

悠悠岁月

1949年7月上旬,正在田间劳作的母亲听见小姨匆匆的呼唤声,“姐姐,姐夫来信了”。“季春来信了”,母亲怔了一下,扔下工具就往家赶。

丈夫一走五年,杳无音信,生死未知不敢想象。这一封来信激起了母亲心底的浪花,让她热泪盈眶,感慨万分。

五年了,临别的情景历历在目。父亲于1939年入党参加了革命,成为当地地下党组织的创建人、领导者。八年抗日战争胜利后不久,根据国共协议,浙东新四军撤到长江以北,身为中共浙江上虞县政府秘书的父亲也要随军北撤。接到上级命令,父亲只能匆匆告别此时已有八个月身孕的母亲,嘱咐她独自度过生产这一关。

随着产期的临近,母亲独自一人来到了大山深处处的老猎户黄庚仙家,他是父亲革命活动时依靠过的进步群众。在他们全家

诗词雅苑

天地开颜

陆以锋

铁肩能担万重山，
横跨大洋分秒间。
世事纷杂有定力，
律齐人心共向前。
科学创新谋发展，
绘就地球幸福园。
天地文明通协作，
亿万星球笑开颜。

北国

何兆权

依栏远眺海鸥飞，
惊涛欲将小舟颠。
汽笛唤醒青岛港，
飞车投宿渤海边。
千秋风雨化顽石，
一朝狂飙换新天。
长安街头春意浓，
北国江南尽朝晖。

学生习作

上海,是闻名遐迩的国际大都市。爱上海,我可以说出数不清的理由。谁不说俺家乡好,其实,生在上海,就是我爱上海的最大理由。但今天我却要让你感受上海更朴素,更蕴藉的一面。

我出生在上海远郊的金山,祖祖辈辈日出而作,日落而息。小时候,爸爸妈妈忙于生计,大都是爷爷奶奶照看我。我每天最惬意的就是一边看着爷爷奶奶忙家务,一边静静地坐在灶头旁欣赏灶头画。漂亮的色彩,简单的线条,熟悉的景象……成为了我童年最美好的回忆。

后来,金山农民画院成立,我毫不犹豫地报了绘画班。金山农民画正式融入我的生活。在哈韩哈日、欧美之风盛行之际,也许金

来之不易的团聚

黄建平

人的掩护和照料下,母亲生下了儿子。常人难以忍受的日子就这样一天一天过着。

五年了,历经的艰险时常想起。父亲走后,白色恐怖始终笼罩着家乡。作为共产党的家属更是反动派搜索、追捕的对象。在这五年里,母亲没有吃过一口安心饭,没有睡过一个安稳觉,连自己娘家、亲戚家都不敢去。既要为生存劳作,又要时刻警惕来村里的每一个陌生人。晚上也都是和衣而睡,外面一有狗叫,母亲就会一跃而起,拉开后门,迅速钻进山林之中。在一次回家的路上,正好碰到了一队搜山的反动派部队,母亲拔腿就往回跑。嗖嗖的子弹在她头上飞过,她靠自己路熟,机警地钻进了茂密的毛竹林。

五年了,母亲终于盼到这一天了。五年来,父亲随部队南征北战,浴血奋斗,先后参加了济南、淮海、渡江等战役,上海解放

后又忙于上海的接管工作。父亲的来信十分简单,告知家人他已在上海,让母亲带着孩子马上到上海来,另外还告知一个详细的地址。母亲稍作收拾,便赶到娘家去。外婆专门给她娘俩做了些干粮,路上当饭吃。那时家中实在是穷,根本拿不出现钱来,外婆只能给母亲准备一小袋大米作盘缠。这是母亲第一次出远门,外婆十分不放心,再三叮嘱母亲,包裹可以掉,孩子一定要看好。母亲挎着包裹,背着儿子走了几十里路,到了曹娥,乘上了班车,来到了杭州火车站。

母亲先在火车站附近将一袋米卖了,换成了现金。到了售票口才知道还缺两块钱,买不了票。此时已近黄昏,母亲突然想起外婆曾经讲起,邻居家的阿牛哥在杭州火车站做搬运工。于是,她拦住了一个扛着扁担,穿着背心的工人,打听阿牛的下落。这名工人带着她找到了阿牛,并借到了两块钱,顺

利买票上车。到达上海时已是半夜。下车后,母亲又愣住了,身边没有一分钱,又该怎么办?想了想,她在马路边拦了一辆黄包车,让车夫看了父亲信上的地址,直接把自己和儿子送到了虹口区闵行路新康里29号堂侄黄长明家。到了黄长明家后,让他们出来把车钱给付了。

第二天中午,父亲接到电话就匆匆赶来了,接上妻儿来到了上海军事管制委员会在杨浦区荆州路、昆明路附近原国民党师管区的部队驻地。不久,母亲就被批准为随军家属。随着我们兄弟姐妹的诞生,母亲也辞去了部队后勤部门的工作,在家相夫教子,一家人分离的日子也算熬到了头。母亲常讲,“一家人有的吃,没的吃都不重要,只要能平平安安团聚在一起生活,才是最重要的”——这也是母亲用这一生的坎坷经历换来的人生感悟。

笔随心缘

充满拼搏的岁月

王诗文

青春,是用希望和顽强编织的彩虹;青春,是用意志和拼搏酿成的琼浆。

岁月匆匆,美好的初中时光即将远去。回味青涩岁月,有着许多辛酸无奈,但更多的是拼搏与快乐。那一次长跑比赛,我至今难忘……

“请长跑选手到指定区域,比赛马上开始。”伴随一声声广播语音,我的心似乎悬到了嗓子眼。在同学们的欢呼声中,我缓步走向候赛区域。啊!那不正是我们年级长跑能手小A吗?刹那间,我的心仿佛跳得更快了。他转头冷哼一声,轻蔑地说:“希望你能取得好的成绩。当然,长、短跑冠军,那肯定还是我。”我按捺住内心紧张,默默对自己说道:“我行,我可以!”想到这里,我坚定地走向起跑线。

裁判员举起了发令枪,整个世界仿佛都安静了下来,我只感到心脏有力地蹦跳。“呸”,我倏地跑出,耳旁呼呼风响,超越了一个又一个竞赛选手。正前方还有一个黑影遥遥领先,那无疑是小A了。竞争拼搏!他就是对手!我咬咬牙,脚下生风般地追上去。“加油!”“加油!”近了!又近了!小A似乎看到我,较劲似地又冲出十多米远……

我体力有些不支了,胸口有些喘不过气,喉咙仿佛一团火燃烧着,双腿像灌了铅一般地迈着。望着红色的跑道,终点线还很远很远……“最后冲刺!”“拼搏才能胜利!”五十米、三十米、十米……观众席上加油喝彩声愈发响亮,而我却似乎什么也听不到,紧紧盯着终点线上的红丝带。

最终,小A还是快我一步抢先到达终点。我到达终点后,小A竟热切地看着我,眼神中似乎流露出一丝钦佩。尽管我没有取得第一名,但是我努力拼搏过,证明我不是弱者!

紧紧盯住目标,顽强拼搏,才能胜利。稚嫩幼苗,只有坚韧倔强、奋力向上,才能成为参天大树;涓涓细流,必须意志坚定、锲而不舍,才能拥抱大海。漫漫人生道路,就是一次长跑。我们要不断激励自己,迎接挑战,努力拼搏,为自己缔造新的辉煌。

夏季养生应当注意的几个问题

夏季是一年里阳气最盛的季节,对于人体来说,此时是新陈代谢旺盛的时期。那么在炎热的夏季,人们又该如何养生防病呢?

夏季养生“两大法宝”

中医讲究“天人相应”,就是说人体要适应自然环境、季节气候的变化。既然夏天气候这么炎热潮湿,按照中医理论,应当“热者寒之”,“湿者燥之”。因此,夏季养生的两大法宝首先在于“清生活”,其次在于“防湿邪”。

●清生活

第一是思想清静,盛夏酷暑难耐,人容易闷热不安和困倦烦躁。所以首先要让自己的思绪平静下来,神清气和,切忌脾气火爆,以防止心火内生。保持清淡的心态,则平和宁静,避免焦虑、紧张等不良情绪影响正常生活,进一步诱发各种疾病的发生。

第二是饮食清淡,炎热的夏季人体阳气向外向上发越,内在的脏腑则会阳气相对不足,脾胃消化机能相对则会减弱,因此饮食应以清淡质软、易于消化为主,少吃肥甘厚味及辛辣之物。最好多吃新鲜蔬菜瓜果,既可满足所需营养,又可预防中暑;主食以流食、半流食为宜,如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等;此外还可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。

第三是居室清凉,适当打开门窗,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。保持室内的适当湿度,阴凉的环境,会使人心静神安。

●防湿邪

夏季气候的另一个重要特点是湿。在中医理论中,湿为长夏之主气,夏季炎热多雨,因而空气中湿度大,加之或因汗出沾衣,或因涉水淋雨,或因居处潮湿,以至感受湿邪而发病者最多。中医认为,湿为阴邪,易伤人体阳气。其性重浊粘滞,故易阻遏气机,病多缠绵难愈。不仅如此,湿邪亦容易损伤脾胃阳气,因为脾性喜燥而恶湿,一旦脾阳为湿邪所伤,则可能导致脾不能正常运化水谷和水湿,临床可见脘腹胀满,食欲不振,大便稀溏,四肢不温。尤其是脾胃升降失常后,水液随之滞留,常见水肿形成。湿性重浊,故外感湿邪后多有身重倦困,头重如裹等症状。

●感冒腹泻须防范

夏季感冒大多是由感受暑热,或饮食贪凉引起,因此,食欲不振、腹泻等消化道疾病在夏季很常见。这是因为夏天人体消耗较大,脾胃负担加大,以便从食物中吸取更多的营养。同时,人们大量进食冷饮和瓜果,易损伤脾胃,雨季湿邪很重,容易碍脾,因此有很多人容易“苦夏”,表现为不思饮食、乏力,严重的还会腹泻。因此,夏日里不宜暴饮暴食,尤其是冷饮瓜果要适量,此外可适当吃些姜,对振奋脾气有帮助。



▲庭院仕女图 陆卫 作

▲祖国万岁 张强 作

回 归

钟品轩

山农民画并不是那么高大上,在很多人的眼里甚至很土气,但画里有家乡熟悉的风物,画里有祖辈精神的追求,画里更有我的梦想。

农民画的创作者大多是在田间地头劳作的农民,但是他们在农闲的时候也没有放弃对艺术的追求。如同初三时学业繁忙的我,在那个连走神都觉得是罪过的时期,我也不曾放弃过它,偶尔涂上几笔,都能让浮躁的心沉静下来。

农民画看起来线条简单,也没有细腻的描绘,但是同样也特色鲜明。说来惭愧,学农民画那么多年,我至今也拿不出像样的作品。那种简单却触动人心的色彩构图,恐怕真的是需要岁月的沉淀,才能

展现出活灵活现的水乡特色。

在我断断续续学画的十几年中,金山农民画逐步成为上海文化的一张名片,正以势不可挡的发展态势走向世界。升学的压力并没有让我减少对它的兴趣,她仿佛已经长在了我的生命中,融进了我的骨血里,成为了我生活的一部分。其实,成功并不在于取得多大的成就,“高山仰止,景行行止,虽不能至,心向往之。”这就够了。

而在学习农民画的路上,我也明白了为什么越来越多的人爱上了这项传统艺术。因为它是回归,是人们追求精致华丽之后的返璞归真,是这个复杂的世界对于纯白的留恋。

就像这个世界上的很多事

物,在五花八门、层出不穷的东西之后又重新回归成最初的模样。就如同当我们无路可走的时候,不断回到原点,然后重新出发。那是人们对于本质的追寻,也是对自我的追寻。我们不仅满足于物质的丰富,更追寻精神的丰盈。

习近平总书记说:“一个国家、一个民族的强盛,总是以文化兴盛为支撑的,中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件。”我庆幸我是一个文化的追寻者,不仅有眼前的分数,还有画和梦想。不论何时,无论何地,我将不忘初心,砥砺前行。

我爱乡土气息浓郁的金山农民画,我爱上海。

(作者系华东师范大学第三附属中学高一学生)

实实在在做事

清清白白做人

蔡仁根 作