



太仓有个龚家宅小学

□潘志冲

说到太仓的小学教育,从解放到现在,发生了翻天覆地的变化,环境优美、绿树成荫的校园,宽敞明亮的教室,现代化的教育设备,雄厚的师资力量,浇灌着祖国的花朵,让孩子们健康地成长。今天,谁还记得曾位于九曲浮桥交界处三市市那里的龚家宅小学?

那是1948年的秋天,为了配合节节胜利的解放战争,有关部门派了一名叫王蕙的地下党员,来到龚文华家,商量借用西厢房开办单班初级小学。根据太仓党史记载,方家桥的龚家是1939年太仓国共两党合作会谈的地点。有这样的基础,通过办学作掩护,发动群众,迎接解放军渡江,再合适不过。

王蕙,一名三十六七岁的中年妇

女,身穿白底蓝色旗袍,她的活动能力你说有多强就有多强。白手起家,把房间打扫得干干净净,把旧门板漆成了黑板。经过走访、动员,让家长搬来了台凳,把一间能容纳近20名学生的教室整理得像模像样。

这里招收的是年仅六七岁的小孩,其中还有从私塾转学过来的学生。教室的横梁上贴着“团结友爱,互相帮助”“爱护花木人人有责”的标语。学校开设国语、珠算、音乐、体育四门科目,王老师对学生既爱又严,一下课,她经常把年幼的孩子抱在怀里,像慈母一样地关心。放学回家要排队,王老师会和学生一起唱《放学歌》:“今日课,已完结,明朝会,小朋友,到明天,再相见……”边唱边鞠躬,非常讲究礼貌。放学后,王老师利用家访的机会,

向贫苦农民宣传解放战争节节胜利的大好形势,辽沈战役、平津战役、淮海战役,让当地的百姓知道了“朱毛”,了解了共产党,鼓舞了人心。通过王老师大量细致思想工作,房东龚文华的思想觉悟得到了相当程度的提高,成为了当时拥护共产党的积极分子。

转眼,1949年太仓解放,王老师奉命调回上海。离别时,已是方桥乡第一任乡长的龚文华带领着学生和家長长恋恋不舍地为王老师送行。

解放后,太仓县人民政府接管了龚宅小学,并委派陈大本老师来校教书。陈老师精通珠算,左手拨珠,右手写字,堪称一绝。在陈老师的教学下,三年级的学生就开始背九九归一的口诀。公社化后,各生产队的会计几乎都师出陈门。

1951年开展破除封建迷信活动,红绿庵寺庙的菩萨被“扫地出门”。县政府下发文件,把龚宅小学搬迁到红绿庵寺庙内,并正式命名为龚家宅小学。浮桥乡的沈家村、中心村、大宅村,九曲乡的新兴村、红光村,方圆四五里的孩子都到龚家宅小学上课。这时,学生多了,龚家宅小学开设了“一、二”和“三、四”年级的复式班。陈大本因身体原因调离,上级另外派来了两位新老师任教。

之后龚家宅小学一路风尘仆仆,于1968年,遵照中央关于“以村办校”的指示被合并到了大宅小学。从此,龚家宅小学逐渐被遗忘。但我们不能忘却的是,这所学校是解放前夕共产党委派一名叫王蕙的老师,以办学为掩护,发动群众迎接解放而创办的学校。



礼赞文明城 愿当文明人

□施南宗

有道是,文明是城市之魂,立德是为人之本。

2020年11月20日,太仓被授予“全国文明城市”的称号。太仓,我为你骄傲,为你自豪,为你庆贺。

众所周知,“全国文明城市”是综合性最强、含金量最高的城市荣誉,它体现了城市的发展水平、综合实力和市民素质。太仓为之努力奋斗近20年,筹谋划策,上下齐心,这份荣誉来之不易,得之艰辛啊!

创建全国文明城市以来,“人民城市人民建,人民城市为人民”的理念深入人心。市级领导精心谋略,各个部门宣传贯彻,基层单位扎实践行,全体市民全力配合,才写下了这永载太仓史册、值得铭记于心的辉煌一页。

真可谓:“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”如此荣耀,值得大书一笔。

奋斗多年,太仓还获得了“人居环境奖”“国家生态园林城市”“世界卫生组织健康城市最佳实践奖”“中国最具幸福感城市”等奖项。

这些闪烁着璀璨星光的奖牌,无一不是由全市干部上下一致,戮力同心,同创共建;无一不是由心血和汗水浇灌铸成。

繁荣昌盛的市井,遵纪守法的市民,有序自觉的交通,整洁卫生的街道里弄,四季花香溢满的行道河畔,风光

无限的乡镇村落……金色太仓的崭新面貌在新时代的进行曲中尽显风采,展露无遗。漫游太仓,让人真切地感受到和谐安祥,幸福满满的气息充满每一片乡村土地、市镇角落。如今,太仓知名度与日俱增,其影响力不断提升。那些慕名而来的游客,无不交口赞道:“太仓真是个好地方,人美、物美、环境美,生活在这里的人太有福气了。”

我几乎天天都去弇山园散步,此类赞美词句常常会在耳边响起,那翘起的大拇指亦常见常现。我幸由心生,因为我生活在这“国家生态园林城市”之中。

身为太仓人,愿做文明事。文明言行愉悦心,善待事物陶冶人。2020年中,我也做了三件慰心暖己的小事。那是11月6日下午,我去室外闲逸散步,在长春南路与上海路的交叉口,看到一名5岁左右的小女孩边走边哭,还喊着“奶奶”。我近前问她:“小朋友,你奶奶去了哪里?我带你去找找。”满脸鼻涕眼泪的她点点头,随即,与我一同前行。当我将她带进“万客隆”超市后,见收款员向内招手,有位老人匆忙赶来,小女孩见状即刻扑向奶奶的怀抱。老人家激动地向我道谢,“今天要是把孩子丢了,我怎能向其父母交待。”转头还向孩子说,“快谢谢这位爷爷。”看到小女孩破涕而笑,我心顿觉一

片暖意。心想,这等小事,凡是文明的太仓人,肯定都会义不容辞、乐而为之的。

另有一次,傍晚时分,我去买菜,忽见走道上有部手机,我捡拾后久等未见有人来认领。我把它交到所在居委会,居委会主任立即联系警方。一刻钟左右,警察前来取走手机,并记下了联系电话。此时此刻,我在想遗落之人肯定万分焦急,因为现在的手机存有大量的信息,一旦被入盗用,后果难以想象。早点归还失主,才能让他放下那颗悬挂的焦急之心。我坚信,文明的太仓人都会这样理智处理的。

再有一件事,值得一说。那是12月29日,我应朋友之约赴宴,在武陵街南端的走道上,眼见一只站立于砖面上的野鸽子,我弯下身抚摸它的头和翅膀,它眨着眼睛望着我,似乎在乞求什么。我把它放置于手心,仔细查看,未见有什么伤残,或许是饿了,或许是累了,还是有什么其它缘故,它静静地待了一会儿,便展翅飞去。若在以前,我一定会把它当作是天赐的美味带回家享用。而在今天,动物与人类同住一个星球,和睦相处是永恒的主题。望着渐去渐远的野鸽子,我默默地祈望它能找到回家的路,安然无恙。兴许它也明白一个道理,保

护它们的必定是现代城市的文明人。我的一位老朋友,家中也曾飞来一只喜鹊,他喂它食,给它喝,打水给它洗澡,把它当作家中的客人,任它自由来往。

我看到听到众多文明太仓人做的文明事,如缓解矛盾的“老娘舅”、伸出援手的热心人……在他们的身体力行中,我真切地感受到:做文明人,社会才能进步,人人都文明,才能构筑大爱无疆的文明体系。

愿你我他,以更真标准、更新理念、更拓展的姿态,把天下粮仓——金太仓建设得更美好、更亮丽、更壮观;愿文明之风,吹遍东海之滨明珠城,让太仓这块“全国文明城市”的奖牌永放光芒,让太仓人更具获得感、幸福感、安全感。

此时此刻的我,脑中会情不自禁地响起“谁不说俺家乡好”的歌曲。我衷心祝愿祖国山青水秀春常在,祈祷太仓莺歌燕舞盛再来。

今日之太仓已是宜人宜居宜游的人间福地,我们都是文明城市的见证者。生活在这舒适优雅福盈的娄城里,我真的好想向天再借五百年,享乐天天。

“现代田园城、幸福金太仓”。我为你献言,我为你歌唱,我为你礼赞,我为你干杯。

《红楼梦》中的养生经

胭脂鹅脯 | 利肺润喉

第六十二回,柳家人为宝玉送来了一个食盒,唱戏的芳官为了保护嗓子,便特意挑了其中几块鹅脯食用。

鹅肉营养丰富,蛋白质含量高,脂肪含量低,也很适合老年糖尿病患者补充营养。而中医认为,鹅肉有益气补虚、和胃止渴之功,可利肺、润喉、下气,对呼吸系统有益,所以极其适合久咳不愈或身体虚弱的人在冬日进补。

油炒枸杞芽儿 | 补虚益精

第六十一回,探春和宝钗要吃“油炒枸杞芽儿”。

枸杞芽儿就是枸杞的嫩叶,富含甜菜碱、芦丁及多种氨基酸和微量元素,具有补虚益精、清热明目、软化血管的功效,可清炒、凉拌、煮粥或泡茶食之。

茄羹 | 软化血管

茄羹是《红楼梦》中写得最为详实的一道菜,不但有步骤,甚至连配料都描写得清清楚楚。

羹在过去是鱼干的意思,茄羹也就是茄子干。茄子中含有丰富的维生素P和抑制角苷,能够软化血管,降低胆固醇,对于动脉硬化、高血压和高血脂都能起到辅助治疗的作用。

豆腐皮包子 | 延缓衰老

顾名思义,就是用豆腐皮代替面粉,用木耳、香菇、青菜等做馅蒸成的包子。豆腐皮包子又叫“长寿包”,据说,在清朝,是作为一种贡品给皇上吃的。

木耳与豆腐皮都有降血脂的作用,尤其是豆腐皮,可清热养胃、止咳止汗,含有丰富的蛋白质、氨基酸,还有铁、钙等人体所必需的各种微量元素,有延缓衰老、养颜美容的作用。对于“三高”人群来说,是一道可常吃的健康食品。

奶油松瓤卷酥 | 润肠通便

奶油松瓤卷酥在书中出现过多回,是一道满族的特色点心。

松瓤,其实就是松子仁,具有润肠通便、润肺止咳的功效,适用于肠燥便秘、肺燥干咳的症状,因其泻下作用较弱,尤其适合习惯性便秘的老年人。松子进补既可单用,也可做成糕点、饮料、粥酱菜肴之类的食品。

枣泥山药糕 | 补中益气

枣泥山药糕是秦可卿在病倒之后服食的滋补糕点。红枣、山药均是补虚佳品,红枣具有补中益气、养血安神的功效,山药更是能够益气养阴、补脾肺肾,对于身体虚弱、乏力倦怠的人不失

为一种药食兼用的美味糕点。

粥 | 养胃健脾

通观全书,提到的干饭极少,粥类品种却颇多,有健脾养胃的单味粥如碧梗粥、红稻米粥、江米粥等,也有加了配料的粥,如益气养阴、最适体弱者或老人食用的鸭子肉粥,滋阴润肺、补益虚损的燕窝粥,还有补中益气、养血安神的红枣梗米粥等等。

贾府人爱喝粥,虽然只是“饭饱弄粥”的闲情逸致,但对于常常山珍海味易营养过剩的他们来说,多食用粥不仅有助于消化,还能养胃健脾。如果大鱼大肉吃太多,不妨可以喝点清粥解腻刮油。

酸笋鸡皮汤、鸡肫笋 | 清热营养

这两道菜主要食材是鸡和笋,鸡肉可温中益气,鲜笋则能清热消斑,消食通便,酸笋更有解酒的作用。所以宝玉在酒后为了不至于太醉,连忙痛喝了两碗酸笋鸡皮汤,而深谙养生之道的贾母,更是要将营养丰富的鸡肫笋特意留给自己最宠爱的宝玉吃了。

茯苓露 | 延年益寿

其实就是中药白茯苓碾碎磨成的粉末,书中介绍了详细的服用方法:用人乳、牛奶或滚白水将茯苓霜冲开调匀,每日晨起吃上一盅。



八十抒怀

□孙仲秋

愚翁今年八十岁,太平盛世在今朝。过去风雨磨炼人,现在幸福天天笑。朝夕散步花木中,持之以恒不可少。荤素粗细巧搭配,营养全面常做到。低盐少油美味肴,一日三餐七分饱。阅读写作常用脑,延年益寿迟衰老。老有所养知足乐,心态平衡很重要。儿孙绕膝天伦乐,全家和睦乐陶陶。好事善事尽力做,发挥余热无烦恼。幸福生活党创造,党的恩情常记牢。

七律·盐铁塘慢步行道放歌

□唐开生

和风逗乐依杨柳,瑟瑟丝竹软语浓。朵朵迎春悬两岸,丛丛嫩绿映文明。悠悠塘水通东海,小小姜城再启程。浙皖沪苏经济带,狼抓机遇立新功。

老年人睡不好？ 频繁换枕有弊无利



枕头对睡眠质量影响极大,颈椎脆弱的颈椎病患者在枕头的选用上则更需要慎之又慎;健康的老年人群也不建议随意更换枕头。

枕头没选好 不护颈还伤颈

我们为什么要用枕头?“枕头”的实际作用是“护颈”。专家介绍,头骨圆,肩部平,平躺时不使用枕头,连接头和肩的颈部就会悬空;尤其在入睡之后,颈部肌肉完全放松,重力作用下,头颈会扭转,整个睡眠时头颈都会处于长时间的过度扭转状态,造成劳损。

如果睡觉时不用枕头或者选用过低的枕头,头颈过度后仰,在每天平均长达6~8小时睡眠时间里会持续对颈椎造成慢性损伤,最终加速颈椎的退变,导致落枕,甚至导致颈椎病的发生。不用枕头还会使头部充血,容易造成眼睑和颜面浮肿等情况。

一个好枕头的标准是为颈椎提供适宜的支撑力,将颈椎维持在正常的生理位置上,左右前后都符合生理要求,让颈部肌肉能得到舒展、放松,减缓颈椎退变的速度,降低患颈椎病的风险。

另外,颈椎病患者在选用枕头的时候,除了需要参考睡姿、身材、年龄等因素,还需要参考自身的颈椎状态及颈椎病发病的类型。不同年龄和病因所致的颈椎问题,需要选择不同的枕头。

老年人群 不要随意换枕头

专家表示,对健康的老年人群来说,不建议随意更换枕头。因为老年人的颈椎状态多数较差,大部分存在肌肉萎缩、筋膜病损及骨质增生等情况,部分还患有颈椎病,对枕头的要求很高。正因如此,这些老年人在外旅游时,也常常觉得酒店枕头不合适。

老年人在更换枕头时,需要参照的因素有很多,因此,对于老年人群来说,如果晨起时没有明显颈部不适,也没有神经麻痹的体征,建议无需更换枕头。

那么在什么时候需要更换枕头呢?当发现自己已出现手脚麻木、手脚笨拙、经常头晕等情况,就应该去正规医院检查,根据具体情况对枕头作出相应的调整。

(广州日报)

告 读 者

随着人口老龄化、高龄化、空巢化程度提高,太仓老年人对精神生活的需求更加旺盛、更加迫切、更加多样。

针对这一现状,太仓日报开设“银龄”版面,关注太仓老年人老有所学、老有所乐、老有所为的多彩生活,展示太仓老年人积极向上的精神面貌,同时也为太仓老年人提供一个展示才能的舞台。

该版面开设有“**夕阳书画**”“**金色回忆**”“**夕阳风采**”等栏目,欢迎广大老年朋友踊跃投稿。
联系邮箱:2064765835@qq.com

(钱江晚报)