

# 桂 长 歌

刊头书法 陈峨

## 小雪 □ 子君

晶莹的身姿最适合回忆  
正如心事垂满星空  
文竹嫁于渴望  
集市打开在斯卡布罗

你说 我在呢  
千山鸟飞绝  
万径人踪灭  
垂钓者洞彻鱼的孤独

你们来到穹顶之下  
或为月华  
或为晴热  
或为在黄浦江畔的西岸  
素描一次晨风的轨迹

我是被乡愁  
雕琢成清瘦的模样  
除了目光丰腴  
我的脚步缓缓地  
以湿润的节奏  
邂逅 初雪

## 忽有斯人可想 □ 耿艳菊

宁静郊外,走过一片海棠树林,左转,蓦然间空寂辽阔,一条细小的河流在辽阔里蜿蜒。河流的南岸,十来米远的地方种着数竿修竹。天空湛蓝清透,四野有风,萦绕徘徊于淡淡竹叶间,簌簌有声。像有人在弹奏乐曲,时而舒缓,时而低沉,时而昂扬。

竹子前有几块苍然石头,一白发老者负暄闲坐于此,望着远处,悠然遐思。阳光温柔如水,轻轻落在他静谧柔和的面庞上,晶莹澄澈。如此安然古朴的画面宛若一幅古画,神似清代书画家金冬心的《竹林吟咏图》的意味。

《竹林吟咏图》右侧有金冬心的一段自题,野竹无次,颇多清风,何方朝士,屏骑从之,徘徊竹下,啸咏不去,得非王子猷之流辈乎,此间忽有斯人,可想,可想。

忽有斯人可想。这是有诗情画意的蕴含着温暖情怀的句子,既平远又深远,既亲切温暖又充满辽阔之感。也许是一个人在孤独落寞之时突然想起了曾经的知己故人,而温暖喜悦。也许

## 虚岁和实岁

□ 陈茂生

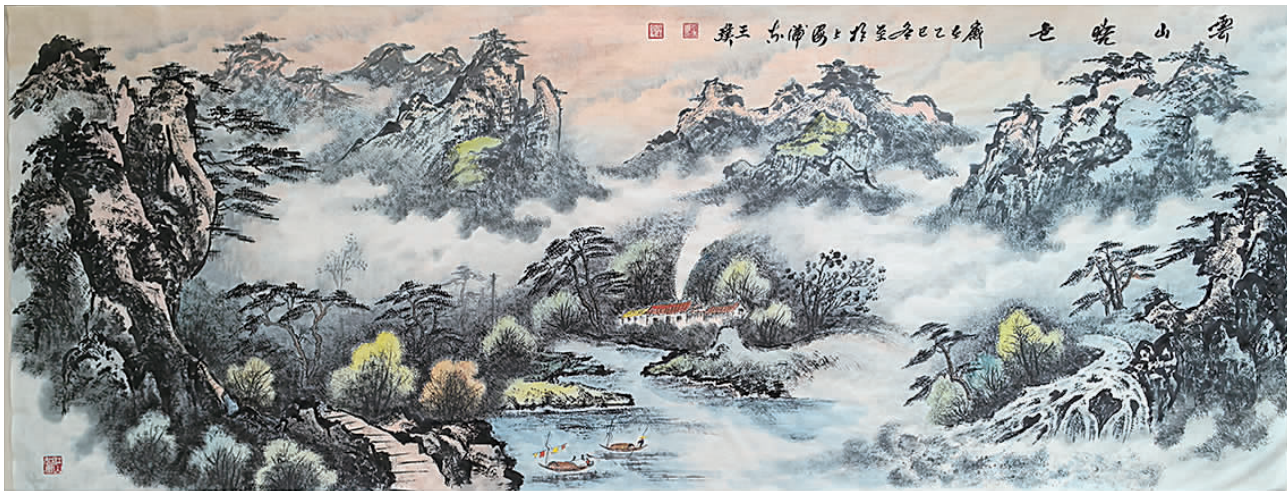
直观的实岁应用广泛。在法庭上是判定责任与权益的重要标准,在刑责认定上更为关键;甚至用科学仪器测定相关人员年岁。看病配药时,医生就是根据不同年龄的身体机能、疾病症状,拟定精准治疗方案。每逢孩子入校季,总有家长在孩子年岁上“动脑

筋”,以为这是“赢在起跑线”,殊不知拔苗助长会耽误孩子一生。

也有说:虚岁体现了孕育生命的过程。不管先人是否真作如此设定,如今虚岁更多体现在传统习俗及坊间场景中。长辈春节给小辈“压岁钱”,会问“多大啦?”此时报个虚岁就很好满足老人的心情。后辈则按“做九不做十”为长者祝寿,所以很多“寿星”总是离整实岁差了“一点点”。邻里闲聊中“你七十啦?根本看不出!”“哪里,

是虚岁……”这样的交流溢满浓厚生活气息,拉近彼此距离。

年岁的“虚”还是“实”。实际运用中还有千差万别。求职时说“虚岁”显示阅历和稳重,被催婚时报实岁,隐喻“年纪小、不着急”的坚持。皆因话出有据不算是“弄虚作假”。年头年尾,年长年轻的都会遇到这样的叩问:今年贵庚、高寿?或单刀直入:“几岁了”?应该踌躇片刻再慎重请教:虚岁还是实岁?



王蒙 晓色(国画)

王璞

## 冬季感悟

□ 吉卫平

默默“充电”,为来年的蓬勃“放电”蓄满能量。

人也一样。我在不同的“充电桩”里获取养分——把报上让人心动的文章剪下来贴在本子上,在文友通联会上聆听真挚的心声,从书橱里的典籍中汲取人生智慧,从草木荣枯中,从四时更迭中,看懂生命的轮回。这些点滴,都会

悄悄融进我内心的“蓄电池”,在字里行间慢慢沉淀下来。原来“放电”不是掏空自己,而是把平日里“充电”积攒的能量,温和地通过笔端释放出来。提笔时,心里便少了几分浮躁,多了几分从容。

春夏秋冬的四季轮回,是亘古不变的自然规律。每个季节能释放出与之匹配的能量,离不开“放电”与“充电”的平衡。人生如此,写作亦是如此。一味充电而不放电,充电又有

何用;一味放电只会枯竭,唯有保持充电的自觉,才能让笔下的表达源源不断。大地需要雪的覆盖来休养生息,写作者也需要以学习滋养身心。写作的冬季不是荒年,而是一段休耕的时光。等写作的春天来临,那些深埋于心的养分,自会破土而出,生长成笔下的新绿。

窗外,冬阳正缓缓西沉。我合上手里的书,知道这一刻的安宁,正是下一次提笔的开始。

## “看医生”,你准备好了吗?

□ 顾海鹰

常言道,“人食五谷,焉能无病。”生了病,就要“看医生”。怎么看,有窍门哦。挚友老李“看医生”的经验,我点赞。

老李说,几年前医生从她下嘴唇取出了一点“肉肉”,做病理,确诊她患上“干燥综合征”。“这就找到了我嘴巴干、关节痛的原因。”她的眼神开始转暗:“这是免疫系统的毛病,只能控制发展速度,断不了根的。”

后来老李血压高、血脂高,还骨质疏松了。“这些慢性病可能会陪伴我度过余生,要认真对待啦。”老李在微信留言,还拍照片晒她隔三岔五的“看医生”经验:

把每次各种化验单按照时间顺序排列,在异常的指标前用红笔标注;把各科医生开给她吃的20多种药写在一张纸上,包括服用剂量、服用时间以及自己服药后的反应;把每天两次测得的血

压、心率记录在小本本上;每一次看医生要解决的问题都要罗列好,看医生的时候她就把这些都带上,老李得意地向我显摆:“医生针对我的问题有问必答呢。”

我说:你这样准备好资料去看病,医生肯定会喜欢。

如今全国60岁以上的老年人已突破3亿,上海60岁及以上老年人占比是36%,80岁及以上高龄老人占比5.6%达86万人。上海是全国老龄化程度最高的城市,徐汇区老龄化程度与全市平均水平相近。老年人中约75%受1种及以上慢性病困扰,城市地区老年人平均患2.3种慢性病,80岁以上高龄群体多病共存现象更为突出。

然而,医生接诊时间平均时长大概是7分钟。

我想,如果我们老年人都能如老李那样,也许会提升就诊体验。