栖 E-mail:sx shfzb@126.com

■法官手记

寻找春天

□田 涛

2021年5月17日 星期一

□赵景国 去年,一场突如其来的新冠肺炎疫 情,让我们的生活变得与以往迥然不同。 那个春天,女儿都没出过门。今年打新学 期开始,她就常嚷嚷着要去寻找春天。每 每看着小家伙稚气而认真的神情, 总忍不

春天在哪里呢?

天来了!

记得我们小时候,有一首儿歌歌名就 《春天在哪里》, 现在还记得它的歌词 和旋律: "春天在哪里呀/春天在哪里/ 春天在那青翠的山林里/这里有红花呀, 这里有绿草/还有那会唱歌的小黄 鹂……"这是一首小孩子们非常喜爱的歌 曲,它以天真活泼的语气歌唱美丽的春天, 小朋友心中无限欢乐的情感溢于言表。哼 着哼着,才发现自己好像早已疏远了那份 情感, 疏远了迎接春天的憧憬, 疏远了寻 找春天的快乐……很多时候往往是看到窗 外风和日丽、群芳争艳、花红柳绿、游人 如织,才猛然"发现"春天来了

住好笑,暗地里自己也雀跃心动: 呀,春

前段时间, 收到一位前同事发来的短 信,他在短信中写到: "身在北国,很想 念江南的春天。江南的春,是最美的!门 楼下的白玉兰、眼镜湖的迎春、植物园的 梅、长春桥的樱、山脚的油菜花、庭前院 后的桃花……都生机盎然,美得让人心醉!江南春天的一切,都让人好生想念!" 看着他的短信, 我忍不住跑到户外, 深深 地呼吸一大口这有些清新醉人、满是花草 芬芳的空气,忽然觉得这曾习以为常而不 易察觉的江南春, 已里里外外地将我包裹 -江南的春天,真是太美了!

坐不住了,心里只有一个念头,我要 出去! 我也要去寻找春天! 我要在这江南 的春天里,肆意地寻觅行走,慢慢地融了

在春风拂面的江南里, 父女俩就着美 景和歌词会心地一问一答。

"辰辰,春天在哪里呀?"

"春天在那小朋友的眼睛里!看见红 的花呀, 看见绿的草, 还有那会唱歌的小

是的,只要我们有了一双善于"发 现"春天的眼睛,我们就会抽出时间、忘 掉疲惫、找回童心, 细细欣赏这春天的美 好, 品尝这春天的味道, 寻找到春天的气 息! 写一首春天的诗分享给大家, 希望大 家也像女儿和我和一样,寻找到最美的春

赵巷:上海的一方红土地

每当报载有关徐家汇赵巷的 革命事迹,或线上播出赵巷的红 色故事时, 我的心总是十分激 动,不能平静!是的,近年来经 现代传媒的不断推介, 在徐家汇 闹市区,曾有一个不一般的赵 巷,逐渐为人们所认知了。

我,就出生在徐家汇赵巷, 在这里整整生活了五十年, 直至 1993年动迁才依依不舍地离开 这方生我养我的土地。从小就常 听父老长辈们聊起本乡本土革命 者的故事断片,以后又有较多机 会接触到这些革命者, 面对面聆 听他们讲述当年的不平凡经历。

上世纪有三段经历, 特别让 我刻骨铭心:第一次是1975年 春,我有幸于当年艾寒松任上海 地下党市文委委员时开展地下斗 争的那间"密室"里与他聊了三 个小时,谈到他通过地下党组织 帮助传递了方志敏烈士的《可爱 的中国》手稿给鲁迅, 他在莫斯 科时,参加了高尔基的葬礼,环 顾四周, 只有他一个中国人在 场……1982年,我去探望病中 的赵子云先生, 当他知道我在上 海图书馆工作时, 便与我讲述了 他当年参加由共产党人和进步人 士许德良、沙千里、李伯龙等领 导的进步组织《蚂蚁》社的革命 活动。其中特别提到下设的蚂蚁 图书馆, 其面向低层广大市民、 无门槛的图书服务让我十分惊 讶; 第三次是 1991年, 当年租 住我家老屋、童工出身的革命者 徐鸿 (徐光启后裔) 写了一本 《"阿妹头"自述》,希望当时任 上图宣传科科长的我帮助宣传。 为了写推介文章, 我认真研读了 该书,书中信息量极大,那一个 个生动曲折的革命故事又一次次 深深打动了我的心……

时光推进到21世纪初, 北京离休的刘大明 (即赵子诚) 写了本《风雪草青》回忆录,书 中记实性地追忆了他在来赵巷的 革命者柳湜的帮助下. 从未满 16 岁讲入读书生活出版社当练 习生做起, 迎着抗日救亡的烽火 投身革命。在武汉,他入了党, 在成都, 十八岁当上了分社经

理。尔后遵照周恩来同志的指示,代表"读社"与生活书店和 新知书店的两位代表, 一起翻山 越岭, 勇闯敌人封锁线, 踩过冰 封的黄河, 经三个多月长途跋 涉,来到太行山八路军总部辽县 (今左权县) 桐峪镇创办华北书 店 …… 让我热血沸腾!

一次, 已九十高龄的刘大明 在与我的通话中, 他再三叮嘱我 说:"当年艾寒松等地下斗争的 老屋, 已经全部拆掉了, 非常可 惜,是否能在原地立一块牌?以 纪念这段革命的史迹"。他那颤 抖的声音让我难以忘怀, 这分明 是一位老革命者对我的嘱托啊!

而那些我已了解的革命者和 红色故事时常在我的眼前萦绕和 映现,于是我在党的要挖掘好、 宣传好、传承好红色文化精神鼓 舞下,决定集中精力,携手一大 批赵恭后人组成团队, 同时请我 的三位老友, 他们是上海历史博 物馆原馆长潘君祥研究员,《上 海滩》杂志编辑部原主任葛昆元 编审,中共党史专家、上海外国 语大学窦晖教授组成专家团队。 进行指导和学术把关。我作为组 织者、策划者、挖掘者和撰稿人, 不断采访、查询、研究,爬梳剔抉, 我像一台盾构机, 天天努力地向 前掘进,历经五个春秋,终于让地 图上已消失、尘封了近百年的红 色赵巷,渐渐露出水面。

查阜西、关露、柳湜、

穆汉祥等耳熟能详的革命者 从上世纪二十年代起, 先后在赵 巷播下了红色火种,居功至伟;在 他们的感召下,赵巷青年徐鸿、刘 大明、赵敬耕、赵金秀等分赴延 安、太行山八路军野战总部和苏 北新四军三大革命根据地, 前赴 后继。而坚守在原地革命的赵子 云、赵维龙、赵钰龙、赵维南等在 护厂护校斗争中也做出贡献,迎 来上海的解放! 赵巷, 还分别是 艾寒松和穆汉祥为代表的地下党 两个组织的秘密联络点, 面对反动政府的白色恐怖, 在广大民众 的保护下,竟有惊无险,毫发无 损,这也是一个奇迹! 赵巷,是 上海新发现的一方红土地!

时光的追忆

我和刘翔同属50后,且是交往 频繁、情感诚笃的文友。20多年来, 由我责编的本报副刊常刊发他文笔细 腻、情思丰沛的散文,"大案揭秘 版也屡屡转摘他写的精彩案例。而对 这位公安作家的身世则是读了其近著 《时光:一个人的杨树浦叙事》 (上 海文化出版社 2021年3月),才有 了一个鸟瞰式的通晓。

刘翔出生于杨浦区, 与这座中国 近代工业发源地有着"剪不断理还 乱"的世源关系。《时光》用散文化 与故事性相结合的笔触, 以个人化的 视角回眸、记叙 20 世纪 60 年代以 来这个大都市边缘城区的生活场景和 社会图景。虽然如该书副标题所说是 "一个人的杨树浦叙事",但在我看 来,作者所追忆的时光、追摹的史实 则是上海乃至中国城市人物质生活和 精神生活演化、嬗变的侧影, 堪为缩 版的"清明上河图"

人们生活中所历、所见、所闻的 种种活动、认知,并不一概载之史 册。档案、文献较为偏重于记录统治 阶层的活动,偏重于社会精英的活 动、偏重于政治方面的活动, 对普通 民众的生活则缺乏有血有肉的个案记 录。《时光》明显弥补了这一不足,它着 眼于大量普通民众平凡生活的巨大变 化,诸如街市、学校、商店、菜场、民居 的渐次变迁,把目光投注于百姓身上, 那些被历史轻忽的藉藉无名者以历史 参与者身份走向了历史舞台的前端, 以自己的人生经历见证历史, 宛如一 束微弱的光线照亮了历史一隅。

岁月无情, 半个多世纪的沧桑变 化改变了大杨浦的原貌。无论是市政 建设的宏观格局, 还是牵涉干家万户 的微观态势,都已然是今非昔比。刘 翔以温润的文字和激越的情感, 真实 而细腻地描绘出它往昔的容颜, 如上 海机床厂当年的辉煌标示着我国"国 企航母"的巅峰时期;长白商店当年 的熙来攘往凸显出我国商业的不凡颜 值;"八埭头"当年的荣光积淀着浓 厚的历史底蕴; 沪东电影院当年的兴 盛留下了一道靓丽的风景线……作者 将这些过去时段的事物、事件的过程

努力还原到当年的自然和社会环境以

及社会文化和精神世界中去, 加上情 感的投入, 每每让读者有一种互动交 流的在场感。刘翔在杨浦相继居住过 四个工人新村,他将这段生活经历喻 为"寄存在我心灵深处的一件厚重的 历史'行李'", 一经打捞, 反响强 烈。他那篇描写长白二村"二万户" 情景的散文《"二万户",杨浦的"额 外魅力"》曾获得"杨浦星空闪烁: 我的故事"征文一等奖,诚如评委点 "当作者怀着独特的情感,将 '二万户'当作一个历史文物来写时, 所呈现的生活状态也就颇有韵味了。

如今大杨浦"旧貌换新颜"。刘 翔在以回忆的手法追述"旧貌"(有些 已消失于地理版图)的同时,又以写真 的笔调淋漓尽致地描摹"新颜",如该 书最后一章"风从东方来,历史烟尘中 涅 ■的杨树浦三座城市新地标".杨浦 滨江、杨浦图书馆新馆、长阳创谷,乃 是从"工业杨浦"向"宜居杨浦" "知识杨浦"转型的徽识。

记得英国《口述史》杂志创始人 保尔·汤普逊说过: "通过人民的声 音,把人民的历史还给人民。"个人 口述历史的宗旨就是要让老百姓讲述 自己的故事,从而让人民的声音成为 历史学交响曲中重要组成部分。我认 《时光》没有学院派行文规范的 有的是原汁原味的"面对面" 倾述和聆听;没有枯燥乏味的宏大叙 事,有的是有滋有味的个案梳理。它 给原来在历史上没有声音的普通人留 下了记录, 也给那些在传统史学中没 有位置的事件开拓了空间。 《时光》 作为一个口球历史的范本当有现实意 义,即:标志着当代史学研究的视野 从单纯的文献求证转向社会、民间资 料的发掘,这种"史学向下"的趋势 "自下而上看历史"的新视

尤其值得一提的是, 刘翔素来注 重个人收藏, "私人档案"丰富。该 书配上大量的文物,如:分房通知 书、奖励纪念册、父亲的荣誉证书、 母亲的修业证明书、跃进农场录取名 册等,以及近百张老照片,形象化地 留下了时代的痕迹, 弥足珍贵, 也使 得《时光》多了一抹耀眼的亮色



北京宣武门教堂

■并非闲话

最好的医生是自己

□朱亚夫

去年, 国家呼吸系统疾病 临床医学研究中心主任钟南山 院士在一次抗疫保健讲座中说: "最好的医生是自己。要把身体 锻炼看做和吃饭、睡眠、工作

一样,成为不可或缺的部分。" "最好的医生是自己"说 得真好! 只有过来人才能说出 这么经典之语。这不禁让我想 起曾采编过的几位百岁寿星。 上海市文史馆原馆员、当代著 名京剧余派艺术研究家范石人, 年达期颐, 当年采访他时, 听 闻他血压是80-110,不禁脱口 "这可是年轻人的血 压!"范老有些得意地说:"其 实人生在世, 乐则长寿, 最好 的医生是自已, 最好的药方是 曾被全国老龄委评为 "中国长寿之王"的龚来发,寿 至148岁,贵州仡佬族人,生活在大山深处,也信奉"最好的医生是自己",一生热爱劳 动,从未生过大病,没有吃过

药,却面部及全身没有老年斑。

"上海第一老人"的苏局

仙从不刻意养生,他对用药进补之说,回答道: "有病则用,用 则细心;无病则去,勿信滋补"

细细品味"最好的医生是自 已", 其实包含三层意思。一是从 养生之道来看,世卫生组织有这 样一个基本判断:人的健康长寿 15%取决于遗传, 10%取决于社会 条件,8%取决于医疗条件,7%取 决于自然环境,而60%则取决于 自己, 可见影响健康的决定性因 素中,遗传、社会环境、自然环 境,包括医疗条件都占比较小, 唯有个人的生活方式, 占了大头, 从这个意义上说最好的医生就是 你自己! 二是"春江水暖鸭先 知",感觉,是每个人都具有的能 力, 自己对自己的身体情况最了 "我的身体我 解,最知根知底。 知道!"哪里有老伤,哪里吃不起 力, 吃什么药过敏, 身体哪里有 恙, 当然本人是第一知情人, 这 不是最好的医生是自己么? 三是 人生病之后,很大程度上还要靠 自己的自愈力。自愈力是生物依 靠自身的内在生命力,摆脱疾病 与亚健康状态的一种能力。 "天地之养万物,万物 亦以自养。此即养之至也, 养正 之谓也。"就是告诉我们,自养, 这才是"养之正"。我们说养病、 治病, 其实很多就是借助外来的 营养和药物, 唤起我们自身的自 愈能力,以达到自养。从这点而 言,自愈力是我们最好的医生。 从无病—有病—治病三点,无不说明了"最好的医生是自己"。

"最好的医生是自己 其实. 这句话出自古希腊名医希波克拉 底之口,他指出:"病人的本能就是 病人的医生, 而医生是帮助本能 的。你看我手拉一个口子,一会儿 出血就凝固了,一个星期它愈合 了。我们肠子坏了,截一断,没事。 肺坏了,切掉一个,没事。肾脏坏 了,那都可以治。你身体有着强大 的再生能力,你自己保持好的状 态,最好的医生是自己,你自己有 强大的抗病和修复能力,所以病人 的本能就是病人的医生。 "以哲学 观点来说,就是外因要通过内因 起作用。希氏把这句话说透了。