

时光荏苒，岁月如歌

——追忆沙溪中学61届高中甲班校友40周年聚会活动

□潘志冲

韶华转眼一甲子，高中毕业六十载。
冠军楼里析题卷，银杏树下吟诗篇。

一幕幕同窗共读书的场景犹在眼前，学生时代同学间的情谊，在20年前的一次同学聚会上再次彰显。

本世纪初，社会上各式各样的聚会开始盛行，我们班的孙银三、周文华同学首先想到组织一次庆祝毕业四十周年的校友聚会活动，他俩联络了在城厢镇的程钺、金见仁等几位同学组建了筹备小组，经过半年的准备，数次商量，终于把分别了40年的同学的信息收集完毕。2001年8月份，一封封“举办沙溪中学1961届高中甲班40周年校友活动的通知”，从太仓邮局发往全国各地的同学手中。

10月3日，风和日丽，秋高气爽。在全国各地的61届高中甲班同学陆续来到了太仓建行的会议室内，孙银三、周文华、金见仁等早已把长桌围成一个口字形，摆上了矿泉水、瓜子、香蕉等。8点钟，室内一片欢腾，握手、拥抱，相互猜名道姓……40年的离别，迎来了今天的相聚。从广西南宁回太的顾梅珍同学，含着热泪激动地说：“今天我终于见到了你们，我一直惦记着各位……”是的，同学之间的思念不因时间而变淡，同学是终身的知己！

在大家热烈的掌声中，同学们的交流发言开始了。首先由从北京回太的老班长沈绍章发言，他说：“我们今天能相聚在一起，都靠着家乡同学前几个月的不辞辛劳，把分别了40多年的同学一一寻找回来，在此，对他们所作的努力表示深切感谢！”接着他回顾了自己在党的关怀和培养下，从

一名普通大学毕业生成长为国家著名建筑设计师的光辉历程。

来自杭州的孙云岳老同学激动地站起来发言，他说：“老同学是我们人生最美好的相遇，老同学是我们岁月流淌的伴侣，老同学是我们心底的牵挂……我们绝不会忘记高中三年的青春岁月，要好好珍惜今天相聚的美好时光！”说得多么好呀，聚会厅里再次响起热烈的掌声！是呀！40年漫长的人生道路，虽然大家拥有不同的经历、不同的生活，但不变的是彼此间浓浓的同窗之情！

外号“开心果”的顾惠芳是电力工程师，她介绍了自己跟随工程队翻山越岭架电网、建电站，奔波在祖国各地为发展祖国电力事业奉献青春的故事，工程车是她们的交通工具，荒山野岭是她们的宿营地。是的，我们这一代，为祖国的繁荣昌盛、兴旺发达贡献出了自己的一份力量，正如当年雷锋日记中写的，“当一颗建设社会主义大厦的螺丝钉”。

声情并茂的发言一个接着一个。毕业40周年后的今天，老同学们重新相聚在一起，有谈不完的话，叙不完的情。有的同学情真意切地回忆了难忘的同学情、师生情、母校情，讲到动情处，还落下了激动的泪水；有的同学深情地诉说着自己的人生经历，话语中凝练着历经时光洗礼的深沉与淡定……40年的往事在这里回忆，40年的情感在这里交汇。同学之情如手足，地久不衰、地久天长！

中午12点，在建设银行的餐厅里，铺着红色台布的圆桌周围分别坐满了参加聚会的38位同学，大家把酒谈情，抚今思昔，思绪万千……席间，

作为老大哥的孙银三代表筹委会发言：“今天是缘分将我们带到一起，是友谊把我们紧紧相连，不管未来有多长多久，请珍惜今天相聚的每一刻！现在，让我们举起这杯酿造了多年同窗友谊的美酒，干杯！”瞬间，碰杯发出的叮当声、欢乐的笑声，响彻餐厅。

下午，我们在太仓建行食堂门前的迎客松处拍摄集体照留念。这张照片没有了毕业照上的年轻和貌美，但在岁月刻录的每条皱纹里由衷地绽放出来的笑容是那样自然，那样感人！之后我们来到了原经委办公大楼后面的花园，那青青的草坪、葱绿的树林、色彩斑斓的菊花、四角上翘的凉亭、青砖铺设的长廊，都是拍摄留影的最佳场所。孙银三同学当起了临时的摄影师，知己密友、原同寝室的室友，勾肩搭背，笑颜眉开，摆出各种各样的姿势……只听得咔嚓咔嚓，拍完了一卷又一卷柯达胶卷，留住了一个又一个美好瞬间。

4日上午8点，一辆载着38位花甲老人的大巴开进了沙溪中学新校区。回家看看是我们共同的心愿，吕寅校长专门派了两位教师带领我们一行参观，去寻找成长的足迹……大家不约而同地走到了古老的银杏树下，在那里，我们好似回到了当年，自觉地站成三排，请沙中老师给我们拍下了一张毕业40年的团聚照片。银杏树，见证了我们是这里的莘莘学子，照片是我们离开娘家40年后回来探望留下的影子。

中午在沙中用餐，短暂的相聚将在母校再次分别，握手，拥抱，再次握手……时间，你能不能走得慢一点，再慢一点？无奈，声声“保重”“再见”传来……



开心每一天

□冯鼎元

久违的同事见到我，说我没变样。言下之意，是说我依然年轻。怎么可能呢？我的胡子都已经白多黑少了，人哪能不老？不老的其实是我的心态，自打退休以来，我是开心每一天，鲜有烦恼。或许，这就是我貌似年轻的缘由。

我在日常生活里，时时处处都能发现并感悟到温馨与欢乐。

乘坐公交车进城，我在车厢里站得稳稳当当，却有年轻人主动给我让坐。我欲推辞，但小伙子说他马上到站了。恭敬不如从命，我只好款款落座。然而，车过一站又一站，小伙子始终站着。善意的谎言，令我既感激亦开心。我亦想给老弱病残孕及抱小孩的乘客让个座，但是，同车的年轻人每次都给我让座。然而，我不气馁，反倒振奋。

进城，我在市中医医院站点下车。人民路上，汽车川流不息。正当我与许多市民欲过马路时，南来北往的车辆立刻便不约而同地停驶。该路段并无红绿灯，这许多驾驶员纷纷主动停车为哪般？明白了，为的是给求医问诊的众多亲让路，力所能及地对老弱病残群体帮扶一把。呵，一枝一叶总关情，这道亮丽的风景线，彰显着城市的文明与道德风尚。而这，哪能叫我不开心？

晨起，去菜场买菜，有菜农殷情地叫我“老板”，叫得我心里发虚。我在岗时实实在在的是个伙计，毫无当老板的梦想。如今退休了，反倒被人叫“老板”，恐怕会以假乱真。假冒伪劣的丑事咱不能干，我便坦言相告说，我不是老板，是伙计。并一本正经地表示，下世人生我努力把力，当老板。说得对方笑出声来，我也因此乐上一乐。紧走几步，有农妇向我兜售各类秧苗。我说，我只能种底下，但那里晒不到太阳，长不好。农妇立刻笑成一朵花，开玩笑道：“哦，屋里没田。”开心果得来全不费功夫。

去城里开会，与文友们相

聚，互称“老师”。我叫文友一声“老师”，发自内心。文友唤我“老师”，则令我诚惶诚恐。师者，传道解惑的灵魂工程师也。而我才疏学浅，难以为人师表。我若当真以老师自居，那是不自量力。但转念一想，别人称我老师，是对我的尊重。想一想，我一个退出职场多年、无权无势亦无名望的老头儿，还能受到别人如此的尊重，还有什么比这更开心的呢。

邻里友爱也使我开心。我所在的老街区多空巢老人。老邻居们习惯于相互串门，往来走动，彼此亲密得如同一个热热闹闹的大家庭。譬如，邻居夫妇获悉街坊老汉病重住院，需手术治疗，便及早地主动表态，愿意借出钱去，资助治病，其情也真，其心也诚。又如，我的老伴赴邻家观摩用餐，称赞一碗小鲫鱼烧得好。邻居大伯说是钓来的野生鲫鱼，当场送我一大盆，食之，果然鲜美。还有，我家对门老妇独居空巢，她那临街小屋天天大门洞开，屋里常有街坊陪她“闲坐说玄宗”。听老妇在屋里谈笑风生，我甚至羡慕嫉妒恨：老人家人缘忒好。“金乡邻，银亲眷”，我是此间乐，不思出，宅家也快活。

老伴堪称家里的监察御史。她督促我更衣换被，刮净胡须，讲究卫生；督促我勤做家务，活动筋骨，强身健体；监管家庭财产，要求我节约开支，俭约度日……有监督机制在，我天天都是衣冠楚楚出门去，路边的野花不看不采……被老伴监督着、呵护着、在乎着，我舒服着、快活着。

女儿的孝顺也令我开心：邮来龙井新茶，让我提神；寄来“三只松鼠”品牌手撕面包，养我脾胃；快递来春兰铭品“余蝴蝶”，供我怡情养性……

生活中总会发生不如意的事，不去理睬它、计较它，便不会受烦恼折磨。心态决定情绪、健康和睡眠质量。多寻多想开心事，便能带来更多的开心。如是，可葆青春，可得永年。

阅读延寿

□孙仲秋

有人挑选了16世纪以来欧美400名伟人作为研究对象，想看看其中哪类人的寿命最长，结果是以读书人居首，平均寿命为79岁。我国也有资料对秦汉以来13088名著名知识分子的寿命进行统计分析，其平均寿命为65.18岁，远远超过其他职业人员的平均寿命。

古往今来，爱阅读学习而益寿延年的名人可不少。清代乾隆皇帝一生喜欢阅读学习，尤其善读史书，学以致用，历史上留下了康乾盛世的美名，到了暮年他仍勤读不辍，是中国历代皇帝中的长寿冠军。梁武帝也是个长寿皇帝，他像乾隆皇帝那样手不释卷，寿命也仅次于乾隆皇帝。

阅读为什么能延寿？首先它能使人知识渊博，明辨是非，懂得科学，趋利避害，科学养生。

阅读延寿，还在于语言文字本身具有调节情感、消除烦恼、淡化抑郁的功能。书、报、刊是几个方块字的巧妙组合，构筑起奥妙无穷、有血有肉的精神大厦，带给我们知识、道理、词汇、故事……《黄帝内经》中说：“聚精会神是养生大法。”坚持认真阅读有益的书籍和报刊，就能享受美文带来的愉悦，就能调节放松心情，就能让脑细胞活跃，让

人延缓衰老，预防老年痴呆。

当代著名学者、史学家、文物鉴定家史树青认为：“读优美典雅的诗篇，有利于胃病的愈合；读幽默小品，有助于神经衰弱的医治；读小说，能使病人精力集中，助于康复。”聚精会神地阅读各种有益的书籍和报刊，可以起到不同的养老效果。

现代国内外医学专家发现，精神刺激可调节人体的免疫功能。德国的病人图书馆让那些慢性病患者，尤其是神经系统及心理疾病患者，阅读带有不同情感色彩的书籍，病人康复得很快。在意大利，医学家和诗人联袂成立“诗药有限公司”，出版具有不同主治功能的诗集，供患有不同心理疾病的病人对症选用。

2011年2月，我写的祝贺太仓县中首届高中毕业生五十周年同学会召开的习作，在《太仓日报》上发表。编辑为我起了“月亮湖碧春长在”的诗意题目，使我感动，给我信心。从此我走上了阅读和写作的文化养老之路。走上此路后，我生病越来越少，现在80岁，有好几年不生病不吃药了。

阅读和写作是文化养老的一种，阅读和写作的文化养老使人延年益寿。



捉攻水鱼

□唐开生

黄梅天，连绵阴雨，窗外哗哗的雨声，把我带回了遥远的童年，勾起了孩提时那一幕幕美好的回忆。

连续几日的暴雨，使老家河浜里的水越涨越高，越来越浑浊，一夜之间淹没了好几块水桥。表哥头戴笠笠，身穿蓑衣，在岸边，支起了一口不大不小的扳罟，一会儿快速地拉起，一会儿放入水里，不时把活蹦乱跳的鲫鱼、鳊条、鳊鲃……收入到鱼篓里面。

听父亲讲，河里的鱼儿，特别是鲫鱼，喝了黄梅水，会按捺不住，春心荡漾，到处乱窜，寻找婚配的对象，一不小心，闯到了表哥的网里。父亲指指表哥一早送过来的鲫鱼：“看看，肚皮胀鼓的鼓鼓的，里面一包‘子’！”

黄梅，是一年当中农民最忙碌、最辛苦的季节。小麦抢在梅雨之前收割脱粒，大田里盘田岸、灌水、翻耕、平整、插秧。插好了秧的稻田，被连日连夜的暴雨浇得水漫金山，原来绿油油的一块一块，一早出门一望，连绵成一片汪洋，零星几片碧绿的稻叶，耷拉着在水面上晃动。唉，表哥家那块稻田里的水怎么没了？噢，原来是决堤了。表哥只顾逮鱼，自己稻田里的水什么时候逃光了，竟然一点不关心！

父亲抓起一顶笠笠，也顾不得穿什么蓑衣，扛起钉耙冲入雨中，先把表哥家稻田的决口堵上，再回过头来给自己家的稻田放水。当然，放水不能把老天恩赐的雨水全给放光了，聪明的父亲在田埂上开了一个“水平缺口”，可以让漫过缺口的水，通过沟渠排放到河里，留下的，则是维系水稻生长所必需的部分。

从四面八方汇聚到沟渠里的水，携带着水稻和泥土的气息，唤醒了塘里河里大大小小的各式各样的鱼，它们争先恐后地向水的源头上攻，组成一批批、一队队攻水大军，攻到了稻田里面。用不了几天，稻田里一群群迷你鲫鱼，到处游弋。

对面河边的滩涂，有一个离水面二三十公分高的曲口，倾泻而下的水流，像瀑布挂在那里。悠然间，一条半斤左右的鲫鱼，侧着身子，贴着水流，泛着银光，拍打着尾巴，啪嗒啪嗒一下攻了上去，一举跃入稻田，甩了甩尾巴，悠然自得，消失得无影无踪，让我看得目瞪口呆。

父亲回到家里，放下钉耙，一面从墙上取下蓑衣，一面喊我把抓鱼的网兜和鱼篓递给他——父亲要去捉攻水鱼了！我得跟着，机会难得！撑把雨伞，打了双赤脚，一脚滑到东，一脚滑到西，气喘吁吁地追上了父亲。父亲让我把网兜堵在沟渠的下游，他跑到沟渠的上头，小心地地下到沟里，从上到下，一面用脚踏鼓，一面朝我慢慢地移动过来，把那些滞留在沟里还来不及攻入稻田的大鱼小鱼，通通赶进网兜。那些被赶得亡命的鱼儿，一头撞上网底，让网兜抖动了起来，抖动传递到手上，别提有多高兴了！我赶紧提起网兜，那种唧唧唧唧的声音，仿佛至今还回荡在耳边！今天回忆起来，不由得让人心动。

啊！多么想重温孩提时捉攻水鱼的那种乐趣！



□乔雪芬画



快乐幸福的集体生日

□沈宏镛

六月初，太仓颐悦园护理院为30位六月份出生的人住老人过了一个快乐幸福的集体生日，我是其中一员。

下午两点进入生日会场时，我眼前一亮，原来的一号大厅变了样，在社工科工作人员的精心设计和布置下，大厅变得美丽又新奇。大厅地面铺上了长长的红色地毯；两边插着色彩鲜艳的气球；中间整齐地摆着铺有紫色台布的方桌，上面还放着鲜花；椅子上也插着各种颜色的气球，非常喜庆。

集体生日会开始了，院长和工作人员搀扶着寿星们进场。与此同时，护理员和护士们把准备好的纸飞机放飞到寿星们的头顶，南北飞翔，就像鸟儿在上空飞翔。院长把寿星扶到椅子上入座

后，又为寿星们戴上寿星帽，再上台为“集体生日”致开幕词。寿星们的脸上洋溢着幸福的笑容，感谢院领导这样热情地关心着老人，真幸福啊！

接着社工科的工作人员发给寿星们每人一张贺卡，请寿星们写上祝福词。大家很快乐地写下了自己的心愿。院里还准备了一个双层大蛋糕，护理员点上生日蜡烛后，全场人员唱起《生日快乐》歌，会场一片欢腾。寿星们闭上双眼，默默许愿，然后共同吹灭了蜡烛。护理组长把蛋糕一块块送到寿星手中，身为寿星的我，蛋糕吃在嘴里，甜在心里。蛋糕味美，院里的工作人员关爱老人的心更美。寿星们怀着感谢之意、感激之心、感恩之情，在甜蜜蜜的蛋糕中感受到了颐悦园的温暖和对老人们深深的关爱之情。

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