

与“沪东”告别

■ 费平

“预备，大家笑一笑！”——“咔嚓”，沪东电影院门前的十几个人，留下了一张难忘又酸楚的照片。这照片，与其说是在“沪东”门前留影作纪念，倒不如说是向“沪东”作告别！

今年2月底，原“沪东影评组”的孙老师在“沪东群”微信里说，包括沪东电影院在内的那一带两边全都拉起了横幅，与我们相伴几十年的沪东电影院因旧改将从此消失，并发了两张实地照片。他建议大家是否抽空到“沪东”门前集体拍张照留个纪念……一石激起千层浪，所有影评员在唏嘘不已的同时个个赞同。于是我提议请组长自华兄组织，让各个影评员在微信里接龙报名，并议定拍完照后再去饭店聚餐，时间定在3月12日周六上午十点半。就这样，几天时间里大家报名完成，并确定了聚餐的饭店。

聚会那天，我还提前半小时到，顺便沿着自许昌路至八埭头转转。只见“沪东”门前的横幅上写着“深化旧改全过程管理是杨浦旧里百姓的福音”，周围其它标

语还有“依法征收顺民意，有情征收暖人心”、“加强新一轮旧区改造，致力改善民生促发展”等。不一会儿，除了个别在外地的，我们十几位影评员均按时到达。当年“沪东”一把手、85岁的陈经理特地花了3个小时从松江赶来。望着沪东电影院，老人不禁感慨万千：“沪东辉煌了多少年了，眼下人去楼空，否则我们可以进去坐坐……”是啊，大伙看到马路两边横幅与标语后面，房屋还是曾经的房屋，商店还是原来的商店，曾经繁华的商业区如今物是人非，那些百货店、饮食店、眼镜店都铁将军把门……

照相时我们傍着人行道边的铁栏杆站成一排，为了让“沪东电影院”五个字进画面，摄影者只能站在马路对面去拍。当让我们“笑一笑”时，我们确实笑了，但每个人心里五味杂陈。三、四十年前，我们这些来自杨浦区的工厂、街道、学校、财贸、机关等单位的影评组成员，每月一次由沪东电影院宣传组召集活动，写影评、交流、油印《沪东影评》刊物等。那时影评活动是我们八小时以外的主要业余生活，故每月那一天聚集于平凉路525号就特别高兴。

尤其是十年浩劫后的新时期，迎来了文艺的春天，许多曾被视为“毒草”打入冷宫的优秀影片恢复上映，而且每月还有多部新摄制的中外影片出品。当时娱乐活动不多，家庭电视机很少，人们的文化娱乐大多是看电影。记得“沪东”门前从早到晚都是人头攒动，售票窗口前买票、换票、等退票、黄牛持票“翻跟头”等把人行道围得水泄不通，有时甚至还占了平凉路的慢车道……而我们影评员却可凭着“观摩卡”观看任何时候任何场次的影片。并与来“沪东”举行首映式的《落山风》剧组联谊、与“卢萍作品研讨会”的影人座谈……

望着有80余年历史的沪东电影院即将在我们面前消失，怀念之情油然而生，那曾经激扬文字的豪情在胸中荡漾。不过转而一想，社会发展总要失去一些东西，旧城改造是为了改善民生，杨浦知识创新区的明天一定会更美好。“沪东”不存，然而影评员与“沪东”职工还会常常聚会共叙当年情谊，因为它抹不去岁月留痕，我们对“沪东”的深厚情怀还会留存心中！（作者系杨浦作协会员）

拥抱人生智慧

——读《菜根谭》有感

■ 嵇振顿

读《菜根谭》，犹如一场穿越时空的对话，倾听作者讲述人生智慧。

全书融儒、道、释之智慧结晶，人生奥秘和终极情怀跃然纸上，上至治国平天下，下至修身治家，人世间大道无所不包。正因为书中包罗万象、发人深省，因此古人做出如下评价：“嚼得菜根香，百事可做。”

每个人都能从《菜根谭》中收获自己需要的东西。政治家能觅到治国安邦之策，如“议事者身在事外，宜悉利害之情；任事者身居事中，当忘利害之虑”。企业家能寻到立足商界之则，如“宠利毋居人前，德业毋落人后，受享毋逾分外，修为毋减分中。”教育家能找到教学育人之方，如“教弟子，如养闺女，最要严出入，谨交游。”佛家能悟到超脱随缘之道，“释氏随缘，吾儒素位，四字是渡海的浮囊。盖世

路茫茫，一念求全则万绪纷起，随遇而安，则无人不得矣”。真可谓仁者乐山、智者乐水，各取所需、各得其所。

俗话说：“做人难，难做人。”无数历史典籍，不厌其烦地教诲为人处世之道。《菜根谭》也没有疏略“做人”这个人生第一要务：“做人无甚高远事业，摆脱俗情便人名流，为学无甚增益工夫，减除得物累，便臻圣境。”短短的一句话，便勾勒出如何为人处世的图景。很多人眼中，成功似乎是人生的唯一要义。正是抱着这种思想，他们被套上沉重的枷锁，每一步走得都很吃力。其实，做人并非一定要取得丰功伟绩。积极向上是应有的人生态度，不过也应该做好努力后依旧平庸的准备。有了这个消极性防御，才能在失败到来时不至于手足无措。只要摒除外物诱惑，便可达到至高无上的境界。没必要为了所谓的成功扭曲自己，一切随遇而安。

《菜根谭》词句简练明隽，婉约优美，它亦骈亦散，融经铸史，兼采雅俗。它似语录，却有语录所没有的趣味；似随笔，却有随笔所不易及的整饬；似训诫，却有训诫所缺乏的亲切醒豁；且有雨余山色，夜惊钟声，点染其间，其所言清隽有味，风月无边。它没有华丽的词藻，却将人世间为人处世之道讲解得淋漓尽致，那些经过千百年锤炼过的精髓才是它真正意义的所在。书中的很多文字，对于精神空虚的人来说是一剂良方。因为工作生活节奏太快，人们少了与自然亲近的时间，少了思考人生与未来的悠闲。这个时候，真该静下心来好好读一读《菜根谭》，它如一溪清泉，能涤去我们焦躁的尘埃，化解我们心灵的积烦。

漫漫人生之路，有这本书的陪伴，我不会再彷徨与迷茫。我愿与智慧为伍，与灵魂共舞，嚼着菜根的淡淡清香，从容淡定走向远方。（作者系内江路384弄居民）

忙趁东风放纸鸢

■ 郁建民

春天的气息越发浓郁了，广场成为人们放风筝的乐园。男女老少，三五成群，各自带上独具特色的风筝，忙趁东风，争先恐后地放飞起来。放线的在前面跑，托风筝的在后紧随，牵绳引线之中，一只只风筝扶摇直上，飞向蔚蓝的天际。蓝天下飘着几只大风筝，有的风筝上画着蝴蝶，有的画着老鹰。最让人赏心悦目的是那只V形大风筝，它高傲地伸向苍天，傲视所有的风筝，似乎带着胜利的微笑。长长的线那端，承载的不仅仅是一个小小的风筝，更是人们对美好生活的追求与向往。

笔者不由得回忆起小时候玩风筝的情景：由于那时日子过得很艰难，每逢到了“碧玉妆成一树

高，万条垂下绿丝绦”的春天，要玩风筝都是由父亲自做成。每次见父亲用灵巧的双手，把蔑竹条拗弯后，两头用线扎住，就像一张弓的形状，然后固定好，再用一根蔑竹条搭在弓的中间，用细铁丝扎牢，形成一个“骨架”，接着用报纸裁成和骨架相仿的正方形纸片，用调好的浆糊对角型粘在骨架上，再把报纸裁成一条一条粘成长条，然后粘贴在风筝的尾部，做好以后，在风筝中间的交接处穿过陡线，再连接上风箏线，这样就做好了。这些风筝，尽管飞得不高，也无多少样式，并且很不耐用，放上一段时间后就会被风吹破，但是，这毕竟满足了我当时的心愿，玩弄起来，照样是欢呼跳跃，尽兴而归。

放风筝的季节，春天无疑是最好的了。不冷不热，风多且稳，人

们沉睡了一个冬天，在这万物复苏的初春时节，跑出门门，酣畅淋漓地玩一通风筝，身上微微热，身心愉悦，妙不可言。此刻放风筝，放线收线，前顾后仰，时跑时行，时缓时急，张弛相间，有动有静，手、脑、眼三者协调并用，让旁人好不羡慕。放风筝时需要动用手、腕、肘、臂、腰、腿等各个部位，使全身得到锻炼。从引飞风筝开始，肌体各部位都在不停地运动着。当风筝上升或倾斜时，你就需要奔跑、拉线、左右摆动……这些运动都能使身体的相关部位得到充分的舒展，可谓是一项健身娱乐相结合的运动。

飞吧，五彩斑斓的风筝，放吧，无忧无虑的人们。当我们看着风筝在空中以各种姿态迎接春天，我们的心也醉了。（作者系宝山区居民）

小区里的斯诺克“大师”赛

■ 陈祖龙

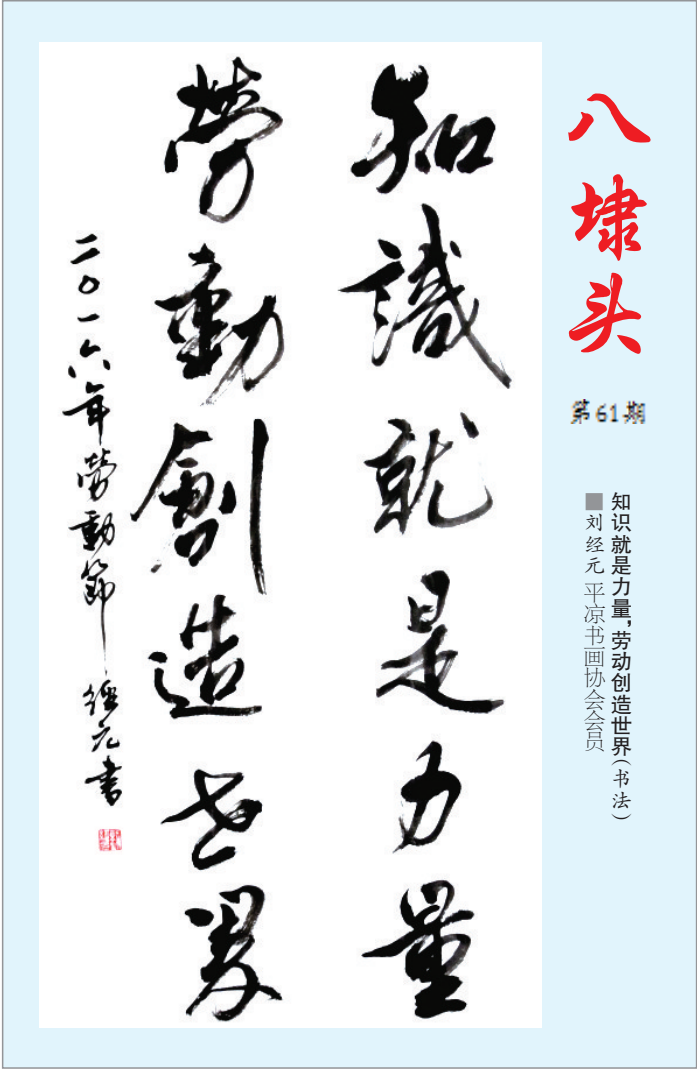
退休以后，我与小区会所的斯诺克球台结下不解之缘。因为我发现，斯诺克这项体育运动对我们上了点年纪的人来说，实在有很好的强身健体作用：运动量虽不大，但为了寻找最佳的进球角度和路线，你需要围绕球台不断走动并仔细观察，我用计步器测过，三四个小时打下来，双脚迈动不下五六千步，浑身发热，周身筋骨舒坦；球杆击球瞬间须目光专注，心无杂念，气定神闲，手、脚、眼睛、大脑诸器官高度协力配合；为了击打好难度的球，常常需弯下身子、昂起脑袋反复察看与揣摩，无意中颈椎得到了极好的锻炼……打得时间长了，经常一起练球的球友自然而然成了好朋友。

那天不知谁说起，现在社会上斯诺克比赛很多，我们何不依样画葫芦搞一场？好主意！众球友顿时来了兴致。一番七嘴八舌之后，比赛的大致模样勾画出来：赛名——我们很“无耻”地定为“某某小区草根斯诺克大师赛”；参赛选手

每人出资20元，16名选手共计320元，冠军奖金100，亚军80，季军60，单杆最高分奖金40，余下40元买些花生瓜子，供休息的选手和捧场观战者食用；为使比赛显得隆重正规，请会所“赞助”4本获奖证书并在证书上加盖会所大印……

还真别说，比赛那天，草根“大师”赛还真像模像样。热心人自费买来红纸写上赛标挂在墙上；16名选手加上观战的家属济济一堂；裁判煞有介事地西装领结白手套……分组抽签后，选手们捉对厮杀。球台上有时打出一颗欲进A袋结果却进了B袋甚至C袋的“妖怪”球时，击打者心中窃喜脸上却装出一副绅士模样说声“Sorry!”，对手脸上写满不屑硬要赞之为“好球”。观者哄笑。所有在场的人身心都得到极大的放松与愉悦。

这样的草根“大师”赛，近几年我们每年都要举办一次。热闹快乐精彩不说，经常的练球和比赛，我那曾经有过的“三高”（高血压、高血脂、高血糖）和颈椎的不舒服，却实实在在抛到爪哇国去了。（作者系殷行路301弄居民）



春天里的谢幕

■ 米立

下班回家，我看到邻居门上贴了一张通告：94岁的老太太在医院病逝，子女按照她生前意愿不设灵堂、不收礼金，火化后骨灰撒大海。我婆婆唏嘘到：“好邻居下午没了，不过老太太是有福气的人，前天还问起老年人补贴的事呢。”

我们家人与老太太是好邻居，婆婆几乎每天会去老太太家聊聊天家常，经常有事无事的打打招呼。老太太虽然高龄，但是思维敏捷、独立特行。前几年，她是居委会读报小组的积极分子，听说还打过乒乓呢。她天天看报纸和电视关心国家大事，精神足时也喜欢搓搓小麻将，偶尔还会嫌弃动作稍慢的牌搭子。

老太太很清瘦，声音有些嘶

哑，因患糖尿病饮食较注意，自己会打胰岛素，在我公婆眼里是个智慧豁达的长辈。老太太属大家闺秀，生活条件较优越，老伴过世后独自生活。她有三个儿子，两个在海外，靠同住一个小区的小儿子照顾。她练过书法，我婆婆房间里还挂着她的墨宝，根据我公婆的名字即兴写就的两句诗。她一直看心血管的专家门诊，也送了一副墨宝感谢医生。她出门总是拄着拐杖，穿戴整齐，做过企业会计的她头脑清晰、明辨事理，楼上楼下的邻居们都喜欢她，遇到问题也喜欢请教她。她开导身边老年人要活得潇洒，尽情享受生活，儿孙自有儿孙福，身后事越简单越好。

老太太走了，就像花悄悄地谢了，落在这明媚的春天里。（作者系平凉路街道机关干部）