

杨浦记忆

两位正副班主任老师

永远的安图中学之三

刘翔文

我们75届(1)班的班主任是教语文的方良渊老师。方老师毕业于无锡师范学院中文系,作为“文革”前毕业的大学生,他在师范院校里受到严谨、规范的教育,一手流利、美观的粉笔板书,让人看起来赏心悦目,还擅长拉手风琴、吹口琴,很受学生欢迎。

我曾经在一次课间偷偷翻阅过方老师放在讲台上的备课本,红蓝两种娟秀、工整的字迹,给我留下深刻印象。

然而,在我心中难以磨灭的还是他那一口无锡口音的普通话。那种略含乡音的语调,尤其在方老师诵读起课文时,听起来特别有趣。那个年代,中学语文课本里最多的是鲁迅的文章。记得有一次,方老师给我们讲解、诵读鲁迅的《从百草园到三味书屋》一文,他站在教室中间,手捧课本诵读到文中穿插的“美女蛇”的传说和冬天雪地捕鸟的故事,课间学生溜到后园嬉耍,老私塾先生在课堂上入神读书,学生乘机偷乐……动静结合、趣味无穷的文字,在方老师那抑扬顿挫的无锡口音演绎下,三味书屋这样一个“全城称为最严厉的书塾”,焕发出不可压抑的童趣。

当年中学里每个班级均配有正副两名班主任,我们班的副班主任是教数学的裴婉儿老师。身材修长的裴老师毕业于华东师范大学数学系,是一位有着大家闺秀气质的上海lady。上世纪六十年代,裴老师大学毕业后,与同样居住在“上只角”静安寺的已故著名女作家程乃珊老师,同批分配到杨浦区工作。在交通落后的六十年代,每天乘坐15路有轨电车,早出晚归,长途跋涉。

三十多年后,我们75届(1)班同学和年近七旬的裴婉儿老师重逢时,身穿鲜红外衣和方格花呢长裙的裴婉儿老师,气质依然还是那样雍容华贵。得知我女儿正在读高中,裴老师还特意赠送了一本她参与编著的、由华东师大出版社出版的《高中数学难点剖析》一书给我。让我情不自禁想起,1976年4月毕业之时,我拿着分配到崇明跃进农场的通知书,到裴老师办公室去向她道别时,裴老师紧握着我的手,半晌无语。过了好长一段时间,才轻轻叹道:“刘翔,你读书很用功,如果没有文化大革命取消高考,我相信你一定会考上大学的。到了农场也不要放弃学习啊!”

作为一名教师,裴婉儿老师可说是关心了我们父女两代人的成长。



樱 ■徐平

意犹未尽

感动

陶圣信文

身边有许多事让我感动,但这件事我相信不仅让我感动,还有你们。

除夕到了,可有这么一些人,或在马路上指挥交通,或在高速公路上疏导回家过年的车辆。他们错过了那顿年夜饭,放弃了与家人团聚时的温情,选择了坚守这座城,保护这座城,他们就是警察。

我的父亲也是一位警察,除夕年夜饭时,他胡乱扒了几口饭就匆匆离开了。没能和爸爸一起吃年夜饭,我不免有些伤心、遗憾,只能目送他离开。但是在前几天,我和妈妈就计划好今天晚上要带上事先准备好的中国结,给路上执勤的警察叔叔送去。近10点,我们骑车出发了。

我们沿街骑行,路口就看到了两位民警叔叔。街上虽是冷冷清清,但他们丝毫没有放松警惕,四处

张望、巡视。空气冷飕飕的,我们只是骑了一会儿工夫,鼻子就冻得像萝卜头一样,手也冻僵了,可警察们为了保护大家,一站就是几个小时,他们知道肩膀上的徽章代表了大家的信任,自己的责任。我拿着中国结,向警察叔叔走去。“叔叔,您辛苦了,这是我送给您的礼物,收下吧!”他们赶紧收下礼物并惊讶地看着我说:“谢谢你,小姑娘,这个我一定会好好收藏的!”说完还向我敬礼。道别之后我们继续向爸爸的执勤岗位骑行。期间,警察们一个个坚实的背影让我难忘,一个个炯炯的眼神让我难忘。

包里的中国结越来越少,离爸爸的工作点越来越近。来到爸爸的执勤点,我拿出为爸爸准备好的中国结,给他打了电话,待到他出来时,他一脸惊讶地看着我,给了我一个大大的拥抱。

严寒的冬日,你们在寒冷中的坚守让我感动,团聚的一刻,你们离开家人、保护城市让我感动,这份感动犹如冬日里的阳光温暖了我的心。(小学五年级)

生活故事

岳母入院记

狄火勤文

过了年,岳母91岁了。

林院长打来电话,说回乡过年的护工都回岗了,还带来几个新手,有办法增加几个床位,让我们去办入院手续。

这老年人的生命状态是逆向回归的,越老越像婴儿,吃喝拉撒睡都得照料。岳母有四个子女,老大老二是女儿,老三老四是儿子。她算是大户人家的千金,读到高中毕业,居然钟情于小职员的岳父。岳父抱得美人归,自然百般疼爱,婚后没让她外出谋生,即使58年解放妇女劳动力量上门动员,也没动过心。然而这一大家子的温饱让岳父劳碌了一辈子,70多岁就去世了。照顾岳母的事就由四个子女轮上了。

岳母慢慢不能自理时,恰恰也是子女们先后步入老年之时,照料她的饮食起居越来越力不从心。有一次岳母股骨摔折了,两个退休的女儿在医院贴身照料。小个子的大女儿(我妻子)为搬放她沉重的身体,拼了劲,腰椎骨滑移,动手术打了8颗钢钉,从此再也不能用力了。二女儿也因长年照料母亲的辛劳,眼底出血、视网膜脱落,成了残疾人,只得把母亲送到还在上班的老四小儿子家。

老三儿子退休后突发心脏病,差一点死在外地。最近病重还得去开刀,管得了老娘吗?这独身的小儿子50多岁,心脏装了支架,只因为岳母不肯去养老院,只得请了住家保姆来帮忙。

这老人的脾气,越老越古怪,竟

与保姆顶上了。小儿子忙工作忙家务,还要夹在母亲与保姆间操心,没几个月就是一副憔悴相,心脏也很难受。有一次忍不住对母亲说:“看来我要死在你前面了,你怎么办?”岳母回答得很快:“我和你一起死。”可她心里也在掂量呢,小儿子是她一生最疼爱的孩子,怎么能让他和白发人一起死呢?经过几日几夜的纠结权衡,岳母终于答应去养老院了。这可是破天荒的事啊,对一个近70年没出过家门的老人来说,要她去一个陌生的地方度过余生,该是多么不容易啊!

岳母的眼睛开过一次白内障,若干年后又长成了,考虑到她的高龄,医生不建议再手术了,因此岳母只能看见一些光影。她看不见养老院的模样,也看不见替她体检的医生,只是用她的手紧紧地抓住我们的手,就像我们幼年入学时紧紧抓住母亲的手一样。我们知道她的紧张和胆怯,轻轻地抚摸着她的白发,无语地安慰着她。

林院长曾笑着对我们说过:养老院不嫌烦痴呆的、失能的老人,也不怕喋喋不休的“反对派”,她们都有对应的护理办法。最怕的是脑子清爽、能少善闹的“作老人”,如果家属做工作无效,是要劝退的,否则会影响所有老人的安宁。她委婉地告诉我们:新入院的老人一般观察两周。我们在心里祈祷:老妈,表现好一点啊。

我们陪老人度过了养老院的第一个白天。这家养老院有90多间房,岳母住的是最大的5人房,护理员小冯专职护理房内的5位老人。

说来奇了,老人到了她手里,就像小孩到了老师手里,一贴灵。比如抱老人进藤椅,我们要两个人憋出一身汗才行,人高马大的小冯就这么一抱一提一放,还顺势垫了个靠垫,最后拦腰拴上安全带,就万无一失了。岳母是一步也走不了的,上厕所在家是天大的难事,可在小冯手里,用轮椅很快就安顿在坐厕上了。

晚上,当我们回到各自家中时,其实都在担心岳母这一夜。第二天一早赶去,果然不太平。护工替她脱衣服睡觉,杀猪似地大叫;好不容易塞进被窝,吵闹这床不对劲,要睡老床;夜间规定失能老人用尿布,她一定要上厕所;早饭喂她时,她死活不张嘴;小冯快给累垮了。

我们只得哄小孩似地哄她,告诉她这儿每间房都有卫生间、空调、电视、电话;护工很专业;菜单每周公布,天天不一样,餐餐有花样。就这碗粥,绿的菜泥、红的胡萝卜、黄的蛋花、白的豆腐,家里哪里弄得出来?那味儿闻着都馋。我们一个个都对岳母说:将来我们不能自理了,第一个报名进养老院,来接你的班,把老岳母给说乐了。这以后,岳母不吵也不闹,很乖了。其实我们知道,岳母是疼着我们,知道我们的难处,不想再给我们添麻烦了,凡事就委屈点,将就点,她七十年来可不是这个脾气啊。

半个月的观察期顺利地过去了。那天我去看望岳母时,特意在门外悄悄地望着她,只见她静静地坐在藤椅里,气色好看呢。喂饭用的白饭单围在胸前,就像在家那样闭目养着神。那份宁静和泰然,多像泰戈尔笔下那静美的落叶,多像张承志笔下那匹知道归宿而走向草原深处的老马啊!

老岳母啊,我凝视了好久好久。

世相百态

健康趣谈

江为民政

2016年末,我到杭州出席一个年会。席间免不了天南海北畅谈,轮到自报生肖年龄,一不小心以66岁被称为“老大”,心想自己皮肤黝黑,岂不成了“黑老大”。好在同桌都是儒雅之士,只是夸我精、气、神不错,看上去比实际年龄年轻。借着杯中酒也就飘飘然起来,说是天天锻炼,乐之不疲。

本人出生于1951年12月份,据母亲说没有足月,算是先天不足。日后偏逢自然灾害再遇插队落户,导致营养不良、体力透支,可谓后天失调。74年返城工作至50岁,已是眼昏背驼,未老先衰。偶遇精神矍铄长者,诚意求教,回答经常锻炼并持之以恒。于是到处寻觅适合自己的各种锻炼方法,有电视台健康节目的,有专家学者授课的,也有报刊书籍指导的。刚开始还算按部就班,中规中矩,过不久则“博采众家之长融会贯通”。说好听点是创新,其实就是混搭而已,终于搭成目前“不伦不类”境界。例如:本来左右手各摩擦头皮百次,心想当左手按摩头皮时,右手闲着也是闲着,不如按摩颈椎,两手虽忙,双脚却空着,于是再来个蹲马步,三者并举“物尽其用”。其姿势自然不堪入目,滑稽可笑。好在我皮肉认为只要对身体有益,自嘲就是了。还举一反三,诸如在按点足三里、合谷穴、内关穴时不忘乾隆皇帝的卷舌、叩齿、提肛。练俯卧撑时手握哑铃脚搁沙发,难怪常被内人吐槽,但是她对于我十

多年如一日天天坚持锻炼的毅力还是叹为观止,予以充分肯定!

锻炼内容用四个字而言之:从头到脚。即从按摩头皮开始,直到脚底发热结束。清晨五点左右苏醒,默默地从眼保健操开始,一套经络按摩至劳宫穴。然后收听新闻,浏览微信。起床后温水一杯,开始为时45分钟左右的锻炼。期间会根据身体的情况而增加有针对性的内容。譬如有一段时间发现颈部不舒服,就采用米字型头部操,效果不错。当发现自己平衡性不够时,就在观看电视时有意识锻炼金鸡独立,刚开始数到30就晃悠悠双脚落地,到现在基本上可以到200左右。俯卧撑也是如此,刚开始仅做10个就气喘吁吁,半年后可以连续做60个,动作也从很不规范到不很规范。大凡健康养生内容应该是丰富多彩的,形式也是可以多种多样的。有开着豪车去健身房骑自行车的,有阳光青年挥汗如雨高强度训练的,有大妈大爷在广场练太极功夫的。还有像我这样因陋就简,风雨无阻的,各取所需,不一而足。

我十分赞赏运动员的规范训练,也羡慕年轻人的剧烈运动。但这些都高大上咱们已经无缘。在此推心置腹与朋友们趣谈健康,虽然自我调侃,却是实实在在接地气。人人都说健康重要,关键要行动,晚动不如早动,不要光说不动,打两天鱼再晒几天网亦无不可。

文苑投稿邮箱:
zfk@yptimes.cn, 欢迎投稿