



## 【怀旧心语】

## 姥姥的梨木凳

文 孙子惠(风华中学)

小角落里摆着一只小矮凳,木制的,拎起来扎扎实实的,有点分量。那凳子有些年头了,并不光滑的凳面上沾了一小块颜料,还有许多坑坑洼洼的疤痕。它很旧了,也不甚美观,与周围的电器格格不入。

记忆中,它是随着从老家寄来的大箱子来到上海的。老一辈儿慢慢腾腾地收拾着寄来的东西,若捡到诸如年轻时来往的书信、孩子们的小人书、曾用过的老式闹钟之类,就免不了要叙述往事了。窗外正是日暮,日光斜照进来,给物件镀上一层温柔的光线。是个好时候——讲故事的好时候。我索性盘腿坐在地上,听姥姥絮叨,我仰着脸听,有一搭没一搭地应。

姥姥拎出这只凳子时颇费了点力气。凳

子旧了,上面沾有一层薄灰,颜色暗淡。姥姥轻轻地用湿抹布抹去了浮灰,轻轻地拂过凳面上的颜料与疮疤。温柔如水,控制不住地从她的眼中流出。小凳子闪闪的,阳光暖暖的,一个故事也就慢慢地流淌出来了。

“我爸爸,他是个木匠,小有名气。”姥姥抚着凳子,“我小的时候,在村南面儿有一大片梨树,开的花儿雪白雪白的,结的果子可甜可甜。几年后征木头作燃料,那一大片梨树就只剩木桩子了。爸爸爱木头,费了不少劲儿把一棵树桩拖回来,量着尺寸给我做了个小凳子。虽说是榫卯连的,但可牢了,到现在估摸着六七十岁了,它还结结实实的。”她拍拍凳子,微微仰了仰头,骄傲地说道,“当时邻里的孩子都很

喜欢它,还用它做游戏呢,还有首歌儿,你听着。”姥姥微微清了嗓子,眸子闪闪发亮,拍着手哼着童谣,身体随着节拍轻轻摇摆着,眼里透露出丝丝柔情,嘴角噙着笑,仿佛回到了童年。

“小时候的晚上坐在平房上看天,星星可亮了,草丛里的蚰蚰儿蝈蝈儿都叫……”姥姥说,结婚之后她还把梨木凳带过去了。“你妈妈他们姐弟三个都喜欢坐着它写作业,回来还要抢……”她看着小凳子,不往下说了。

我等不及,问道,“之后呢?”

“之后,你妈妈他们长大了,到外面上大学去了。工作之后,把我跟你姥爷接到上海,这凳子太重带不过来,就一直放在老房子里。

老家的房子卖了,才把这些东西寄过来。”姥姥拍拍凳子,“这都是回忆啊”。

是啊,都是回忆了。如今坐着写作业的是桌椅都是配套的,小凳子似乎成了记忆的载体,没有了实际用途。可是……

可是它作了见证。它见证了一个家族三代人的成长,目送着他们来来往往,四处奔波;它承载着欢乐,也感受过悲伤;它见过夏夜的星空,也聆听过切切的虫鸣——故它颇为沉稳,像一泓幽潭,无风无浪。

我相信,既然它曾经见证,也将传承。它静静地见证了过去,见证了宇宙的浩瀚,微风的温柔,见证昨日如流星划过天际;它也将默默地证明明天,见证一个更好的、光明的、远大的、美妙的明天到来。



## 【你好旧时光】

## 小盒子,大故事

文 范祺祺(风华中学)

时光匆匆,离外公去世已经过了一年。我第一次踏进外婆的新家,原本那种亲切熟悉感被崭新的瓷砖和木质地板所替代,却往往有桌上摆的那么一两个小盒子把我拉回过去——外婆留下了这些外公平时用废旧报纸折出的小盒子用来扔垃圾。

小学时暑假一到,我总会为了去外婆家住上那么两周到三周而兴奋上这么一阵,为了喝外公熬的薄荷绿豆汤,为了陪外婆去广场散步,为了去小区后面一片树林冒险。但总有闲暇的时间,我会坐下来细细观赏外公做盒子。他手上的动作不停,一个劲儿问我:“想学吗?”

我摇摇头,只想着这是一种消遣时光的游戏,我没这功夫也没这心情学。不就是将一张报纸一裁二,对折再对折的事,用得着这么麻烦?

“妈,家里没有垃圾桶么?”母亲问外婆。

“有的有的,拿这个小盒子就行了。”听到回应,母亲皱皱眉,“垃圾桶又不贵,下一次我给你买新的过来,这纸盒都软了,不好用”。

“不用不用,正好把你爸折的这些没用的玩意儿用用光,占我地方呢!”外婆连忙摆手,又自言自语补上一句,剩下一个纸盒时,她就去买垃圾桶。

外公的病和别人不同,病房在一楼,窗外只有稀疏的灌木丛可供欣赏,或许是这个原因,我和妈妈每每带上一束百合去看望他时,他总在倒腾那些盒子。他激动得手舞足蹈,一边拿起柜子旁外婆织的毛线帽戴上,一边像小孩放学时总要讲些闲言。“隔壁老祝最近在向我请教这盒子呢!我知道你们忙不能

常来看看我,我做些盒子就有事干了,也不至于整天躺在床上尝这腰酸背痛,是吧?”

外婆有事没事会望着那些盒子发呆。她告诉我,她在看盒子上写的报道,回忆是哪一天外公陪她散步时和她说的,待想起来时,盒子往往盛满了垃圾。

神奇的是,这一个又一个小小的盒子,能让我们忆起过去的一件件小事,把我们这一家人紧密联系在一起。可时光荏苒,这些盒子总有用光的那一天,我曾亲手尝试折一折,却总会卡在记忆模糊的那一点,上网翻出方法折了出来,却总觉得不是外公那种折法。外公这门手艺,已经“失传”了。

时代和人变了,回忆和物品却永远留了下来。一个小盒子承载了太多的回忆,扔不掉的,那些爱早已铭记在心。

### 征稿启事

如果你热爱写作,不论是天马行空的童话故事,还是光怪陆离的小说,亦是诗歌,散文,体裁不限,请发挥你的脑洞,拿起笔创作吧!

如果你热爱拍摄,拍下了生活中的精彩瞬间、身边的风景、美食……那这里就是你的“秀场”,你的照片有多美,我们就给你多大的舞台。

不管你是居住在大宁社区,还是工作在大宁商圈,都来向我们投稿吧!稿件内容不限,文章字数请控制在2000字以内,摄影作品请发送原图,并请留下你的联系方式。

#### 投稿邮箱:

cjl@sqcbmedia.com

#### 书面稿请寄:

徐汇区龙华路1887号305室《大宁社区晨报》编辑部

#### 联系电话:

021-61155946



## 【养生心得】

## 我的中医养生之路

文 李劲(金茂府居民)

说到我的中医之路,要从我的外公说起,外公今年91岁了,身体状况尚佳,头脑特别清楚,微信、QQ玩得很溜。外公的祖上世代从医,可惜到了外公这一代,由于历史原因,并没有继承太外公的衣钵,从此我们家的中医传承出现了断层。很多珍贵的医书也失传了。小时候,外公和爸妈希望我去学中医,但是我当时的兴趣不在中医上,所以大学没有选择学医。直到我的宝贝女儿出生后,才开始了我的中医学习之路。

我的女儿自从断了母乳喂养后,就开始频繁生病,一月一小病,半年一大病。每次女儿生病,即使是半夜,也需马上带女儿去医院,真是孩子遭罪,家长受累。女儿上了幼儿园后,更是病得频繁,一年之间竟然得了两次肺炎,住院许久。连续几年奔波就医的经历,让我决定学习中医,把女儿的健康掌握在自己手中。

从此,我开始利用业余时间,看中医方面的书,从黄帝内经开始,再学习中医基础知识。当我了解中医六大技法后,才知道中医不仅仅是中草药的使用,还有很多外治法(非药物疗法),从此我开始学习各种中医非药物疗法,因为我深深懂得“是药三分毒”的道理。我的女儿因为体弱多病,已经深受药物侵害好几年了,我暗下决心,不能让女儿再依靠药物来解决身体健康的问题。

为了了解更多的中医非药物疗法,我不仅加强理论知识的学习,同时开始四处报名参加各种非药物疗法的学习培训班。因为非药物疗法更多的是需要亲手实践练习,才能更好地掌握。这三年时间,先后参加了几位中医外治法的大师培训实操班,分别是大师李湘授老先生特种刮痧班、大师一得老人正骨班、大师任加峰壮医经筋疗法班、大师段朝阳段氏脏腑按摩班。同时还参加全国统考,通过并获得了人社局颁发的:艾灸保健专业证书。

通过不断的学习和实践,我的女儿身体越来越好,生病的情况也越来越少,即使生病了,也是不需要吃任何药物,通过非药物疗法就恢复健康。我的妻子也通过中医非药物疗法调理好了哮喘和痛经等健康问题。目前我们全家人都是中医非药物疗法的受益人。我也深刻懂得了老祖宗留下的那句话:为人父母者不知医为不慈,为人子女者不知医为不孝。

中医有句话,上医治未病。对于我们而言,懂得如何保护好自己,让自己远离疾病,才是上策;而不是等生病了才去四处寻医问药。所以,中医养生的核心是一种正确的生活方式,是融入到我们日常生活的衣食住行当中的。好的习惯决定身体的健康,最简单来说,就是早睡早起,适当运动,健康饮食,可惜真正能做到的人太少了。

**穿粤食光**

一味文化 以味蕾开启目的地之旅

万豪国际于北京粤财JW万豪酒店发布旗下餐饮品牌——万豪中餐厅的全新品牌形象,美食纪录片《舌尖上的中国1&2》、《风味人间》总导演陈晓卿、美食家董克平及小宽亦出席此次焕新发布会,共同见证万豪中餐厅以98道独具匠心的菜式致敬粤菜烹饪技艺的传承创新与该地区饮食文化传统。

上海宝华万豪酒店万豪中餐厅匠心菜单全新上线,当晚于酒店万豪中餐厅VIP包房内举行了富含底蕴的揭幕仪式。众多媒体欢聚一堂,探索粤式美食文化的独特魅力,开启奇妙的舌尖之旅,共享这场美食与文化交融的盛宴。精彩的茶道和古筝表演,更是将现场气氛推向高潮。为感谢广大食客对万豪中餐厅的支持,酒店发布了每套人民币888元(4人专享)的焕新体验菜单,后期也将推出一系列的感恩回馈礼遇。