

【文明虹桥】

“光盘”行动代代传

文 曹荣新(伊犁居民区)

每次去饭店、酒楼，看到有些食客铺张浪费、“摆派头”，不仅暴饮暴食不利于自己的身体健康，而且饭菜吃一半扔一半，甚至有些菜肴基本未动就弃之倒掉，实在心痛难忍。

近日，习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示。他指出，餐饮浪费现象，触目惊心，令人痛心！“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”尽管我国粮食生产连年丰收，对粮食安全还是始终要有危机意识，今年全球新冠肺炎疫情所带来的影响更是给我们敲响了警钟。反对浪费，厉行节约，既要靠外部约束，但更要靠内心观念的自觉。

民以食为天，人的温饱是头等大事。对于我们这代共和国同龄人来说是有切身感受的。尽管现在的生活条件今非昔比，可是勤俭节约的思想和生活习惯已经根深蒂固。想当初，新中国刚刚成立，百废待兴，三年自然灾害时期国民经济非常困难，我们都经历过粮油棉要凭票凭证购买的岁月，

【生活札记】

“新三年，旧三年，缝缝补补又三年。”穿过打补丁的衣服，舔过粥碗喝过清汤……曾经在脸朝黄土背朝天的上山下乡时期，深刻理解“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”米面缺乏时，一日三餐吃山芋干胡萝卜充饥，没有蔬菜时用盐水冲泡饭……所以，即使到了改革开放物资丰盈的今天，依旧牢记着：一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

我们夫妻俩都是曾经在安徽寿县瓦埠公社插队落户十年后返城的知青，知道一粒米要十滴汗加七担水。小小一碗饭，劳动千千万。什么面子啊，怕丢脸啊，餐桌上的“光盘”行动是必须的。

同时，我们的举动也耳濡目染地影响着儿子。尤其是他大学毕业后成为一名中学教师，为人师表，要以身作则。他从小就不贪恋、浪费食物。特别是参加了上海市第十批援滇支教，亲眼目睹了贫穷山区里的老百姓一天两顿，勉强温饱的艰苦生活，自己也亲身经历了在大城市里父母身边从未有过的艰难困苦，更加珍惜资源，更加懂得感恩。到

云南支教回沪后，不但杜绝了逢年过节或朋友聚餐时不健康的暴饮暴食，爱粮节粮更是从每一餐每一碗做起。现在读小学二年级的孙子，也传承基因习惯成自然，吃饭不准掉米粒，每餐不能剩饭碗。无论在家里还是在餐馆饭店，都会适量点菜并吃光光。知道劳作辛苦，资源宝贵，逐步学会“小气”，不浪费一粒粮，也不糟蹋任何食物。“光盘”每一餐，哪怕是吃自助餐，也是适可而止，绝不多取丁点。

有道是：晴带雨伞饱带粮，丰年勿忘饥时饥。我们祖孙三代，在餐桌上积极践行“光盘”行动。不浪费不奢侈不贪嘴，不挑精拣肥，平平淡淡每一天。五谷米面，荤素果蔬，不分精细粗杂，不论高低贵贱，健康饮食不伤身，“光盘”情怀美食中。爱粮节粮和勤俭节约不仅是一种尊重劳动果实的传统美德，更重要的还是对整个社会和地球自然资源及人类生存的保护。我们老年人不仅要自己以身作则，还要教育好子女儿孙，懂得珍惜，学会感恩，杜绝浪费，健康饮食。要让“光盘”饮食的传统美德代代相传。

教师的雅称

文 沈方(伊犁居民区)

今年9月10日是第36个教师节，韩愈在《师说》里说：“古之学者必有师。师者，所以传道授业解惑也。人非生而知之者，孰能无惑？惑而不从师，其为惑也，终不解矣。生乎吾前，其闻道也固先乎吾，吾从而师之。”著名国学大师钱穆先生曾指出：“天地君亲师五字，始见荀子书中。此下两千年，五字深入人心，常挂口头。其在中国文化、中国人生中之意义价值之重大，自可想象。”

教师作为人类文明成果的传播者，常说“为人师表”，就是对教师贡献的褒赞。现在称呼教师为老师，是有别于私塾的新式学校设立以来后产生的，从古到今教师的雅称，反映了社会对人类灵魂工程师的尊敬。

春秋时称老师为夫子，那时只有私学，最早收徒讲学的是儒家的孔子，因为他老人家曾经做过鲁国的大夫，而且学问又好，那时的“高知”被尊称为“子”，如老子、墨子、庄

子等，孔丘被尊为孔子，他的学生又因为他做过大夫，所以称他们的老师为夫子。后来，夫子由专称变为泛称，成为旧时老师共同的称呼。如果加个老字，更显得尊重。

在当今社会，“教授”是教师中的佼佼者。教授这个称呼，出现得很早，宋朝时中央政府的太学设置教授传授学业外，各路的路、县学均置教授，掌管学校课试等事，位居提督学事司之下。元代诸路散府及中州学校和明清的府学都有教授。宋高承在《事物纪原·抚字长民·教授》：“宋朝神宗元丰中，兴太学三舍，以经术养天下之才，又於诸大郡府，始各置教授一人，掌教导诸生。”民间对私塾的先生也尊称为教授，如《水浒传》里的落第秀才吴用，在私塾教书，尊称教授。

在大家族里，又尊称教师为西席或西宾，因为古代以右为上，西侧的座位是给贵宾的，为大家族培养接班人的，是为得到主人的尊重。还有称教师为绛帐，出自东汉，马融是东汉学问渊博的人，刘备的老师卢植

也是他的学生，经常有二三千的弟子向他求学，所以他的教学方法也很特别，设置绛帐作为讲座开大课，后人有了“绛帐思深无路报，余相回顾却辛酸。”

也有把教师称为师长、尊长或师尊的，这完全出于尊敬。也有通俗地将教师称先生或先师的，特别是先生这一称呼，原来是教师的专属，现在成为普遍流行的对男士的通称。同样，在事业单位里，老师也成为同事间的通称。使先生和老师的流行范围，大大扩展。也有相反的，师傅的本义，也是教师。《史记·太史公自序》：“孔氏述文，弟子兴业，成为师傅，崇仁厉义。”傅是教导、辅佐之意，后来成为对有专门技艺的工匠的尊称，现在普遍流行于企业里。师傅与师父又有所不同，经一定程序认定的恩师为师父，与师父同辈份的人为师傅。

对教师来说，最欣慰的是桃李满天下；对学生来说，要有一日为师，终身为父的理念。尊师重教，成为全社会的共识。

【邻里虹桥】

这个楼组是互助和睦、幸福快乐的大家庭

文 应永泰(虹储居民区)

1993年年初，居民陆陆续续搬进虹储小区6号楼的新家。之后随着城市变迁和居民生活水平的提高，大部分家庭购买新宅搬离了，新的业主又进来了。

尽管这27年来人员进进出出，但6号楼组18户人家始终相互关心，相互帮助，和睦相处。平时邻里之间见到都会主动问候一下，哪家碰到难题首先想到是找邻里帮忙解决。

原303室陆老师家孙子夜里发高烧，请求邻居帮助送孩子到医院，邻居爽快相助。502室老黄是一位孤老，身患大病，日常生活难以自理，一日三餐常以冰箱冷冻食品为主，楼里居民得知后主动上门关心。在他生命最后三年中，邻居们经常把自家烧好的热菜热饭送给他吃，陪他到理发店理发，楼里停水，还把自家的水送上去，他常常热泪盈眶。在精神上，邻居时常与他聊聊天，消除寂寞孤独感，直到他离开楼组。201室夫妇俩常年居住在国外，帮助儿子照顾两个孙子，每两年回家一次，楼里居民主动上门问候，由于常年不在家，他们到家时发现热水器不

能用了，十分着急，邻里主动帮助联系维修单位，第二天就上门解决了。刘阿姨骨关节需置换但是有顾虑，邻里陪同夫妇俩到21号楼朱廉宣家里，听朱太太介绍骨关节置换应注意的一些细节，特别关照她注重手术后的康复训练，提高了她对置换的信心。住在103室的郭阿姨，在儿女的支持下，把“虹储相助睦邻点”活动设在她家，每天下午老人聚在一起活动已有近三年了。郭阿姨每天把活动场所打扫干净，为老人们准备好茶水和点心。302室张亚园时常关心睦邻点老人，送水果、点心供老人享受。

楼组文明建设靠大家。601室孙阿婆已87岁高龄，她是楼组的积极分子，送了3把拖把给楼里搞卫生，她经常性为楼里的窗台盆景修剪、浇水，时常手拿一块抹布从六楼往下擦拭栏杆扶手。402室两个月前买房装修，装修工不慎将楼道窗台花盆打碎，尚未入住的业主知道后马上买了一个很漂亮的花盆补上。原403室老吴早已搬离，他仍然牵挂小区，关心小区的精神文明建设，向虹储居民区捐献家里上千册藏书。501室老张生前向居委会捐献全新的轮椅车，给有需要的居民使用。303室租赁户小朱是年轻白

领，老人碰到电脑、手机在使用中问题，他都会上门帮助解决。403室小叶同学是楼组唯一的在校生，能耐心指导老人如何使用手机和电脑。602室张春梅和多家居民发现有的业主的钥匙挂在信箱、大门及自家房门上，及时送达并给予提醒，避免了不必要的损失。疫情期间，楼里“小老人”帮助“老老人”购买蔬菜、副食品、口罩等，用手机支付账单，为独居老人解决后顾之忧。有的高龄老人还把房门钥匙存放在邻居家里，以备急用。

老邻居虽然搬离了，但友情还在，时常回来看看。去年年初，邻里知道老李患病住院，先后到医院和斜土路新家看望。楼里租赁户与楼里居民和睦相处，碰到困难相互帮助，邻里帮助代收快递。小朱母亲从河南郑州来看望儿子，邻居带她到小区和虹桥地区看看，帮助她熟悉周边环境，方便她出行和购物。

二十多年来，楼里发生很大变化，8位老人去世，8家出租户，长期居住国外1户，但邻里之间友善、亲情没有变，邻里间的情感越来越深，正如常言所讲的：远亲不如近邻。

【诗意栖居】

赞赞我们的居民区

文 朱佩山(虹许居民区)

敲锣打鼓台上站，
四人说个三句半，
表表虹许居民区，
赞赞赞。

改革开放四十年，
创新发展驻前沿，
昂首阔步跟党走，
意志坚。

文明社区建设快，
千群汗水来灌溉，
上下团结一条心，
大步迈。

千家万户低碳行，
垃圾分类靠市民，
男女老少来参与，
齐响应。

社区工作烦事多
资源调动人脉和
事事皆为民着想
解忧愁

社区工作很劳累，
千字当头大无畏，
拼命三郎要数谁，
社工配。

社区工作靠大家，
献计献策人人夸，
改革路上疾步走，
赛骏马。

暖心一幕

文 张人健(新顺居民区)

轻轻地搀着你的手，
老奶奶你慢慢走。

老奶奶一手雨伞，一手拐杖，
受疫情梅雨高温影响，
好久没来外面走走。

清晨气候凉爽，
慢步走上街头。

闻闻清香的空气，
听听久别的乡音。

我是小区的保安，
不仅要保护小区的安宁，
也要关心身边的老人，
这是我们做保安的初心和使命。



图王芝英，摄于长顺路中华小区岗亭边



征稿启事

欢迎虹桥社区的读者朋友来信来稿，记录你身边的新闻，讲述你身边的故事，分享生活中的点点滴滴。

邮箱地址：
chenyulei@sqcbmedia.com