

忆往昔

练习簿纪事

□ 赵韩德

整理旧书，却翻出一册练习簿——勾起了对往昔的回忆。那时候常常出差，到海上参加新船试航，一去就是半个月一个月。为解岑寂，将练习簿本子上手抄的前贤诗文带上。

“春水船如天上坐”，好像是人到中年以后才能体会的境界。儿时春游，到公园划船，是全班最渴望的项目。红领巾们数人一小舟，踏上船就晃荡，急得班主任直叫：“坐下来，小心。”几支桨瞬间已被抢光，迫不及待地伸进水中。碧绿的春水在摇晃的小舟边漾出一圈圈波纹，小舟笨拙而又快乐地向湖心驰去。到处寻找桥洞，然后穿过桥洞划向更远的水域。天真的童声在绿柳碧波间响起：“让我们荡起双桨，小船儿推开波浪……”之后，就是各船之间的打水仗，不亦乐乎？

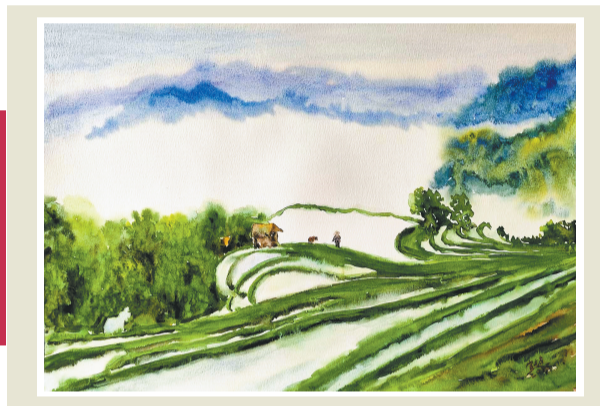
工作之后，这样的快乐机会就很少了。我的职业生涯是造船行当，造远洋巨轮和舰船。一艘船初步造好之后，必有个全船实船考验的大项目，船舶整体性的验收，这就是海上航行试验。全船所有设备全体进入饱满的工作状态，在浩瀚的大海上不间断地进行运行考核。试验内容非常多非常紧张，不容疏忽，时间也很长。某次，我两耳灌满轰鸣，从机舱里出来换班休息，浑身沾满机油味。

稍作盥洗后倚靠在单人床上，枕头下抽出练习簿慢读，平息一下心情。其中就有行舟之诗。有位元代诗人，夜间泛舟，过湖南岳阳西南的洞庭青草湖（他可闲啦，哪像我们这现代造船与航行试验如此的轰轰烈烈），写七绝道：“西风吹老洞庭波，一夜湘君白发多。醉后不知天在水，满船清梦压星河。”这使我忘了身在拥挤的船舱。前后翻翻练习簿，又发现古人特爱乘船，比如李白、杜甫、苏东坡、黄山谷、徐霞客、龚自珍……

忽然，感到身下的床铺微微抖动起来，立刻意识到，我们的主机要开始做超负荷试验了。广播里响起命令：“主机110%超负荷试验马上开始。请参试人员立刻就位！”我跳起来就冲向主机舱。我们的主柴油机和轴系面临最关键的考

验了。我拉开沉重的机舱水密门，仿佛踏入了轰鸣震耳的战场；我迅速掏出防噪声耳塞戴好，沉静地走向柴油机巡回平台。巨大的柴油机巨兽一样血脉偾张，高压油泵的脉冲像巨人的脉搏，可以搭出机器的“心”跳。各缸的燃油刻度和排气温度整齐正常，雾化的柴油正在爆燃推动活塞，曲轴冷静自如地旋转，机内润滑油像溪水一样流动。我用眼光向挤满人的集控室大玻璃视窗示意，同时竖起了大拇指。紧张的试验时段终于结束，广播员兴奋地宣布试验成功，人们的笑容在机舱里荡漾，我走进集控室和伙伴们碰头，击掌庆贺。

回船舱休息，躺一会儿。照例先翻一段练习簿美文安定心绪。我和衣而睡，舷窗外海水卷沫，梦回春游划舟的岁月。



春意盎然

(水彩画)

徐宜超作

快人快语

守护银发社交

□ 汤啸天

大多喜欢群居，多元化的健康信息交流是抵御未老先衰的有力武器。当然，老年社交必须以有益身心健康为前提，首先要防止的是老年人跌入具有欺诈性质的社交陷阱。一方面老年人应当认识到主动维护与扩展健康社交圈，对安享晚年至关重要；另一方面，在数字时代和快速变迁的社会中，年轻人需要更有意识地关注长辈的社交健康。

社交不是年轻人的专利，而是每个人终身的需求。一个社会的文明程度，往往体现在它如何对待最容易被忽视的群体。防止老年人社交萧条的重要原则是一定要发挥老年人在力所能及范围内

的“有用”，即便是去超市购物，家人也应当尽可能陪伴老年人共同完成。现在有不少老年人把时间都消耗在独自“刷手机”上，其实单向度的接收信息只能称为被动的间接社交，在朋友圈、微信群中的双向信息交流，才属于真正的“隔屏交流”。家人切不可将老人独自“刷手机”视为频繁的社交活动。

防范老年人社交萧条，家人和社会的支持都必不可少。对老年人不仅要关注物质生活，更要关心他们的精神世界。一句问候、一次陪伴、一个微笑，都可能成为打破社交坚冰的温暖力量。子女除了应常给老人打电话、常回家看看之外，还应耐心教老人了解并使用新科技。比如，教会老年人使用智能手机的

导航功能，对其扩大社交圈具有重要作用。对已经有摄影爱好的老年人，不妨引导他们使用人工智能修图工具，享受科技拓展的视觉体验。

社区应因地制宜打造适老社交空间，结合老年人的行动特点，增设微型室内活动室。在完善活动场所的基础上，增设更多适合老年人的活动项目，鼓励老年人保持开放心态，主动寻找与年轻人交流的机会。尽可能组织跨年龄段的互动交流。在居民楼大堂、街角花园、公共绿地等区域，多设置可供邻里面对面交流的休憩座位，可以让人们坐下来歇一歇、聊聊天。

要而言之，老年人不仅需要社交，而且需要跨越年龄段的社交，多和比自己年轻的人交流，就能够更多地接受新信息。老年人的社交联结，比大多数医疗干预措施更能直接影响其寿命与生活质量。

闲暇时光

当“红娘”的成就感

□ 高汉良

一生中，我就做过一次“红娘”，居然还成功了。穿过岁月的尘埃，经历人生的风雨，这对夫妻牵手走进了美丽的晚霞之中。看着他们相依相伴的模样，我常常会从心底涌起一种成就感。

时光回到上世纪八十年代，我从部队退役回到上海，分配在轻工业局下属的一家国企，做了一名工厂医生。二车间有一位中年女工，大家叫她邵阿姨。有一次，邵阿姨到医务室看病，临走时悄悄问我：“高医生，有没有合适的男青年啊？我

家外甥女长得清秀、漂亮，在闸北一家大企业上班，已经二十七了，你帮我关心一下，成功了请你吃十八个蹄膀哦。”我说：“好啊，没问题，我回家找老婆问问。”

做“红娘”这件事，我是认真的。

当天下班和妻子说起，妻子立马回答：“有啊，让咱家小弟去看看，不行吗？”我豁然开朗，是啊，远在天边，近在眼前。为小舅子解决终身大事何乐而不为呢？

说实话，我家的这位内弟真是长得一表人才，高高的个儿，一米有八，脾气还特随和。在大杨浦的一家医院做设备检修工作，手里有技术呢。我心里思忖：

此事有戏！

第二天再和邵阿姨联系，把情况一说，她连连称好。几天后，邵阿姨特意赶到医务室来和我互换照片，临走前还特意回头补了一句：“我家姑娘长得就像日本电影里的‘真由美’！你们见了就知道了。”我也不示弱地说：“嗨，我家的小舅子更帅，像三浦友和，比高仓健还阳刚呢。”

在我同邵阿姨的精心安排下，两位“主角”便出来约会、逛街、吃饭、看电影……看来，双方都比较满意。再后来，一对有情人进入了热恋阶段。没过几个月，两人就分别上门啦！最后，这位姑娘嫁进门，成了我爱人的弟媳。在日后的人生旅途中，我们成了一家人，同檐相伴，一起面对生活的风雨，共享人间的酸甜苦辣。

□ 吴钟麟

上海的文化广场见证了许多重要的政治文化活动，而我就曾亲身经历过其中几场。

1951年，赴朝鲜慰问总团在上海作首场报告，掀开了祖国人民慰问“最可爱的人”的序幕。因为场地欠缺，便借用了逸园跑狗场的风雨看台进行汇报。即便这样座席也是杯水车薪，于是采取由各单位派代表参加的方式，我竟意外获此殊荣。当时，我是一所中学的学生会宣传部长，每有捷报传来，我便编出黑板报，一块置于校内，一块置于校门口，课后召集全校各班宣传委员开会，传达宣传精神，出好班级黑板报。当时派我参加汇报会，我猜想应该有双重含义：一为受教育，二为给任务。

这是一次让人受到震撼的经历。当英雄登上临时搭建的讲台时，人潮当即像钱塘江海潮般涌起，爆发出暴风雨般的掌声。展眼前景，英雄们虽然军装平常，胸前一排军功勋章却熠熠闪光。热血男儿，跨江打狼，听得我豪气万丈，顿觉身为英雄之国的青年而万分自豪。

1952年，跑狗场大兴土木进行改造，清除旧迹，变身拥有1.5万座的特大剧场，先取名“上海市人民文化广场”，最后定名“文化广场”，面貌焕然一新。记得改造好第一次观剧是当年欣赏驰名国际的苏军红旗歌舞团，那时文化广场门前排起售票长龙，可谓一票难求。幸运的是，学校送了我一张赠券。由于是赠券，座位极佳，靠前又正中，看得真切。一曲《红梅花儿开》，情意绵绵；一场《马刀舞》，刀光剑影……最让我入迷的是，由著名男高音歌唱家瓦季姆·阿纳涅夫演唱的我国歌曲《在那遥远的地方》《二月里来》，不仅是为其嘹亮的歌喉倾倒，更是敬佩其作为一个外国人竟唱得字正腔圆。

而最为震撼的一次是1960年参与纪念聂耳、冼星海的音乐会，现场倾听由五百人组成的超大合唱队演出辉煌巨篇《黄河大合唱》。演出中，一曲《黄河船夫曲》将我带入惊涛骇浪中，歌唱家蔡绍序演绎的《黄河颂》引我一览万里山河，孙道临以磁性的朗诵展示了“黄河之水天上来”的浩荡气势，二人对唱《河边对口曲》则描绘了对和平岁月、安乐生活的向往与期盼……在一曲高亢的轮唱《保卫黄河》之后，五百人放声高唱《怒吼吧，黄河！》，似火山爆发般气势磅礴。现场上万名观众轰然站起，掌声如万炮齐鸣。那个昔日洋人冒险家的乐园，就此蝶变成了弘扬伟大中华民族坚强意志、灿烂文化的新天地。

我记忆中的文化广场