

在我房间的书橱中，珍藏着一本年
代久远的旧书，封面上画着一幅美丽的
山海日出图，霞光映衬出“星火燎原”四
个鎏金大字，这书名题字是新中国领袖
毛主席亲手所写。我抚摸着这略微凸起、
苍劲有力的字体，眼前仿佛浮现出八十
多年前，包括太外公在内的年轻战士们
为了新中国的成立，浴血奋战的震撼情
景。

记得去年建党一百周年纪念日前
夕，爸妈带我去中共“一大”会址参观，回
来后，妈妈就把这本在家庭中保存了四
十年的《星火燎原》第六册郑重其事地交
到我手上。我已经是一个十岁的少先队员

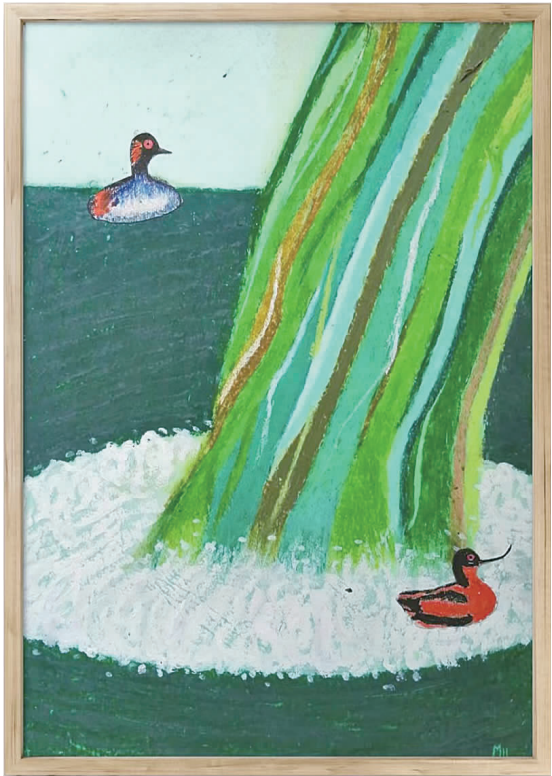


刊头书法 朱健

寻找「清凉」的世界

进入夏至以后，天
气燥热难捱。关于各地
高温红色预警的新闻，
也屡见新闻媒体……

这让笔者不禁想到
古人消夏避暑的方法。
宋代朝廷从初伏日开始
“每日赐近臣冰，人四
匣”，“史料记载，至晚
清，北京仍有赐冰之
举”。北京什刹海的荷花
一向有名，旧时每至六
月，便聚集了大量赏荷人群。“在北
京，古代很多文人雅士都有赏荷之
举：头天在荷池附近的庙里或者什么
地方租间房子，晚上喝酒聚会，翌日
于晨光熹微之中赏荷；有时赶上微雨
天气，还会乘船去看，别有佳趣”。杭
州西湖自唐代以后开始种植青莲，文
人雅士暑日则泛舟其上。南京的莫愁
湖等地亦是盛夏赏荷妙处。过去，南



■ 绿瀑(油画棒画)

童孟侯

永远的歌声

徐汇区教育学院附属实验小学 俞博旸

员了，我相信自己可以保存好这份承载
着家族红色记忆的珍贵遗物。

翻开那带着一丝霉味的泛黄书页，
我好像一下子回到了战火纷飞的硝烟岁
月，这本书里有很多感人肺腑的经典故
事，如宋学义的《狼牙山上》和叶挺的《囚
歌》。但我最爱朗读的是太外公李文祥所
写的回忆实录《歌声》，故事从第四百八
十六页开始，三页半的篇幅讲述了当时
还是一名新四军吹号兵的太外公的真实
经历。一次战后休整，他们连队宁可在村
寨外高唱《三大纪律八项注意》的歌曲，
冻了一夜，也绝不进老百姓家门。我一
直很好奇这首歌有着怎样的定力，可以
让战士们把坚强的意志和钢铁般的纪律融
入歌声之中。

虽然我出生的时候，太外公已经过
世了，但是我的太外婆、姨奶奶、爸爸、妈

妈这几位共产党员，都会时常和我聊起太
外公的戎马一生。原来，太外公身世凄惨，
三岁丧母、七岁丧父，在我现在这个年纪
就投奔了部队，先后参加了抗日战争、解
放战争、抗美援朝，从一名孤儿成长为团
长。他九死一生，屡获战功，但身上的伤
疤和取不尽的弹片才是他作为伤残军人的
无名勋章。

我曾央求舅爷爷把他保存的太外公
的勋章拿给我看看，只见他小心翼翼地
从带锁抽屉里拿出了一个好看的盒子，里
面藏着用手帕包着的几枚勋章。最亮眼的
就是那印着和平鸽，刻着“和平万岁”的抗
美援朝胜利纪念章，还有几枚印着毛泽东
头像、北京天安门、延安宝塔山的奖章。
我想，这些纪念物背后一定藏着很多动
人心魄的故事吧。

听妈妈说，太外公当年是第一批秘密

进入朝鲜战场的志愿军战士，连夜坐着闷
热的棚车上前线。他们克服了“小米加步
枪，一把炒面一口雪”的艰苦条件，为了新
中国的和平而战。姨奶奶说，太外公生前
不太愿主动讲述战争的残酷，她从其他长
辈那里得知，在一次美国空军的夜间轰炸
中，太外公几乎命丧战场，幸好被他的警
卫员救出来。这让我不由地联想到电影
《长津湖》里的悲壮场面，只不过太外公有
幸坚持到了胜利的那一天，朝鲜上空一定
又回荡起《三大纪律八项注意》的歌声吧。

经过战火洗礼的太外公一生都保持
了极端节俭的生活方式。苹果一次只吃一
半，袜子穿到无法再补，从不向国家邀功
请赏。家里的小辈们也继承了他的简朴作
风，都是本分的老实人。爸爸说，太外公在
弥留之际竟还喊着冲杀敌人的口号。

这份坚定的革命信仰，已经镌刻进我
们家族的基因血脉，每个人都以革命后代
而自豪！先烈们的鲜血染红了我胸前的红
领巾，我要珍惜和平、努力学习，为祖国的
美好未来唱响光荣之歌、希望之歌。

不妨过点“苦日子”

费平

自“足不出户”那会
儿我和老伴尝到了“苦日
子”的甜头后，便一发不
可收。眼下，我们隔几天
就要过一次“苦日子”。

我小时候计划经济
年代物质匮乏，对家中
的食品要时常进行盘
算，也就是要计划着吃。
那时买什么都凭票，买
回来以后必须按照票的
供应天数来算计吃。比
如米，我的定量是 25
斤，那么我每天三顿是
一斤不到。水产、肉类、
禽蛋、豆制品都是按上、
中、下旬凭票购买。最艰
难时期连蔬菜都凭菜卡
供应，因而一棵黄芽菜
要吃一个礼拜。

改革开放后随着生
活水平的提高，物质丰
富、生活殷实，日子一天
比一天好。但由于没做
到“管住嘴”，胡吃海喝，
导致“四高”（血压、血
脂、血糖、胆固醇）肆虐、
疾病多多。如今为了健
康，饮食方面尽量节制。
于是，有时过点“苦日
子”倒不失为一种生活
方式。

首先，“苦日子”并
非真正的苦。俗话说：
“山珍海味是佳馐，青菜
萝卜保平安。”那天我们
过“苦日子”是这样的，
早餐一碗稀饭一只馒头
就酱菜；中午青菜煮面
条，顶多加个荷包蛋；晚
餐干饭，一只蔬菜、冲碗
紫菜虾皮汤。这些看上

去有点“寒酸”，但比起饥
饿年代也算不上苦。

其次，“苦日子”可
以勾起对小时候的怀念。那
天中午我们用胡萝卜下
面疙瘩，久违的味道使我
想起那“凭票供应”年代
搭配供应面粉、我和邻居
挖野荠菜煮面疙瘩吃的
时光……

再有，“苦日子”让家
庭和睦共享天伦之乐。贫
困岁月食品虽稀少但都
能自己动手翻出头来。如
今退休在家，也常动手
弄点花色品种。那天女儿
在家，开始听我说今天过
“苦日子”很不解和惊讶，
后来得知今天做“韭菜盒
子”立马来劲，学妈妈一
起擀面时不知怎样拿擀
面杖，妈妈教会了以后便
不肯放了；看我韭菜切得
那样细，她也拿着刀学着
我的手势慢慢切……当
吃着“韭菜盒子”、喝着玉
米面养麦粥时连连说
“好吃……好吃”，平时不
碰韭菜和杂粮的她一连
吃了四个“韭菜盒子”喝
了一大碗粥……

另外，过“苦日子”也
是养生的一项手段之一。
虽没大鱼大肉，然粗茶淡
饭也养人，青菜萝卜维生
素含量丰富，杂粮淀粉含
量低。没有了高盐高糖高
脂肪，对降脂降压降糖、
通畅血管等都有好处。

老年朋友，在衣食无
忧的当下，您是否也每周
过两天“苦日子”呢？

“七·一”抒怀

——庆祝中国共产党成立 101 周年

赵锐

嘉兴红船启征帆，
华夏史册开新篇。
镰刀铁锤红旗展，
马列真理领航船。

八年抗战驱日寇，
四载鏖兵定江山。
扫尽穷白奠基业，
沧桑巨变换新天。

改革开放强国力，
小康谱写富民篇。
港澳回归雪国耻，
统一大业步正酣。

南昌枪声破长夜，
井冈星火成燎原。
万里长征克艰险，
革命灯塔耸延安。

两弹一星惊世界，
“嫦娥”登月奏凯旋。
载人航天协“北斗”，
航母入海伴“天眼”。

百年辉煌彪青史，
民族复兴更无前。
廿大将展新蓝图，
乘胜远航筑梦圆。

京人在大暑前后乘船夜游秦淮，“呼
茗清谈”“赏月观景”……

古人消夏的方法，充满情趣和
雅趣，令人向往。不过从古代文人雅
士的度夏消闲中也可以看出，消闲
度夏、寻找“清凉”，
不止是文人雅士的
旨趣所在，也折射
了一种中国文化。

我所喜爱的台湾著名散文作家林
清玄，有一册书名为《清凉菩提》的散
文集，对红尘中人们所应有的“清凉”
的人生意义，讲得
特别多，真有一种
“我必使他得清凉”
的胸怀，“我的星
星，或者说我的文
学，希望给这烦恼
的人间带来一丝清
凉”，每每读之，
我的躁热、枯干的
灵魂不止是服用了一
帖清凉剂。林清玄
也正是在把他的散
文作为自己的和读
者的心灵的清凉剂

了，“那清凉也许不多，也许轻轻掠
过，也许不足以解渴，也许朝露一样
很快地蒸散，但就让我们敞开心灵，
品味那一丝清凉，就像有时我在山
林里走累了，采下一朵牵牛花含着
花中的一点蜜汁，或是咀嚼酢浆花
酸溜溜的果实，感受到微细的清凉，
使我觉得可以再走很长的路，而不
感到口渴了”。这清澈的哲思、清新
的诗情、清凉的韵味，我不知道还会
有多少人发生心灵的共鸣？

“清凉”的境界，是艺术家、作家
们所追求的，也是我们大多数人的
一种精神上的渴求。今天，现代人生
活上的焦灼、精神上的焦灼已经
是非常普遍的现象。处于这忙碌转动
的世界里的现代人，每个人都难免
为学业、为事业、为衣食、为名利而
奔走竞逐。形体上的辛劳，心情上的
烦热，使人们经常感到自己像是一
壶滚沸的水，血脉奔腾，汗流浹背。
在这种情形之下，大家所需要看到
的，就不再是更多的辛劳与烦热，而
希望去感受一些安谧与清凉。

为了追求这种“清凉”，有人独
自旅行到清凉山；有人选择了音乐；
有人选择了读书……总之，躲避尘
嚣，抛弃俗物，全身心沉浸在这宽广
清凉的天地……