



【生活随笔】

文 周颂鲁(淞二居民区)

院子里栽了两株月季，一株开黄花，一株开红花。为纪念逝去的母亲，我给黄月季取名“感恩母爱”。红月季也有名，为了向郎平和中国女排致敬，我叫她“风雨彩虹”。退休十多年了，虽然离开了职场，离开了朝夕相处的同事，但生活里还有月季，还有像月季一样许许多多美好的东西……

当黄色的月季花绽放的时候，母亲好像又回到了我的身边。每逢她的生日，我会精心调制一盅蜂蜜牛奶洒入花瓶，这是母亲生前最喜欢的饮料。平时，徜徉在“感恩母爱”的周围，怀念与母亲在一起的岁月，连空气也会变得温馨。记得三年级暑假，有一次母亲带我远足，在郊野的小河边欣赏超低空飞行的蜻蜓。童心未泯的她和我一起用竹竿、铁丝和面筋做成“高射炮”，把躲藏在树冠里的蝉一只只粘下来。傍晚回家，路过一座小木桥，我趴在桥面上欣赏水中嬉戏的小鱼，口袋里的钢笔不慎掉进了河里。四年级开学就要用钢笔了，这是几天前母亲才



买的“永生”牌钢笔。我伤心地哭了，心神不定地等着她的责罚。此时，母亲开口了，她说这件事“纯属偶然”不能怪我。不仅没有责罚，第二天还给我买了一支同样牌子的钢笔。她把笔递到我手里轻声告诉我，“家里不宽裕，买这支笔的钱可以买二十斤大米。”我听懂了母亲的话，扑在她的怀里自责地哭了。

我崇拜郎平和女排姑娘，小院里的“风雨彩虹”是我的励志月季。记得1981年，第三届女排世界杯在日本开打。中国女排经过顽强的拼搏，首次在世界大赛上赢得了冠军。当时我在新疆工作，由于时差的关系，彻夜收听中央人民广播电台的实况转播。在著名播音员宋世雄老师激情洋溢的解说中，我“粉”

上了21岁的郎平和她的小伙伴。35年后的2016年，郎平第一次以主教练的身份带领女排参加了里约奥运会。十五天要打八场比赛，小组赛第一场就输了。但女排姑娘在郎平的指挥下，不气馁、不放弃、越挫越奋，那种勇夺奥运金牌的万丈豪气令人钦佩。更可喜的是2019年国庆前夕，郎平和女排姑娘从日本又捧回了一个世界杯。我终于明白了女排精神的涵义，不是一两次的赢球，不是瞬间的昙花一现，而是无论顺境还是逆境里的死磕、逆袭和绝地反击。

如今，每当红色的月季花映入眼帘，我时常能从她的精气神中得到鼓励，还真能解决问题。2019年6月，儿子攒了假期，预订了旅行社，中秋前后请我一起去敦煌享受一周的深度游。面对这样的机会，我竟犹豫了。我不是一个懦弱的人，当年我奔赴遥远的塔里木，在塔克拉玛干大沙漠的边缘当了16年的知青，困难再多再大也没难倒我。现在怎么了，有家人陪同，再说70岁也不算老啊。其实我的犹豫是因为身体欠佳，没有健康作后盾难免缺乏

自信。退休后的我，埋头书桌，远离锻炼，整天当“宅先生”。长期慵懒的生活，欠下了一笔健康债。除了血压、血糖偏高，还落下了颈椎和腰突的毛病。

那些天，我一直在“风雨彩虹”前徘徊，侧耳倾听她的花语，居然梦幻般飘过了宋代诗人杨万里的《腊前月季》：“只道花无十日红，此花无日不春风。一尖已剥胭脂笔，四破犹包翡翠茸。别有香超桃李外，更同梅斗雪霜中。折来喜作新年看，忘却今晨是季冬。”诗人对月季的赞美让我无地自容。我酷爱古诗词里的名句，这些名句本身就是唤醒内心的格言。细细品读其中的巾帼情怀，郎平和女排姑娘正在为我加油鼓劲呢。欠债是要还的，人只有感知了心灵的召唤，才能改变自己再出发。在3个多月的时间里，我抖擞精神，每天坚持做腰背部的对症治疗。上午找几位老伙伴一起打排球。伴着阳光，感觉心与排球在追逐、在嬉戏。傍晚，一头钻进月色，沿着周浦港泛着薄雾的步道慢跑，聆听双脚丈量大地的优美交响。功夫不负有心人。秋高气爽之际，我的身体状况明显改善，各项指标正常了，腰板也随之硬朗了起来。有了健康的身心，便有了自信，神秘的敦煌终于留下了我的足迹。



【生活札记】

文 陈日旭(刘二居民区)

天气甫入冬，发芽豆便是我日常菜蔬的遴选之冠。追根溯源，可以记忆到一个甲子前。彼时，老弄堂底有一排绍兴人开的豆芽菜作坊，信佛、贴着一双小脚的祖母，不必去菜场，出了后门便可去弄些来吃。发芽豆，她除了当下饭菜外，兴致来时，还会拔下后脑勺的发髻戳着豆子吃一浅碗。我自髫龄起，大多跟祖母生活，天长日久，耳濡“口”染，竟亦嗜尝此物。记得小时候还可将发芽豆当作玩物，倒转豆子，用牙签一头戳住豆的下部，另一头插入台缝，便可用皮筋弹射游戏取乐。自诩“豆王”的我，春夏时节新鲜蚕豆上市，一直吃到落市，之后，

天气转冷，便盯上发芽豆。发芽豆，其实就是将干蚕豆浸水，在一定温度下发芽而成。发芽后的豆子会比没发芽的愈加鲜美。宁波人、绍兴人尤爱啖之，宁波人美其名曰“独脚蟹”。行文至此，又让我忆起儿时夏日黄昏老屋天井里，老木匠常爱在小桌上摆上一碟咸菜发芽豆，喝着绍兴黄酒，用家乡话胡诌一通的情景；又联想起鲁迅先生笔下咸亨酒店里孔乙己与茴香豆的故事……不光是下，上海人多爱吃发了芽的豆类，像黄豆芽、绿豆芽、黑豆芽及发芽豆等。前几种叫“豆芽”，末后者称“芽豆”，盖因前者主要吃其长长的芽，后者虽有短芽，但仍以食豆为主。语法结构有证：偏正结构。豆类作物总称菽，天生养人，

自古就是巷陌百姓喜食的盘中餐。我还贪图它的“三便当”——买便当。挑豆子饱满、大小匀落，外壳青色新鲜的，称上些许即可，多寡由你。此物价廉，数元一斤，袋子一拎，买了就走。去豆芽摊次数一多，与山东籍摊主熟了，临走，我还会哼几句在部队学来的山东柳琴调呢。做便当。买回家用清水洗净，焯水（以防残留物），倒净后另加水煮至酥软。再换入铁锅油炒，加入盐、糖，加盖焖一会儿。出锅时加少许鸡精，拌入葱花，翻炒几下，即成。吃便当。因豆已酥软，进口无需费劲咀嚼，连嚼带抿，三两下即可下肚，加上其味清鲜香浓，唇齿留甘，这对于牙口不利索的老者而言，至简至美，不啻一桩天下乐事。今年春节前，女儿早早来电：

“因疫情之故，今年过年‘屋里’蹲，已在网上订购老字号半成品套餐，爸妈一起到我家吃年夜饭吧，举家一桌，天伦之乐。”妻接听电话，欣然应允。俄而，我在一旁对妻嘀咕起来：“不晓得套餐里有发芽豆么？”她忍不住“噗嗤”一下笑出声来：“亏你想得出！你这个天方夜谭老祖宗哎！”我略一思索，正色言：“这样，我买好些发芽豆，大年夜早点带过去，加工后，我先独自嘬起豆子，呷几口绍兴花雕，过过瘾。等外孙医院值班回来，再正式铺开饭桌。如何？”“好呀，好呀！发芽豆是你的命。”内人揶揄答道。发芽豆，几乎是我一辈子的心仪之物。它的鲜香美味，增添冬日的煦暖温馨，勾起儿时的记忆回想，融入年味的心动缱绻。



【诗歌】

走进浏河

文 周以人(刘二居民区)

春暖花枝俏，莫道君行早。倘佯在古镇，探访旧原貌。依依浏河道，太仓明珠耀。天妃来护佑，流水有浮桥。曾为港口哨，商船起风潮。江尾海头汇，“六国码头”号。史记大明朝，郑和是天骄。七下西洋行，远航此起锚。千年宝地娇，辉煌存今朝。申城后花园，海洋文化傲。

七律 闹元宵

文 刘祖年(淮阴居民区)

锣鼓喧天奏玉箫，灯花彩树闹元宵。方肉红酥加蜜橘，汤圆白糯又香蕉。千条烛影奔老汉，万点星光照美娇。黄发垂髫追嬉戏，怡然自乐唱民谣。

水调歌头 虬山岭度假

文 刘祖年(淮阴居民区)

暂别浦江岸，度假小村中。银花火树迎春，烟雾锁深空。想念庚桑善卷，一叶扁舟入洞，忽不见苍穹。日薄晚霞起，归路遇西风。双龙伴，全家福，乐融融。青山绿水，宜兴天赐紫砂红。高举晶杯畅饮，老叟言欢叙旧，看友谊情浓。共祝来年好，钵满贮金铜。



【我想表扬你】

文 朱扬清(刘一居民区)

临近中午，“老伙伴”计划志愿者郑金芬正在忙着烧中饭。突然，电话铃声急促地响了起来。郑阿姨一听，是她结对服务的独居老人王阿婆打来的，还没说上几句话，电话里传来了老人的哭声。郑阿姨心头一惊，放下电话，关掉煤气，立即大步流星赶往王阿婆家去。耄耋之年的王阿婆，岁月给她带来了一次又一次的磨难，先是相濡以沫的丈夫驾鹤西去，不久宝贝的小儿子生大病医治无效撒手人寰，大儿子出走至今下落不明……接二连三的打击，使老人伤悲过

度。再加上高龄独居、孤独寂寞，王阿婆患上了阿尔茨海默症，记忆力逐渐衰退，脑子有时清醒有时糊涂，糊涂时甚至连吃没吃饭都不清楚。在“老伙伴”计划志愿者结对服务时，原定的志愿者见难而退，不愿与老人结对，一时陷入了僵局。郑阿姨挺身而出，自告奋勇与老人结对，像对待自己的长辈一样关爱老人，用亲情温暖老人。郑阿姨进门好言相劝，稳定老人的情绪，再问明原委。原来老人不小心摔了一跤，右手一撑可能造成骨折，手腕已经红肿，痛得倒吸冷气。郑阿姨连忙借来轮椅，推着老人去医院诊治，结果是腕骨

骨折，医生给王阿婆开了药，绑了石膏，叮嘱了一番。尔后，郑阿姨再把老人送到家里，前前后后忙碌了几个小时，中饭也顾不上吃，肚子也唱起了“空城计”，但想到老人及时就医减少了痛苦，心里充满了喜悦。俗话说伤筋动骨一百天。王阿婆骨折后生活一时不能自理。虽然，照顾骨折病人不是“老伙伴”计划项目的“规定动作”，不是志愿者的“份内事”，但郑阿姨把老人当作是自家的亲人，做起了“份外事”，帮助老人料理家务，照顾服侍老人。为了方便服侍老人，郑阿姨干脆搬到老人家里，当起了分文不取的“住家保姆”，前后住家陪

护了两个多月，使老人的伤情很快好转。老人的胞弟老王探望老人，了解到郑阿姨服侍其姐做到了极致，握着郑阿姨的手千恩万谢，包了个3000元的红包送给郑阿姨表示酬谢，要她一定得收下，可郑阿姨婉言谢绝。老王翘起大拇指点赞说：“你真是新时代最美的志愿者，真是个活雷锋！”郑金芬无微不至的关爱，与老人之间建立了牢牢的信任联结，渐渐地老人的生活离不开郑阿姨了。老人把郑阿姨看作是自己的亲人，有什么事、要做什么事，老人都求助郑阿姨，郑阿姨也总是有求必应，为老人排忧解难。