

悠悠岁月

前几天，留溪佳园小区放映露天电影。听到这一消息时，我心里有点兴奋，儿时看露天电影时的情景一幕幕呈现在眼前。

五十多年前，小孩子很少有零花钱，看电影可以算是一种奢侈。好在那时解放军部队驻扎在张堰一带，每到周六晚上就会在羊羊庙场上为大家放映露天电影。放电影这天，解放军电影放映员早早地来到羊羊庙场，把幕布捆在两颗硕大的银杏树上。微风吹来，幕布就会顺风向背面鼓起。此时，观众早已陆陆续续扛着长板凳、竹椅寻找最佳观影位置来看电影了。

幼时的我们常把电影分成打仗类和间谍类几种。《地道战》《地雷战》《地道游击队》等枪战片中，游击队、武工队神出鬼没与敌人周旋，战士们奋不顾身英

勇作战。《英雄虎胆》《永不消逝的电波》《冰山上的来客》等电影剧情扣人心弦，即使电影散场了，人们扛着凳子仍边走边议论，有人都能唱电影主题曲了。那时没有追星族一词，但王心刚、孙道临、秦怡、王晓棠等都是我们心中的明星。几十年过去了，对他们的喜爱之情有增无减，用今天的时髦话来说，就是“铁粉”了。

露天电影好看，大凡那时上映的电影，我们一部不落地追着看。记得有一次，考试前正逢解放军电影周，要放一个星期电影，我们高兴得忘乎所以，天天晚上去看电影，把考试抛在脑后，惹得老师勃然大怒。

露天电影好看，看电影过程中的插曲更是难忘。因为人多，我们个头小，占不到位置，只能跑到银幕的背面去看，所

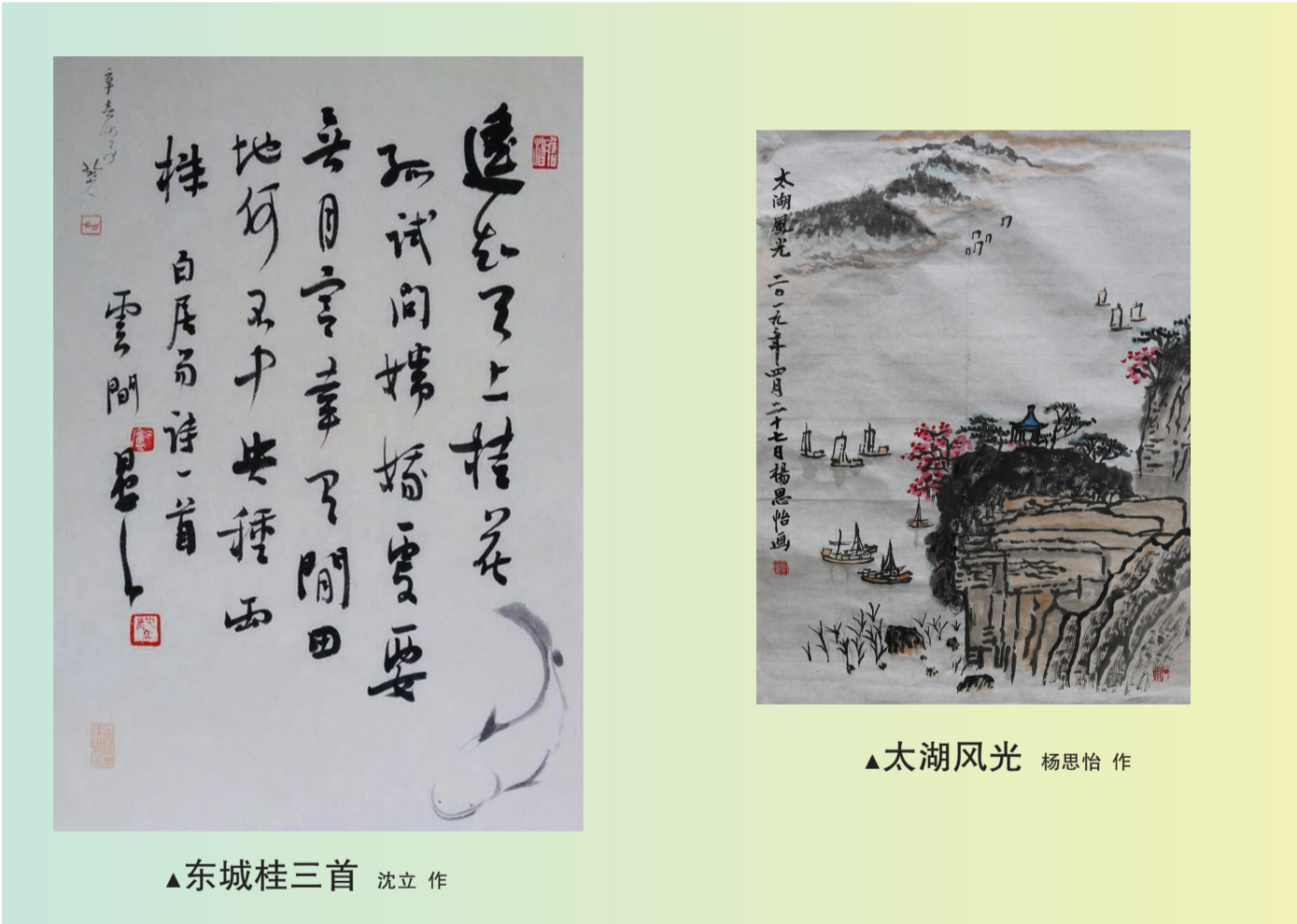
见的影像都是反过来的。特别是一阵风刮来，把银幕吹得鼓鼓的，银幕上的人物都变了形，像个哈哈镜似。这时，孩子们就放肆地大喊大叫，有的小孩还会从银幕底下钻到银幕的正面去探个究竟。我常常为了看清楚，就站在幕底仰着脖子看，看久了，脖子酸得受不了，只好在后面或者边上找地方。看到四周的人都比自己高，只得去找两块砖垫在脚下，还得踮着脚尖才看到银幕上的影像，看久了，身体晃得厉害，不得不用力抓住旁边的大人。那时的人大多善良，看到我们小孩的可怜相，心生怜惜，有时会挤出一小点空隙让我们钻进去看。这种幸福感回味起来还觉得甜甜的。

露天电影好看，因为我们是和解放军同场看的。年少时，我

们非常崇拜解放军，他们的一举一动都吸引着我们。电影开映前，解放军们还会唱几首歌，有时连与连、排与排之间还会拉歌，此起彼伏，那阵势真叫人喜欢。

半个多世纪过去了，电影越拍越多，电影院的环境越来越豪华，但我却越来越找不到看电影的感觉了。有时在电视中看到那些抗战神剧，常常怀疑：这战争咋变得像儿戏呢？……看电影的兴趣嘎然而止。有次去万达看电影，进了电影院，一股甜甜香香的爆玉米香扑鼻而来，看着前后左右人手一包的零食，我还误以为进了甜品房呢？

看露天电影的故事有点傻，也许别人不愿听，但愿看过露天电影的人喜欢听，因为它是我们儿时共同的享受，想起它，尤如昨天一般。



笔随心缘

那一年，遇见你们，我25岁，书生气意，壮怀激越。没有任何背景的我凭借“石首市首届青年教师大奖赛第三名”从湖北省石首市调关镇中学调入文峰中学。第一年，我担任文峰首届毕业班的班主任，所教班的语文成绩大大提高。三年中，我除了完成正常教学外，还将文学社活动办得有声有色，在全省乃至全国获奖频频，我也从普通教师升为校办主任……你们见证了我意气风发的模样。

同样，你们也见证了我黯然离开的情形。因为太年轻，太骄傲，说话做事无意间妨碍甚至伤害到一些人，导致无法在复杂的人际关系中立足，于是便离开了

文峰，离开了石首。从宣布辞职前后一些人的表现，使我逐步看清了一些人和事，明白了一些道理，同时更激活了我不屈的斗志：走出去，人生可以从头再来！2002年，39岁的我悄悄地来到上海应聘。八年后，我坐在华东师大研究生招聘专场的展台前，从一个应聘者变成招聘者，心中百感交集！

27年后在深圳重聚首，让我真正懂得了什么是“海内存知己，天涯若比邻”。一见面，大家还是那么亲切，那么真诚。有说不完的故事，爆不完的料。很多同学都说文峰88级一班同学受我的影响很大，我听了很欣慰。说实话，我教他们时还是挺单纯的，用石

首话说叫着“很陌气”。除了家庭和工作外，对社会也知之甚少。

和同学们的再接触，有两点我是感受最深刻：一、同学都蛮拼的，也很能干！不管是男生还是女生，也不管是在哪个行业，都是崭露头角有影响的人物，成为各行各业的中坚力量，我由衷地为他们感到高兴。二、同学都很率真，这是当代中国最缺乏也最需要回归的一种品质。李静毅然辞去令人羡慕的记者工作任性地开启上海求学、求职之路，黄欣公差间隙任性挤时间绕道造访，郑勇在武汉上动车就任性要我的地址直奔上海。这些天，我一直被同学们的真诚感动着。

陌生的城市因你们而温馨，

曾经如梦魇的深圳如今为何如此情意绵绵？张亮的热情、陈琼的本真、周舟的坦诚……都深深烙印在我心里；跃岚、兴国、志勇、王旗夫妇、从不同地方齐聚深圳，这份情义再美的语言也显得苍白无力。同学，尤其是初中时期的同学感情最纯真、最“环保”，没有半点功利色彩。朋友送我一幅字“传家有道唯孝善，处世无奇能率真”，我装裱后一直挂在客厅最醒目的地方，不断提醒自己不要失去人的本真——本色做人，快乐生活。

文峰88级一班，你们是我今生最美的相遇。风雨人生，让我们彼此珍重。执子之手，靠近我，温暖你，静静老去……

诗词雅苑

荷

王浩权

沉鱼落雁芙蓉球，
玉豆瑶盘濯碧流。
嫩蕊含香惊乍吐，
新蕾带露疑犹羞。
芳枝斜立舞蜂蝶，
池苑欢喧嬉鸟鸥。
红瘦绿肥菡萏辞，
濂溪清浊几贤叟。

学生习作

面包与水仙花

鲍珏

古时的消费大多只是为了满足人的生存需求，而如今消费还为了满足人的存在需求。这两种需求不但有轻重缓急之别，而且有层次品位高下之分。

简单来说，“生存需求”是指人的生存基本需求。而“存在需求”是指建立在生存需求基础之上，追求更高品质的生活。马克思《资本论》提出“经济基础决定上层建筑”，即人们首先必须解决吃穿住行，然后才能够从事政治科学艺术宗教等活动。倘如连基本生活需求的物质都没有，人怎么有更高层次的精神追求呢？

另一方面，我们生命的价值，不能仅仅止于满足生存需求，存在需求是层次品位更高的追求，不可缺少。一位西方哲人曾说过，“假如你有两块面包，你该用一块换一朵水仙花”；巴金散文《灯》里写道，“人不是单靠吃米活着”；迪奥哲尼士面对能满足他所有愿望的亚力山大，只求不要遮住他在木桶里享受的阳光；庄子面对邀请他做相国的使者，笑着让他赶紧离开；陶渊明不为五斗米折腰而弃官归家，陶醉于“采菊东篱下”的悠然生活。人之所以有别于动物，是因为人有精神、有理想、有追求。

也有不少贤士仁人正心修身家国天下，范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，甘愿放弃个人需求，为民族利益奉献毕生才智精力；诸葛亮放弃“苟全性命于乱世”的隐居陇亩生涯，为蜀汉大业“鞠躬尽瘁，死而后已”；钱学森放弃国外高薪从事科研机会，回到一贫如洗的祖国。这是更高层次的存在需求。

现代社会，人们的存在需求似乎不再像前人那般纯洁高雅，而变得低俗起来。人们把大量时间花费在低俗娱乐，大把金钱掷于媚俗消费。不是不需要消遣娱乐，而是这类存在消费不能帮助人们升华自己的精神品位。存在需求也不一定必须通过高消费来实现。有人花大价钱去国外享受的是走马观花似的观光旅行。或许你漫步公园小道，沐浴晨光晚霞，不经意间回眸远眺中也陶冶了性情。

生存需求是存在需求的基石；而存在需求又使人的生存价值得到提高升华。“面包和水仙花”，只有两者共济互补，才能充分体现生命的价值。

立秋的养生之道

8月8日是2015年的立秋节气，一般每4年会出现一次8月8日立秋，而其他年份的立秋时间多在8月7日。据民俗专家介绍，古人把“立秋”当作夏秋之交的重要时刻，一直非常重视这个节气。立秋昼夜温差大，经过一个炎热夏天的消耗，身体也会有些虚弱，抵抗力难免会下降。立秋多发感冒、发烧、咽喉炎、红眼病、过敏等疾病，市民该如何预防呢？立秋是否适合进补呢？且看陈宝田教授为你阐述立秋的养生之道。

立秋不适宜大补特补

俗话说：“一夏无病三分虚”，立秋一到，气候虽然早晚凉爽，但仍有秋老虎肆虐，故人极易倦怠、乏力、纳呆等。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，此时进补十分必要。是不是就该大补特补呢？什么时候是适合补？南方医院的陈宝田教授说：立秋不宜特补，立秋前后适合吃一些祛湿的食物。从中医的观点来讲，夏季养气，冬季养阴，夏季比较适宜进补。

立秋虽然标志着秋季的开始，但立秋后的一段时间内气温通常还是较高，空气的湿度也还很大，人们会有闷热潮湿的感觉。再加上人们在夏季常常因为苦夏或过食冷饮，多有脾胃功能减弱的现象，此时如果大量进食补品，特别是过于滋腻的养阴之品，会进一步加重脾胃负担，使长期处于“虚弱”的胃肠不能一下子承受，导致消化功能紊乱。因此，初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。

此时不妨适当多喝点绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥、红枣莲子粥、山药粥等食物。对于一些脾胃虚弱、消化不良的朋友而言，此时一定要与滋腻的养阴之品如鹿角胶、阿胶等“划清界限”，否则，非常容易加重食欲不振、消化不良等症状，脾胃虚弱者若适当多喝点具有健脾利湿作用的薏米粥、扁豆粥则对身体大有裨益。

立秋到，饮食要注意及时调整

从中医角度讲，暑热伤阴又伤气，容易导致气阴两虚；从西医的角度讲，天气热，汗多，容易导致缺水，乏力，口渴。暑热伤阴，适合用一些滋阴的药材，例如：麦冬、人参、生地黄；暑热伤气，适合用党参、北芪、白术、茯苓、薏米等健脾祛湿的药材。

日常饮食中，菜心是众多蔬菜中的首选，菜心具有清热、开胃、祛湿的功效。另外，陈教授还特别指出，人每天要喝尽3000毫升的水，2000毫升的水只能维持低的需求。

为迎接冬季的到来，人体内还会储存御寒的脂肪。因此，热量的摄取大于散发，稍不小心，体重就会增加，所以肥胖者更应注意减肥，应多吃一些低热量的减肥食品，如红豆、萝卜、竹笋等。此外，对于普通人，立秋后在饮食上要增酸，以增加肝脏的功能，要多吃些苹果、葡萄、山楂、柚子等偏酸、多汁的水果，对高血压、冠心病、糖尿病等疾病都有疗效。

（下转2-3版）