

龙年 001 号爱心

□ 杜暄桐 (上海, 学生)

这天是 2024 年 2 月 10 日, 农历新年初一, 是小伙伴们欢天喜地的龙年之始。清晨的我, 并没有走向诗和远方的旅途, 而是去兑现我和上海市慈善基金会淮海路窗口一位资深志愿者阿姨的一个约定: 每年的大年初一要把压岁钱定向助学给一个姐姐。这是我助学的第三年, 姐姐今年高二了。我的助学对象是志愿者阿姨和我妈妈当年一起敲定的, 如今就读中职。

姐姐家的具体情况, 妈妈不让我打听。妈妈只让我记住: 姐姐品学兼优、勤奋刻苦, 只是家境欠佳。年夜饭时, 妈妈和外公外婆、爷爷奶奶强调的观点就是: “培养孩子的第一步就是让她心里充满爱, 且要持之以恒成为习惯。” 所以, 长者们对我捐赠压

岁钱都表示支持!

慈善捐赠这一天, 阳光特别好, 就像我心情一样。推开门志愿者阿姨就认出了我, 亲切唤道: 你来啦, 小杜! 看来, 我俩都没忘记持续了好几年的约定。我很开心地拿出准备好的 2500 元递给阿姨, 告知她其中有家中长辈给我的压岁钱, 还有我去年五一劳动节因采访上海市劳模后发表文章的稿费。阿姨说我是今天第一个来捐款的人, 001 号爱心, 我骄傲!

手续办到一半, 又陆续来了好几个家庭捐助, 其中有比我大一岁的小哥哥, 原来是属龙的他要开启一个有意义的本命年; 还有一个只有三岁的刚刚幼儿园小班的女孩, 她穿着汉服的模样真是好可爱。我就在想:

上海真是个充满爱心和创意的大都市!

办完手续, 继续和志愿者阿姨约定下个年度的会面; 这时还有一位伯伯提议, 平时也不妨参加慈善基金会的义工活动。我很坦然地告知伯伯已经参加过多回啦, 其中很有特色的就是作为小书法家志愿者, 在上海龙华烈士陵园、徐汇滨江公共文化广场等著名地标, 为当地群众、老干部、劳模们和烈士家属等, 书写他们喜欢的节庆吉言、成语、诗词、对联和福字。

临走, 我照例在淮海路的上海慈善基金会大门前留影, 妈妈给我看过去两年的照片。我突然发现, 这三年来自己长大了不少。有风吹过, 不冷; 和着阳光暖暖的, 那可是爱的味道。



跳出健康和开心

□ 吴平 (安徽合肥, 保卫科职员)

2020 年 5 月初, 我做了个面部肿瘤切除手术, 被确诊为黏液表皮样癌。出院后, 为了加强身体锻炼, 每天傍晚我都会去家门口的市民公园散步或慢跑。

刚开始, 看见一个 30 岁左右身材极好的女人穿着健身服, 在广场的一块空地上独自跳操, 一招一式尽显专业。随后几天, 就有几个喜欢锻炼的男女跟着她后面练。再后来, 跟跳的人多了, 我也饶有兴趣地加入了进来。才半个月, 跳操队伍已达三十余人, 每天晚上七点半, 音乐声响起, 那块空地被我们撑得满满当当。

教练每天都要拉着一个硕大的音箱来广场为大家领操, 挺是辛苦, 这让我们觉

得很不好意思。终于, 一个月过后的某次中场休息, 当她拿出一些健身装备和瘦身茶向大家兜售的时候, 我们纷纷争抢着购买, 生怕落后了。

2020 年底, 带货教练突然不辞而别, 广场锻炼顿时停摆。虽然学习跳操仅仅半年, 但每天的坚持锻炼的确让我感觉自身体质有了很大的改善。跳操不能停, 队伍不能散! 一个念头一闪而过, 我立即自己掏钱在网上买了个音箱, “自封”队长, 主动把队伍“接管”了过来。

每天晚上要背送音箱来回广场, 隔天就要在家给音箱充电五六个小时, 辛劳自不必说。最近三年, 为了我自己和整个团

队能够正常锻炼, 我先后自费购买了两个音箱, 摔碎一部手机。

付出自然也带来了回报。这三年, 我每年的体检结果都是一次比一次好, 尤其是去年, 体检报告上的红箭头已经基本消失 (2020 年我的报告单上有 15 项不合格), 这给了我极大的继续坚持锻炼的动力。

这三年, 越来越多的人加入了我们的团队, 不断补充新鲜血液的同时, 跳操设备也在今年元旦“鸟枪换炮”, 得到了升级。每年的年末, 我们还会举办一次聚会, 开怀畅饮, 亲切得就像一家人。

跳操带给我们的健康和开心, 真的比什么都珍贵。

