膀,跟你说:别窝着啦,时候差不多了。

古人对这个节气可认真了。皇上要带着文武百官去东郊迎春,扶犁祭祀,祈求好年成。民间也热闹,地方官敲着锣鼓沿街走,提醒大家该下地了。戏台子搭起来,咿咿呀呀唱着春戏,台下挤满了人。那种感觉,是整个天地都在缓缓睁开眼睛,人也跟着醒过来。我最喜欢从前姑娘们在这天的模样。她们去郊外踏青,随手从路边、枝头掐一朵野花,就往鬓

拙译《蜗牛日记》是德国作家、1999年诺奖得主君特·格拉斯(Günter Grass, 1927—2015)的一部自传体长篇小说。小说记叙格拉斯1969年助力社民党参与联邦议院竞选,百忙中还欣然接受纽约市的邀请:1971年去该市出席画家丢勒诞辰500周年庆典活动并作演讲。他搜集资料、撰写讲稿就成了这部长篇小说的边缘。

丢勒家庭生活不美满。1514年,丢勒母亲仙逝,他悲痛逾恒,遂创作了版画《忧伤女神》。格拉斯在讲稿中对此画作论述,并扩充阐发丢勒的忧伤主题,讲述他在过往和



横看成岭侧成峰 赵建平 画

关系,爸爸养你。”这句话像定海神针,让我在飘摇中稳住了心神。2025年11月,爸爸病重。妈妈天天去医院,送菜送汤、擦身,事无巨细地照料。可我知道,她心里藏着怨。她曾多次劝爸爸早点去做胃镜,爸爸总是一拖再拖。这未尽的

“没福气”

黛西提醒,成了妈妈无处安放的悔与恨。外公外婆打电话来,妈妈不愿意接,也不愿讲。我接过电话,外公在那头沉默片刻,说:“你现在是大人了,要担起责任。”隔天,外婆来到家里,塞给妈妈包好的五万块钱,红着眼眶说:“收下吧,这怕是最后一次给他了……”她哽咽着,一遍遍念叨妈妈命苦,爸爸刚退休没两年就遇上这事,以后可怎么办。妈妈只是木然地听着,末了,

边簪。这叫“戴春”,花不名贵才好啊,带点露水的野花最灵动。她们盼的,大概就是借这股新鲜劲儿,让自己也鲜活起来。可惜鲜花留不住,上午精神下午就蔫了。咱们老祖宗真没办法——用蚕丝做成假花,就是“绒花”。这主意妙:花永不凋谢,好运就像能一直跟着;名字又谐音“荣华”,谁听了不高兴?

在扬州这样的地方,这老习惯还有人记得。我曾在东关街看见一位头发全白的老奶奶,坐在自家店门口做绒花。手指一动一动的,特别稳。江南的绒花也像江南的春天——颜色淡雅,粉是浅粉,绿是嫩绿,形状秀气,不张扬。但做一朵绒花可真费功夫。

现实生活中所遇所知的N个“忧伤女神”变体,重点放在与“蜗牛”这个元素有关的人物和事件上,也旁及经济高速发展时期的劳动群体。

正如某些文艺作品以

幽默的忧伤

黄明嘉

乐境写悲益增其悲,格拉斯用幽默写忧益增其忧。

书中着墨最多的主人公茨魏菲尔从小就有采集和饲养蜗牛的癖好,观察和研究雌雄同体的软体腹足动物蜗牛如何彼此受孕。他同情犹太人,反对开除犹太学生;他怀疑一切,讥评希特勒极权主义,尤以论文《蜗牛在忧伤与乌托邦之间的调和作用》而获罪。为躲避警卫队追踪和刑讯,他藏匿于自行车商施托马的地下室,从此暗无天日地苟活着。其实他也没闲着,在地下室除了给文盲房东读报、讲前线消息外,还用房东女儿丽丝贝特从公墓捉回的蜗牛搞比赛游戏;给房东父女讲经典文学故事;用破床单做幕布,躲在幕后用各种帽子代表各色人等演戏。这真是应了我国那句“叫花子撒欢”的俗语。二战结束,茨魏菲尔自己也患上忧郁症,令读者唏嘘不已!

另一个忧伤主角奥格斯特,其青春韶华全都浪

低声自语:“人家都说我面有福气,脚小有福气。结果呢?”

送外婆上了滴滴后,回到家,在漫长的寂静中,妈妈忽然对我说:“你也没福气。年纪轻轻,就要没爸爸了。”我垂着眼盯着自己的指尖,心里却有一个声音清晰而坚定地响起:不,妈妈,我觉得我是有福气的。也许不多,但于我,刚刚好。就算到现在为止,我也觉得满足。因为我拥有过的爱,体会过的温暖,从未比别人少。我不贪心,亦无遗憾。

这些话,我最终没有说出口。我知道,那时的妈妈并不需要答案,她只是想把心里那团浸满了委屈和痛苦的棉花,掏出来,喘一口气。也许有一天,我会平静地对妈妈说出这番未曾启齿的心里话。但此刻,我只想静静地依偎在你身边,握着爸爸因输液而发凉的手——只愿这不是最后一次。

养育

我睡过全过程:蚕丝要染要晾,再用小刷子一点点刷出茸茸的质感。最关键的是拗造型——细铜丝做骨,丝绒一点点缠上去,捏出花瓣的弧度。一片花瓣就得反复调整,快了不行,重了不行。做花的老师傅说:“这东西急不得,手一紧,花就死了。”真是这样,全靠慢工出细活。也正因为这样,每朵花才有了自己的脾气:绒茸茸的像是会呼吸,颜色过渡也自然,枝条的弯曲总有几分随意。机器做的花太整齐了,反倒少了那股活气儿。

立春的“立”,总让人觉得该做点什么。倒不是非要干大事,就是觉着该动动了。冬天容易让人缩手缩脚,春天一来,好像心里

李先生在就诊时抱怨中药效果不佳,一问才知道,原本应两周服完的14帖中草药,李先生竟吃了整整一个月。原来他觉得药煎出来太浓,就多加水把一帖煎成四碗,分两天喝。这样做等于自行减半药量,难怪没效果。

中医煎药颜色深、味道浓,并不等同于药效足。生活中煮饭大家都知道窍门:3杯大米,加水超过米面一个指节左右,煮出来软硬适中、香糯可口。如果水加多一倍,煮出来的就是稀粥,虽然香,但不顶饿,因为同样体积里米量少了,营养被稀释了。

同理,煎煮中药的标准方法是:加水超过药面一个指节,煎出一碗浓浓的药汁。如果多加一倍水,煎出两碗,虽然颜色味道看起来差不多,其实有效成分被大大稀释了。有时患者为了省事,自作聪明多放水,以为省时省力,结果药效大打折扣。煎药可不能随意“创新”。

以《伤寒论》里桂枝汤的煎法为例:桂枝、白芍、炙甘草、生姜和大枣等五味药加水七升,微火煮取三升,去渣后服一升。这说明古人强调浓煎,剂量大、一次煎出多服几顿。古时一两约15克,桂枝汤用量很大;现代常用9—15克,一副药煎两次,总体剂量已比古人少。如果再加多加水稀释,疗效就很难保证了。

中医组方用药基于古人经验,大多按一次煎煮设计。如今,为了更便利进行改良,改为煎两次。药效与浓度关系密切,颜色深浅不等于药力强弱,有些药材气味重,就算加三倍水也浓。别被表象蒙骗了。多煎三次以上费时费力,效果不升反降。上了年纪后吝惜节约没错,但治病用药过度“节省”反而事倍功半。要想药效好,就按标准方法煎,浸泡后水漫过药面2—3厘米(约一个指节),先大火煮开转小火煎20—30分钟,倒出头煎;再加适量水煎二煎15—20分钟,两次药汁混合分服。遵守规定的煎药方法,才能取得理想的治疗效果。(作者系上海市中医医院肿瘤科行政主任)

看法可谓鞭辟入里,切中要害,且理趣盎然。例如:“但凡善于把主观非正义变成骗人的客观正义的人,我全讨厌。”

“我们必须对历史(无主见的傀儡)负责。”

亚里士多德是首位给忧伤正名的人,他论证忧伤是杰出艺术成就和科学成就的起因。在格拉斯看来,忧伤女神与乌托邦女神这对孪生姐妹与雌雄同体的蜗牛一样,既相互排

惊悉沈宗镐先生在2026年1月9日凌晨驾鹤西去,彻夜难眠……

难忘辛丑牛年春节,笔者如约来到沈家,结识了沈老几位亲戚。语及新民晚报“金色池塘”曾刊拙文《梦圆一百零二岁书法益寿康乐随》(2018年5月11日)和《一百零四岁翰墨显余晖》(2020年8月21日),一位女士说她在美国版上也看到了拙文实录的养生事迹。

时年105岁的沈宗镐满腔热忱,一口应允请求,捧出多幅早已写好备用的“无量寿(无量寿)”大字墨迹,思忖片刻,分别题上求字亲友之名,欣然赠与。笔

24小时读者服务热线 962555

也松快些。像地里那些悄悄钻出来的草芽,我们自己心里是不是也能冒出新念头?戴朵花,不管是绒花还是鲜花,不光是图好看,更像是给自己打个气——新的一年开始了,愿日子像春天一样,慢慢亮起来,暖起来。

今年,我在窗台的玻璃瓶里插了几枝连翘。才两天,金黄的小花苞就一朵接一朵开了,看着心里就敞亮。其实形式真的不重要——在头上簪一朵,在桌上摆一枝,甚至只是在心里惦记着春天来了,都好。春天从来不是“哗啦”一下子全倒给你的,它是在你注意到风变软了、愿意推开窗的那一刻,一点一点住进来的。

看看窗外,枝头上是不是已经冒出星星点点的绿意了?咱们也站起来,推开窗,伸个懒腰,把春天接进来吧。

煮饭与煎药 朱为康

斥又彼此受孕。人由忧伤而生怀疑,由怀疑而生乌托邦。忧伤理论劝导拒绝,乌托邦理论呼唤解救,呼唤变革社会现状的力量。格拉斯用幽默把忧伤和乌托邦理想主义调和起来,也用幽默缓解激烈激进者的紧张情绪。也许,持续渐进的改革就是格拉斯心目中的“蜗牛原则”。

由此,本书意到语工,不期于高远而自高远,其文学性达到新的哲理高度。

者目睹老寿星眉毛一轩,更显神采飞扬,耳闻盈盈笑语:“无量寿原系特定的‘经典’用语,然而,以我百多年来人生经历体会,应能延伸拓展寓意——祖国万岁,繁荣富强;百姓安康,延年益寿。衷心祝愿海内外亲友炎黄子孙同胞‘你’‘我’‘他’健健康康更上一层楼!”

又忆前年(甲辰龙年)元宵节,正是沈宗镐第九个“本命年”——又开端,居处居委会和志愿者们上门祝賀,捧热气腾腾大碗汤圆敬他……108岁沈宗镐笑答:“龙腾虎跃,同庆同喜”;书就“祖国繁荣昌盛”六个大字,表达礼尚往来真情。

沈宗镐数事 顾德惠

繁

繁

繁

繁

繁

繁

繁

本報零售價 每份 1.00 元