

汇龙潭之游

杏 臻

一次偶然的机缘,我们步入了嘉定汇龙潭公园,渡水桥,过幽径,只见几株修竹从树丛中斜伸出来,片片狭长的竹叶飘逸地点缀在枝头,显得错落有致,微风过时,竹林便轻歌曼舞起来,竹叶相互摩擦,发出悦耳的声响。天籁之音与自然之趣浑然营造出一幅动静结合的立体画面。

这是一座小而精致的游园,且收拾得有条不紊,前面窄,后部逐渐开阔处是披山匝地的一片竹林,真个幽似海。新生的,临风吐出嫩绿;苍劲的,不时

地翻动着墨绿。山坡下翠竹依依地傍着河岸,竹叶是着了水的,想象着若穿上饵,怕会有鱼儿挂在树上而荡得满河影动。整个的土山坡被这清旷的野情揉得醉了。

我置身于这份醉绿之中,心旷神怡,不觉生出了几分莫名的感动。

友人折了一枝竹,放在我的手中,宛若握住了一抔心灵的净土。一生之中,匆匆地掠过许多地方,但这一次逗留的时间最长,也许是人生已不再眩目于急功近利的事情了,

人到中年,并不奢望身体变苗条,但必须控制不能再“发福”下去,考虑良久觉得必须加强早锻炼。

于是,我给自己制定了“动静结合晨练计划”。每天坚持早上五点半起床,洗漱完毕,喝上一杯温开水清肠,先实施“动”的计划,外出早锻炼。先沿着新村街坊内的水泥路倒走,边倒走,边做扩胸运动深呼吸,呼出体内混浊

气体,吸进新鲜空气,感觉浑身舒畅。倒走七、八分钟,然后做一套自编操,我谓之“自由健美操”,活动头部、颈部、肩部、腰腹部、腿部,着重腰腹部,来几下“脖子扭扭,屁股扭扭”,一套操下来,出一身黄汗,人感到精神振奋特爽快。做完操,隔天去菜市场兜一圈,拎点小菜回家,一举两得。既而,回到家中实施“静”的计划。静下心来,练字半小时左右。静下心来写字,是锻炼身体的好方法。它能使你集中思想,去除杂念。在窗明几净无干扰的环境中聚

所以面对眼前这份清雅朴素,闲心也便悄悄地盈满其中了。站在河边,默读竹的情影,清清爽爽,无论严寒霜雪,还是盛夏烈日,它总是这般生机勃勃,更无论人世间的变幻喧嚣,它依然执意地张扬起高风亮节,甚至“未曾出土便有节,纵使凌云仍虚心”。

应该说随着岁月的流逝,我对它的喜欢是一种折服,因它概括了人的品性,是一种伟大得朴素至极的象征。

十月金秋,百里阳澄蟹汛正旺。东湖,名闻遐迩的大闸蟹养殖基地,院子里停满了大小车辆,全都是外贸部门和上海各大宾馆前来要货的。蟹池蟹箱中,青背白肚、金爪黄毛的阳澄大蟹,四处乱爬,分外诱人。

就在半个多月前,江泽民总书记专程前往昆山考察农业,来到阳澄湖边,与大闸蟹养殖基地的负责人和技术员亲切交谈。养殖基地负责人、市渔政站站长卜建平汇报,在水产大学的指导下,今年成功地培育了中华绒螯蟹苗种 5000 公斤,使阳澄湖蟹的产量明显增加,销往日本和港台地区的正宗大闸蟹,将超过 20 吨。总书记听得很认真,并不时询问质量、价格、销售等方面的问题,听说阳澄湖大闸蟹还“爬”上了因特网,总书记十分高兴。

那天,参观了养殖池后,总书记看到墙上挂着一条横幅。他朗声念道:“秋风响,蟹脚痒,金秋正是吃蟹时。我给它改一改好不好?秋风响,蟹脚痒,金秋正好

吃蟹黄。”吟完,四周响起一片掌声,总书记也朗声笑了起来。

蟹,是阳澄湖的骄傲。十多年来,昆山市政府十分重视阳澄湖清水大闸蟹的生产,作为菜篮子工程的重要内容,每年拨专款扶持资源开发。在适应市场经济,划片包干的同时,采取优选种苗、人工放养,大面

积网围放流与高密度网围养殖相结合的方式,使这一名扬海内外的湖珍焕发了青春。市渔政管理部门切实加强法制管理,把促进阳澄湖大闸蟹优质高产,打击假冒伪劣,维护它在市场上的声誉,作为自己的重要任务。在组织科技人员深入研究螃蟹的生殖规律,指导渔民科学放养、科学捕捞的同时,专门成立了巴解阳澄湖大闸蟹有限公司,为湖区渔民养殖户提供产前、产中、产后服务,从而形成了养、管、捕、购、销一条龙服务体系。这样做,深受渔民的欢迎。

阳澄湖蟹天下闻名,持蟹赏菊人间乐事。有着海水生、淡水长习性的螃蟹,每年到了九十月间,便肢体肥大,肉质丰满,性腺成熟,它们成群结队地向通海的河流爬行,到淡水和海水的汇合处交配产卵,这样便形成了蟹汛。阳澄湖是离海较近的淡水湖,出产的螃蟹历来享有盛誉。蟹壳呈青色,是因为湖水清澈,没有污泥沾染;蟹肚为白色,是由于湖底密布猪鬃草给它洗刷;蟹脚硬实而能在光滑的玻璃上爬行,是因为它长期在湖底硬结的泥土上“锻炼”所致。

欣逢盛事,今年的阳澄蟹汛比以前的任何一年都要兴旺……

陈 益

阳澄蟹汛



△高原秋色(摄影)

赵春华

精会神,正襟危坐,悬肘执笔,徐徐运气,作一次心、手、神、气并用的综合性运动,达到心、肺、腕、指开合张弛,通布全身,调节身心的作用。仅一个月下来,就尝到了轻松舒畅,心旷神怡的甜头,行书的书写自以为比以前贯气了。

晨练以来,感觉特别好,不仅精神好,而且感到生活充实。尽管早晨时间略显紧张些,但这倒可以治人的“惰”性,勤字当头去“懒劲”,既使人感到精神充沛,又提高了工作效率。这也正应了一句老话“精神愈用则愈出”。经过一个月的晨练,我的体重略有下降,身体变结实了。晨练,可能是减肥的最佳办法之一。

本版责任编辑 黄琴

浓艳清新的宣德青花瓷

赵胜士

白地青花,明净素雅的青花瓷,设色单纯。它以单一的青色,在白釉上描绘美丽的图案,表现丰富的内容,与中国传统的水墨画有异曲同工之妙,超凡脱俗,给人以恬静舒适、赏心悦目的感觉。

嘉定博物馆藏明宣德青花一束莲大盆。该大盆口径 31.5 厘米,足径 22.8 厘米,沙底浅圈足。胎质细腻,地釉泛青,晶莹肥润。盘心以青花绘有以莲花、莲蓬、荷叶数支扎成的一束莲,周围饰以缠枝莲为边饰,整个图案寓含“清廉”之意。青花彩色主要是用从波斯进口的苏泥勃青料和少量的国产青花料混合使用,所以在同一个图案中即有苏泥勃青料的那种深浅不匀、略有黑色结晶斑的

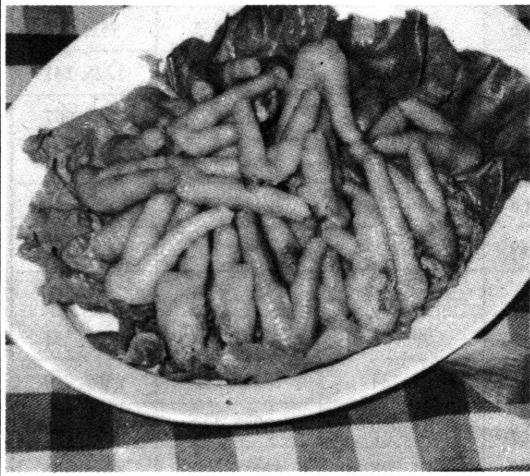
斑点,又有国产料比较均匀、色调柔和的特点。该青花大盆虽然没有宣德时流行的年款装饰,但从其制作之规整、绘画之精细、釉色之肥润,我们仍可看出其中官窑的影子。

明朝宣德时期是我国青花瓷器的黄金时代,宣德青花瓷,以其胎釉精细、青色浓艳、造型多样和纹饰优美而著称,被认为明代瓷器之冠。



小绍兴风味凉菜 卤水凤爪

小绍兴嘉定店最近举办了“尝中华名小吃白斩鸡赠礼品”大行动。本次活动对每一位来酒家购买白斩鸡的客人都有份不小的惊喜。本月中旬,小绍兴嘉定店隆重推出了凉菜、卤味外卖窗口。它把酒家近几年来受顾客欢迎的具有海派特色又不乏港粤风味的各色凉菜,通过外卖窗口让广大新老顾客一饱口福。“卤水凤爪”一直是小绍兴嘉定店的特色风味凉菜。凤爪选用上等小绍兴白斩鸡爪,用川味特殊香料卤汁加以腌制。清香宜人,色泽白嫩透亮,吃口爽滑鲜香。敬请光临品尝。地址:嘉定镇博乐路 209 号。订座电话:59537070。



法国依视路

看世界更美好

嘉定商城

一楼眼镜柜

地址:上海市嘉定镇清河路 48 号 电话:59910666

人杰在嘉定 双休日哪里去

配镜到商城 请到嘉定商城

