

上学时,课本中学到了“一下子”,“一阵子”这些词。例如,放学刚回到家,外面一下子就下起了倾盆大雨,说明这个时间很快;他买彩票中奖了,快乐了一阵子,说明“一阵子”比“一下子”时间要稍长一点。“一甲子”是60年,如今的我不仅迈过了“花甲之年”,跨越了古稀行列,更是让我遇上了“中学毕业”一甲子。

受新冠疫情影响,我们柳港中学毕业的老同学,还是在2021年聚会的,2022年留下了空白。2023年是我们柳港中学1963年的同学毕业60年了。也就是毕业一甲子了。疫情也好转了。当我在同学群里和大家打招呼,希望聚会一次。殷同学第一时间发来信息,说老班长希望今年的聚会安排在上海市区,自2012年6月3日同学分别49年后在柳港饭店聚会后,每年聚会都安排在柳港和松江,让住在市区的老同学到柳港或松江来,也很辛苦,今年聚会就安排到上海市区的中百一店楼上,也让柳港和松江的同学看看市区的风景。

接到殷同学的信息后,第二天(5月8日)我就来到了市百一店七楼顺风大酒店,我们

甲子年后的聚会

张人健

高中同学、大学同学都在这有过聚会,所以有点熟悉。找到了预订酒席的吧台,不巧的是5月16日之前的席位订满了,就订个5月18日的日子也不错。

岁月匆匆,我们从柳港中学毕业已经60年了。小时候虽然生活过得很穷,但是过得很愉快。脑海里总会闪现出那首愉快的歌曲:“让我们荡起双桨,小船儿推开波浪,海面倒映着美丽的白塔,四周环绕着绿树红墙,小船儿轻轻飘荡在水中,迎面吹来了凉爽的风”。柳港河就在附近,唱着这首歌让我们的脑海里,充满了童年的遐想。

柳港同学聚会,有的同学从上小学时就是同学了,那时候还只有7-8岁,一起上小学,又一起上中学,转眼间,我们都是奔八的年纪了。

时光荏苒,我们走过了上世纪5、60年代生活最艰苦的年代,我们经历了上世纪70年代生活最艰难的岁月,上山下乡到边疆去到

祖国最需要的地方。我们步入了80年代初改革开放的年代,进入90年代,我们的日子渐渐好了起来。跨入新世纪,我们对生活又有了不同的感悟。生活越来越幸福,我们的脑海里又不由自主地想起了那首老歌:“我们走在大道上,意气风发斗志昂扬……”

聚会那天,同学都到齐了,由于各种原因还是缺了住在松江的2位同学。萍姐,唐哥为每人带来了新茶罐,芳姐给每人带来了兔年玩具,张姐为每人送上一盒蓝莓,我为每人送上上次聚会的照片,今天你美不美,就和上次聚会的你比一比。每个人手里几乎都拿着手机,尽快拍下这难忘的时刻,聚会吃啥不重要,重要的是记住这个日子,留下最珍贵的合影。到大楼门前的“南京路步行街”的石碑前,留下中学毕业60周年最珍贵的照片。照片是岁月的名片。

乡愁是一首歌,歌唱着同学情,歌唱那60年来的同学情深。祝福老同学们健康快乐,享受当今美好的生活。向耄耋之年渐进。



《行书教学》(十六课)

张润顺

今天我们来学习行书笔画的省略。行书笔画省略可分为四种:转折省略、连贯省略、重叠省略、特定省略。

一、转折省略

转折省略,是指在书写行书的过程中,有些笔画可用一个转折笔画代替原先楷书书中的某一个笔画或者某些笔画,从而提升书写的速度。比如:村(图1),我们将木字旁的撇、点用一个转折来代替,同时连结右边的笔画;能(图2),左下部分的“月”中间两横,直接用一转折笔画来代替,而右边是约定俗成的一个写法;苑(图3),左下部的“夕”,里面一点也可以用一个转折笔画进行代替,继而连接着右边的笔画。

二、连贯省略

在行书中,为了书写的方便性与快捷性,我们在书写时候会将有些笔画省略,从而使汉字笔画之间具有连贯性。比如:既(图4),左半部分的一点可以省略,竖提直接连结右边的部分;重(图5),这个字为了书写的连贯,省略的笔画较多,将中间的“日”直接用一个类似于半圆来替代;童(图6),和“重”字同理。

三、重叠省略

有些汉字出现多个笔画相同并且都集中在一起时,我们可以采取重叠省略的方法,就是将重叠的部分笔画省去。比如:集(图7),“隹”的右边有一点、一竖和四横,我们可以将一点、一横、一竖统统省去,这个“集”字的写法,在王羲之书写的《金刚经》里出现过。其他汉字不再列举。

四、特定省略

在行书中,有些笔画有特定的省略方式。比如:蝶(图8),虫子旁在行书书写时可以省略一点,“世”在行书书写时可以省略一横,这些都是特定的省略方式,在古代行书书写中就有大量的这种例子;露(图9),雨字头在书写时四点可以省略成两点,“足”也有特定的省略方法,“各”也有约定俗成的省略方法,见图。上文提到的“能”字右边也属于特定省略。

行书在省略笔画时,不是一成不变的,有些省略是为了连带,有些省略是因为遵循古人的写法,虽然和今人的写法有些不同,但也属于行书的正确写法。



中华优秀养生文化——“静坐”的好处

周师增

实践是检验真理的唯一标准。从古籍著述到自我实践,使我体会到“静坐养生”对中老年人确实具有养心健身的正面效应。我退休33年,除了每晨进行适合自身的运动锻炼,对于“静坐养生”曾经先后进行过两次实践,感觉不错,至今还在进行。总结自身经验,归结为一句话:“静坐养生”只要按照要求去做,长期坚持,确能收到很好效果。

关于坚持“静坐养生”主要好处

坚持“静坐养生”,可使人的身心意识获得放松,大脑细胞得到补充,开启智慧,增进对身心的涵养而促进人格提升;它从根本上调理和治疗医学上比较难治的一些慢性疾病,如心脑血管、风寒湿邪所引发的综合症、失眠和灵性上的病症,并见效较快。

坚持“静坐养生”,可使人体阴阳平衡,脏腑之气调和,气血充盈,开启智慧,增加涵养,增加对疾病的抵抗能力,最终达到坚固的心态和强大的生命功能。

坚持“静坐养生”,是在“定”和“静”的状态中进行,这可促使人对外界事物的敏感度得到提升,使大脑与心灵增加敏锐度,使人更为活跃和清醒,功夫到一定程度,便会生发出一种安乐、喜悦和幸福感,这是无法用言语来表达的一种内心的快乐。

坚持“静坐养生”,可使人的呼吸减缓和减少,静坐时的呼吸次数可比平时减少几倍,从而使心跳的频率减少,心胸气管的耗氧量亦随之降低,增加了保养时间,人体在呼吸中能对空气中的氢离子、氧等维持人体功能的有益元素摄入量增加。由于人体消耗掉的能量大为减少,而摄入量却达到了空前的富足,这就致使人的肉体与精神都达到本质上的改变与提升,消去内心世界的烦乱而产生安详状态。

春日,老朋友相约茶叙。期间,仁兄提议:老友茶叙虽不设主题,但不能说“我”字。诸君欣然响应。起初还能小心翼翼地绕“我”而聊,没过多久越来越难,之后简直无“我”难聊。见此情形,仁兄自嘲道:看来还是聊中见“我”、聊中有“我”为宜。

茶叙虽已过去很久,但“无我”与“有我”的话题一直挥之不去。什么是“我”?夜深人静之时,我在百度上键入“我”之后,满满地跳出了一大串:字源演变、详细释义、近义辨析、古籍解释、字形书法、音韵汇集等。这令我十分意外,受益受益颇多。

什么是“我”,这也许又是一个众说纷纭的有趣话题。在我看来,“我”就是人作为生命主体的存在、意识和反映。生命就是生与死的对立统一体,是一个由生到死的过程。

“我”的内涵是丰富而有趣的。“我”与



▲柳田白鹭飞

镇党群办(宣传)

我对坚持“静坐养生”获益之处

其一,坚持“静坐养生”使我消失了久治难愈的顽症。两岁死母,十四岁当童工的孩子,在旧社会屡遭欺凌,过着悲苦生活。参加革命后才获得重生。那强烈的翻身感迫使自己没日没夜奋斗在工作岗位。此后在“革命加拼命”的年代,更是以不怕牺牲的精神全身心投入一切工作。长时间超负荷的“战斗”生活使身心严重透支,患上了重度“神经衰弱症”而无法治愈。政治上和工作上虽屡建功绩屡获殊荣,但精神上常感非常痛苦。退休后条件改善,偶而翻阅古籍,读到关于“静坐养生”能够治愈慢性疾病的著述,便当即以试试看的心态去遵照执行。坚持一段时间后,忽而感觉到退休前患上多年的“神经衰弱症”,好像有点儿好转,就坚定信心继续进行下去,逐渐地感到此慢性疾病没啥感觉了,整天烦乱不安、心神不定的情绪好像没有了,不存在了,非常高兴……

其二,坚持“静坐养生”使我写成了500

多篇的作品。在身心得以安定的条件下,性格的使然,我决心坚持发挥余热,过个有质量、有意义的退休生活。我刚退休时即被党委命名我担任机关退休干部党支部,抓好老同志们的政治学习及关心生活。这完全是义务工作,连选连任了四届。回社区后,又当即被居民区党总支“看中”,要我担任居民区读书班班长。在此同时,我更参加了区里举办的各种“学会”、“协会”等社团组织并任会员。我又认真地投入古诗词、楹联、书法等学习创作活动,为努力弘扬“社会主义核心价值观”等先进文化,发扬雷锋式的好人好事,我更勤于调研、了解和写作,就在这10多年间,我先后创作了诗文等作品500多篇,以及大量的书法和楹联,分别投送至各级报刊或出书之需,多数作品除了不断发表有些还获得颁奖鼓励。退休33年,先后已获各级颁发的大红证书100余份。我由衷地感到,这些都是中华优秀养生文化——坚持“静坐养生”获得的益处。

说“我”

袁松

“非我”说的是关系的本质。人与人、人与社会、人与自然是错综复杂的,但归根结底可以概括为“我”与“非我”。要是懂得并学会由此及彼、换位思考、设身处地的话,“我”与“非我”的关系自然会顺畅好多。

“身我”与“心我”说的是我的内质。“身我”可以理解为肉身的我;“心我”则是精神的我。这两者是缺一不可的,倘若没有了“心我”,便是行尸走肉;没有了“身我”,便成了无皮可附之毛。“身我”的滋养需要营养和能量,“心我”的滋育需要心理与精神。《荀子·不苟》说:君子养心莫善于诚。“心即理”成了心学的基石。对于养身与养心,不少人往往偏重前者,而忽视后者。要知道,身与

心的健康才是白玉无瑕的。

“主观的我”与“客观的我”说的是我的外质。“主观的我”更多地来源于自我与自身,“客观的我”则宽泛得多,也就是“我”与“非我”的兼合。现实中,“主观的我”往往会高于“客观的我”。特别在社会生活里,“主观的我”常常不具有决定性的意义。

“我”是生命个体的存在。对于生命与健康,每个人都有着两项基本需求,有病时能够医治救命、没病时能够预防养命。传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康观,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。都说平衡就是健康。平衡什么?怎样平衡?不妨就在“我与非我、身我与心我、主观的我与客观的我”之间下点功夫、做点文章,诸君以为如何?

麦田

张云香

一块地是父亲的春天
他把这一年的风调雨顺,写在感恩的麦粒上
把一片片梯田,念成了一页页佛经

日子镶着金边。浩荡的金黄,摇着,摇着
把五月,摇得喷香,喷香
激起我想做一个炼金术的欲望

那些长满了绿色露珠的童年。每一朵麦穗
吐出了岁月的遥远
抽空的心,每念你一次。就抽搐一次