笔走心缘

照片配诗春意浓

□ 金洪远

昨夜春雨淅淅沥沥,今天早晨暖阳高照。刚跨进公园,一缕缕春风打着唿哨从耳边掠过,仿佛就在那一瞬间,柳丝绿了,迎春花摇曳出金灿灿的花束,山茶捧出了一朵朵红艳艳的花朵,樱花树上挂满了洁白如银的花瓣。于是,我随手"咔嚓","咔嚓",一组春光旖旎的照片就像湖畔扑棱棱的翠鸟,欢鸣着飞进了祥和群。

须臾,群里人声鼎沸,师友建议说,大好春光岂能辜负,照片配诗最佳。

话音刚落,才思敏捷的费兄已将小诗呈上:"牵来烟柳垂湖口,捧上红花缀枝头,拍景配诗两相宜,春色不留不能走。"他是群里公认的脑筋转速最快者。不甘寂寞的老诗人糜老师紧紧跟上:"谁说春色有似无,园中花满馨香吐,地铺芳草花作檐,彩伞摇动庭中湖。"师友齐声点赞:端的是宝刀不老。

笔者前几年在报上撰《家有后花园》小文一篇,曾在家居公园附近的老邻居群引来不小的轰动,不少邻居还引以为豪地将"后花园"向亲友显摆。于是我以此为由头,涂鸦顺口溜:"散步家中后花园,柳绿花艳波光涟,三二鸟儿鸣亭尖,烂漫春色四月天。"我的顺口溜当然和有童子功的师友不是一个档次,但贵在参与,身为群主的我纯粹是抛砖引玉。没有想到,一幅幅发到群里的照片会引来师友如此诗兴大发。弘毅兄对迎春花一往情深,他咏唱道:"迎春花开,陪伴湖的一冬水静。吐露早春的几点清醒,开启绿叶花现的憧憬。"仍是他开设在晚报的专栏的风格,诗意隽永,意境幽深。而女诗人佩君的"春邀你来了,我是否要赴约,看花儿争妍,枝头的鸟儿先入眼。春别心急,我在路上,正拾掇风儿的气息",清新可人,似乎总有一种魔力将我们亦步亦趋跟随她可心的诗句走近她描绘的春天里。

真想不到,我们这些老文青对疫情过后的春天如此情有独钟。师友诗作一首接一首,登堂入群。伟忠和云海联袂的诗句禁不住赞叹道:"你方唱罢我登场,他也赶趟不相让,祥和春色令人醉,晚霞映照更绚烂。"

我更没有想到,群里一次别开生面的照片配诗,让这些年过花甲和古稀之人,竟有如此勃勃的诗兴。自作多情不才的我以为,真的不必浪漫地吟唱"诗和远方"了,真的不必七兜八兜地辗转探寻春光了,春光在你家的门口,春光在你摄下的镜头里,春光在你和亲友互动的微信里,春光流淌在你的诗行里……

晚樱　冯辉祥 摄

诗海泛舟

田野百花又艳,而你已不在

——清明时节怀念岳父

□ 黄争荣

清明时节
车过吕巷水果公园牌楼
放眼,但见人流在金石公路上涌动
公路两边,田野百花又艳,而你已不在

想起六年前,那个下午一点
三月二十九日的春光异常明媚
游人如织,百花怒放
白的梨花、黄的菜花、粉的桃花
还有那些可爱的小精灵——蜜蜂、蝴蝶、昆虫和鸟雀
共同演奏出一支美妙的春之圆舞曲
我们陪你进入这赏花的人流中
你不言不语亦不笑
步子稳健,随即拐入一条小路,原来你不喜热闹
进入一片宁静的桃园
仿佛进入自家西面的那片桃园
(那片经营了三年的桃园虽然不是长在风景区
蜜蜂、蝴蝶、昆虫和鸟雀却也会来光顾
然而,那片桃园在两个月前已不属于你
你的身体已不允许你再去经营
你不甘心,总说着桃子挂满树梢的情形
我们安慰你,让你的心尽量变得平静)
我们为你照相,和你合影
纪念属于你的桃园风景
也见证属于我们三个人的美好亲情
你依然没有笑
我分明看到你的眼里飘过一片忧伤
我们走出桃园,远离了人流
我们告别田野百花,离开了金石公路
你说"这里风景不错"

我想起唐朝诗人崔护的诗:
"去年今日此门中,人面桃花相映红。
人面不知何处去,桃花依旧笑春风。"
田野百花又艳,而你已不在,不知去向哪里
这个让人格外思念亲人的时节
我们不去凑热闹再看那田野的百花,看那灿烂的桃花
还是回家打开电脑看看2015年拍的照片
看你身后的桃花一片灿烂,看那属于我们三个人的风景
不知道疲倦,也不知道模糊视线

观剧有感

促膝忆往昔,相逢亦韶华

□ 方 杰

前几天悉闻姚自豪、毛一昌老师著作的《特殊身份的警官》舞台剧作为建党一百周年献礼在金山迎来首场公演,我怀揣着云霓之望来到姚老师家中进行了一次拜访。当我轻轻叩开老师家门望见久违的老人家之时,学生时代的回忆却如江海一般涌入心头……

《特殊身份的警官》是一个真实发生在30年代金山老县城朱泾警察署的故事,故事主人公毛福轩是从红色革命根据地湖南韶山来到金山县朱泾地区参与地下工作,深入警察署开展地下接头工作的一名"特殊身份的警官"。八十年代初,在青砖黑瓦的平房教室内,姚自豪和毛一昌老师时常会利用课余间隙讲一些老共产党人与伪军和敌对特务势力斗智斗勇的故事。也是在那个时候,我第一次在老师跌宕起伏的故事里幻想起了"机智勇敢"的毛福轩,"万死不辞"的武雷,当然还有"老奸巨猾"的秦邦业的角色形象,心中对警察这一神圣的职业也有了一丝青年时代懵懂的期许。我感慨于那时老师对每个故事如数家珍般的叙述,可直到碰到老师的那天我才知道老师们当年的创作之路走得异常艰辛。为了让故事更真实,老师们常会利用授业课余之时走路或骑车走访当年金山地区从事地下工作的共产党人,因为怀疑动机问题有些机敏警惕的老同志常常会把老师们拒之门外,直到老师们诚恳说明来意反复请求,当年的故事才被缓缓道来……那时候录音机和录音笔都是稀罕物,一支笔几张纸就成了所有记录的载体。在老师家中昏暗的烛光下,一篇篇靠回忆几经修改整理的手稿才洋洋洒洒最终汇集成了《特殊身份的警官》一书。

退休后的姚老师和毛老师依然辛苦耕耘于文学创作工作,寒暑交替十年如一日。听闻"1.10"第一个警察节来临之际,已年近八旬的毛一昌老师更是亲自来朱泾派出所与青年民警开展了一次交流座谈会。席间,毛老师向青年民警介绍了建党初期金山共产党组织发展的历程,并分享了自己几十年创著公安文学的心得体会,并鼓励他们坚定自身信念继续为辖区安全作出奉献,还和大家一起共阅了《特殊身份的警官》一书。

与老师们相逢的时间虽然很短暂,但老师身上默默无闻的匠人精神却深深影响着我,我也通过两次不同的走访经历学到了很多东西。作为一名基层政工工作者,在当前"坚持政治建警全面从严治警"的教育整顿工作中,我将进一步以毛福轩精神鼓舞自己。在深刻领悟今日生活的来之不易的同时,进一步提高政治站位,深刻认识打造"四个铁一般"公安铁军的重要意义,通过思想洗礼铸牢忠诚警魂,时刻警醒自己对党忠诚、爱岗敬业、对人民群众要具有更深的情怀。我将继续以"不忘初心、牢记使命"为恪守,身体力行不折不扣坚定自身政治理想信念继而付诸实际行动。在今后的工作中,我将始终坚持弘扬求真务实的精神,按照"坚持政治建警全面从严治警"的具体要求,做好队伍政治工作建设。将老师们当年老一辈共产党人勇于务实进取、不畏艰难的衣钵言传身教于"后续者"。

促膝忆往昔,相逢亦韶华!当我对老师们提及很想再回到读书时的光景听他再讲讲课的时候,老师只是微笑着对我说:岁月可是不饶人的啊!但只要我们有恒心,以积极严谨的心态去坚持自己的初心和信仰并为之努力奋斗,那么我们是永远年轻的……

学生习作

桌子的自言自语

□ 金山区第一实验小学　二(8)班　陆恩童

我常幻想我能听得懂桌子说话。

奶奶家的桌子说——我是一个美食家,谁也不知道下一秒会有什么好吃的放在我的身上,包括我自己。

教室里的桌子说——我是一个探险家,小朋友们在我的身上写字、写梦想。那时,我真想跑出教室,看看他们笔下的世界!

画室里的桌子说——我是一个艺术家,别忘了,我可是画室里的桌子呀,所有的画家都在我的身上画过画呢!你说我是不是艺术家?

喝牛奶的5个误区

关于喝牛奶,有很多传言,"脱脂牛奶比全脂牛奶更健康""酸奶比纯牛奶更好""晚上喝一杯牛奶,有利于睡眠",这些都是真的吗?

5个关于喝牛奶的误区

误区一:酸奶比纯牛奶更好。酸奶和牛奶都是优质的奶制品,营养价值比较高。不过,纯牛奶和酸牛奶在本质上是存在差别的,因其成分不同,营养价值也有所不同。纯牛奶富含蛋白质、钙质、以及多种氨基酸、矿物质、微量元素等。对想要补益身体、补充钙质,促进身体发育的年轻人来说,可以优先饮用纯牛奶。不过部分人如果对乳糖物质不耐受,或者存在经常性的腹泻症状,最好不要饮用纯牛奶。

酸奶是在纯牛奶的基础上经发酵形成,里面含有较多对人体肠胃道健康有促进作用的有益菌。对肠胃功能薄弱,需要提高肠胃道消化能力的人来说,可以适当饮用酸奶。酸奶中含有纯牛奶没有的有益菌,可以维持肠道菌落平衡,提高人体消化能力。可见,酸奶和纯牛奶两者各有所长,大家可以根据自身需求,选择适合自己的牛奶饮用。

误区二:睡前喝杯牛奶有助于睡眠。有人说牛奶中含有色氨酸,可以帮助人体合成褪黑素和血清素,使人产生困倦感,从而促进睡眠。理论上讲,这样是没有错的,但是实际上作用很微弱。一杯牛奶中的色氨酸含量其实是很少的,真正能进入到大脑中发挥作用的更是少得可怜。

想要依靠喝牛奶助眠的朋友,喝到撑都不一定有作用,甚至很可能你还没有酝酿出来睡意,尿意就来了。或许对现在的人来说,放下手机、平板电脑等电子产品,对睡眠更有帮助。但是如果已经养成了睡前喝杯牛奶的习惯,继续就好,不必纠结。

误区三:早上喝牛奶最好。有人觉得,牛奶是早餐好伴侣,早上喝一杯有利于营养吸收。其实喝牛奶没有所谓的最佳时间,什么时候喝都可以的,牛奶的营养价值不会因为是早上喝就多一些,晚上喝营养就流失掉了,不会随着时间变化。早上喝一杯牛奶,可以增强早餐的营养价值,为一天的工作提供满满的能量。晚上喝牛奶,饱腹感较强,可以缓解睡前饥饿。还有研究表明,饭前喝一杯牛奶,能有效控制餐后血糖上升,有助于控制食欲,避免用餐太多。

误区四:喝酒前喝一杯牛奶,就不伤胃了。喝酒前喝杯牛奶,虽然能稍微延缓胃排空的速度,缓解酒精从胃部到小肠的速度,但影响很小,并不能起到理想的作用,实际效果也是自欺欺人罢了。

误区五:脱脂牛奶比全脂牛奶更健康。对大多数人来说,无论是在营养上,还是口感上,都是全脂牛奶更优秀。脱脂牛奶只是更适合部分人群的需求,例如减肥人群、有心血管疾病需要控制血脂的人群。

脱脂牛奶,脱去了全脂牛奶中的脂肪,而脂肪正是牛奶香浓口感的来源,所以脱脂牛奶喝起来更加寡淡,少了奶香味。