

## ■我的故事

## 我的先生 我的老师

□夏传德

我在奉化老年大学任教五年半,最大的收获,就是结识了许多老年朋友。

语文班的学员多数是从各个岗位上退下来的老干部,这里有九十岁高龄的南下干部,有一解放就为保卫红色政权参加剿匪的老同志,有“雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江”的最可爱的人,有受到毛主席、周总理接见的枪手,还有很多看似平凡,其身上有着许多值得称颂故事的工人和农民朋友。

他们都是可亲可敬的老人,我上课时提到某个学员,总是尊称他们为“先生”或“老师”。为此,还曾发生一次愉快的“舌战”。当时,班长就举手说:“教室里只有一位老师,我们都是你的

学生。”我略加思索,回答说:“你的意见很对,我虚心接受,但难以改正。大家年龄比我大,先我而生,就是先生;老同志德高望重,值得敬重理所当然。孔子不是说过‘三人行必有我师’吗?”

面对这四五十位每周坚持来上课的老年朋友,有的还是从很远的蕲湖南岳、葛岙桥棚赶来的,我唯有认真上好每一节课,让他们学有所得,学得快乐,才对得起他们,也对得起自己。

我努力以雅俗共赏、深入浅出,实践趣味性、知识性相结合的教学理念来认真选编教材,让所有学员愿意读、乐意学、有所得。诸如《红楼梦》主题初探、《孔雀东南飞》的悲剧意义、《水浒》是一部怎样书的讨论、曹操是奸雄还是英雄等话题,创造性

地设计互动式教学活动。每节课我认真制作课件,运用多媒体先进教学手段提高教学效果。我还认真批改讲评学员的作文,五年中批改了30多万字文章,他们中有上百篇作品在各级报刊发表,还帮助编辑了两期班刊和两期“红桑榆”会刊。

我感谢老同志们对我的厚爱,他们非常爱听我的课,绝不肯轻易缺席。90岁林辰先生生病住院,老干部局局长去看望时,劝他出院后在家休息,可林老先生却说“上课是一种享受”。他一出院就来上课。起初女儿和他谈妥,只听一节,可他一定要坚持听完第二节。

同学们都很重感情,每年教师节,总要送上鲜花和礼物,表达他们浓浓的爱心。不少老年朋友以自己的特长,绘画或制作条幅裱糊后送

给我。我家住在溪口,他们十分关心我路上的安全。2011年3月7日,我不幸遭遇车祸,右脚上了石膏。11日,是新学期的第一天课,儿子用车把我送到老年大学,我拄着双拐进教室,大家都感动了。在以后两个月的日子里,老年朋友为我端茶,班长特地为我设置舒适的高座,大家争着替我拿包、扶我上下楼。班长、指导员代表全班学员特地赶到溪口来看望。不少老年朋友还不时来电关注伤情,提供药方、送来理疗仪。我感谢我的先生、我的老师们!我深切地感受到大家庭浓浓的春意,我知足了。

如今,因年岁已高,我离开了讲坛也离开了他们,然怀念之情永存。我惟愿我的先生、我的老师们健康长寿,快乐每一天!

## ■奉邑风情

## 老伴会做老棉鞋

□方宗逸

老伴做老式棉鞋已有五十多年了,听她说是跟她妈学的。每年秋末冬初,她要上好多双,除了自己家里人穿,还要送给亲戚们,大家都说穿着她做的棉鞋特暖和。

奉化传统的老式棉鞋,俗称“蚌壳”棉鞋,也叫“和尚”棉鞋,还有样子考究点的“舌头”棉鞋。老式棉鞋式样虽然有点土,但是有很多特点,轻软保暖又透气,也不会打滑,老少皆宜。

去年入冬后,老伴又做起了老式棉鞋,我把她做棉鞋时的照片上传到家庭聊天群。远在上海的老阿叔,看到侄女能做老式棉鞋后大加赞赏,并提出也想要一双。老伴欣然答应,依照老阿叔的脚尺码,没几天就做好了一双“蚌壳”棉鞋,及时用快件寄到了上海。老阿叔收到棉鞋试穿后,打来了电话说:“乡下头老式棉鞋真好,自从离开乡下后再也没穿过,现在脚后跟不冷了,走起路来也稳当了。”

说起老底子的棉鞋,从鞋底到鞋面都是手工一针一线缝制而成,材料大多是旧布料拼凑起来的,因此做一双棉鞋要好几天才能完成。小时候,常常看到老墙门中的阿婆、嬷嬷们坐在一起做鞋,有搓麻底线的,有纳鞋底的,有做鞋面子的,有衬鞋底布的……她们边做鞋边讲大道,手忙嘴也不闲着,大家共用一张老式方桌,桌上放着鞋料作和嫁奁筐,嫁奁筐中放着纸鞋样、针线、剪刀、切布刀、钻子、顶针等。

做鞋底是重头活,先做底样,再做垫鞋,然后纳鞋底。底样,用纸按男女脚的尺码定做,关系到鞋做成后是否舒适。垫鞋底,用底样复制在棉布上,加上用面粉合成的浆粕布,将不同大小的碎布放到恰当的位置上,一层一层铺边垫边揉,铺到足够厚时,放上整块的新布作鞋底面,成鞋底形。纳鞋底,纳鞋底线是麻线,又韧又牢。纳鞋底脚是有规律的,先纳四周,再纳中间一行

垂直的中心线,纳好鞋底后,用切鞋刀把鞋底的四周的毛边切去,一双鞋底完成了。手头乖巧的妇女纳出的鞋底不但行距都一样,而且针脚细而密,针距规范不差一丝一毫,美观而又耐磨。

做鞋面也要用纸样,各式各样,鞋面料大多是原色毛料布,也有土布制成的,用纸样套印在鞋面料上,细心地剪出鞋面和鞋夹里布,然后在鞋夹里布与鞋面布中间铺上棉花,鞋面口的边沿缝滚好鞋口,在后跟处拼缝成整只鞋面。

鞋底和鞋面做成后,就开始制鞋,鞋底上面铺上保暖的棉花垫,先用针线把鞋面头和鞋面后跟用线固定在鞋底处,使制鞋中不走样,然后用有倒钩口的制鞋钻子,在鞋底和鞋面的脚凹处开始制鞋,用力钻入,套住粗麻底线,用双手上下顶、拉、抽,均衡地顺着鞋边一针针地制作,直至整只完成。

整双棉鞋做成后,为了使鞋形舒适美观,在鞋底周边涂上白粉糊,用木头鞋楦放入鞋内绷结固定型,这样一双老棉鞋就完成了。

现在的老式棉鞋,虽然样子基本没变,但是用料上已经改变,不再用碎布纳鞋底,也不用棉花来做衬鞋面和鞋底垫了,更不用搓麻底线的了。鞋底是市场上买来的,海绵料代替了棉花,制鞋线也是市场上买来的,但是做鞋面和制鞋工都是老底子的做法,没有熟练做鞋技能的人是做不好老式棉鞋的,因此叫做手工棉鞋。

现在,做手工棉鞋的人越来越少了,市场上的棉鞋大多是机制的,有各式棉鞋出售,款式多了,有鞋面上用拉链的、搭扣的和鞋口上有毛绒的各式棉鞋,颜色也各不相同,棉鞋底的材质,有牛筋底,能适应户外行走,轻便,耐磨性佳,防滑防水,柔软有弹性,档次高还有真皮底的。随着人民生活水平的提高和生活方式的变化,鞋文化也必将承前启后不断发展。

## ■保健传递

## 健身四法

□王茂道

我今年85岁,曾患有高血压、脑梗塞、关节炎、萎缩性胃炎、前列腺肥大、支气管炎等多种疾病,但我并不悲观,除服药外,长期坚持“摩、捶、走、跳”等锻炼,各种疾病都有了好转。

摩。摩腹摩颈又摩面,摩腹,睡前睡后摩,围着肚脐摩,摩颈摩面双手交替摩,摩得发热为止,早中晚均摩,轻重均匀。

捶。捶胸捶背又捶双腿,还要捶脊两沿,早晚都得捶,捶得浑身都

舒适。

走。每天早晚出去走一走,可以散步,也可以跑步,老年人要慢跑,向前跑原地跑,不要快跑和急跑,一早一晚坚持跑,风雨无阻不间断。

跳。跳跳舞,活筋骨。跳老年迪斯科,跳中老年健身舞,晴天上公园跳,雨天在家跳,可约人一起跳,也可以一人独自跳,早晨跳,傍晚跳,每天坚持跳,其乐无穷。以上四法既能防病治病,又能强身健体,长期坚持,定能延年益寿。



策马飞奔 孙晓申摄

## ■心香一瓣

## 春天的孕育

□沈永明

偶尔翻阅黄历,发现2018年的立春就定格在2月4日,真是“寒随一夜去,春逐五更来。”岁月的钟声清脆而急越,以信念与礼赞的长调激起心灵的呼应和叩问。

春天是什么?难道仅仅是季节的轮换或是一年四季的开端?不!她是残冬雪后的一缕星光,苍穹明月人尽望;她是拨云驱雾的一缕阳光,燃烧的光芒辐射人世间的灿烂与辉煌!

春天孕育着大地。她带着飒飒作响的天风的轻盈与微笑,抚摸着黄土地上所有的田野和山

岗,催生大地的绿叶和花蕾。离原上草,春风吹又生。春天来了,那不知名的丛丛野草,沐晨露以濯颜,处泥土而不染,焕发出豆蔻年华的盎然生机,在和煦的微风里,绿色的身姿,轻轻地摇曳,漾出一片岁月的清暖。那柔弱无骨的柳絮,凭借三月的春风,惹烟弄雨,舞出千般婀娜,万种风情。伴随桃花盛开而次第怒放的各色野花,那一抹嫣红,红得艳丽炫目;那一簇浅黄,黄得温馨怡人;那一片素白,白得高贵雅致。更有那漫山遍野的绿,由嫩至翠,由翠至深,以无私的情怀,愿当护花使者。花香引鸟语,它们早就栖息在春天的枝头,看青山含情,望碧水含

笑,喃喃私语,唱响春天。

春天孕育着收获。趁着春天来临之际,打开窗户和门扇,迎接的不仅仅是阳光和春风、白云和花香,更是人们热汗涔涔、穿梭于田头的繁忙景象。俗话说,一年之计在于春。在春天落户的田野,勤劳的人们牵牛背犁、扛锄挑担,在希望的田野上刨地松土、耕耘播种。无论在春光明媚的阳光下,抑或是在淅淅沥沥的细雨中,他们辛勤劳作,无怨无悔。说是有一种感情倾注在三月的梦里,有一种挚爱播洒在三月的路上,有一种收获蕴含在春天忙碌奔波的田埂上和脚印里。

春天孕育着希望。万物复苏的

春天,是一年的开元,更是集结和出发的时刻。冬天已谢幕转身,春天已闪亮登场,热爱生活的人们无不张开双臂拥抱春天,迎接新时代的召唤。他们在各自的岗位上,奉献青春、发挥余热,以自己辛勤努力,实现人生价值,创造美好生活。且看大街小巷,人头攒动,顾客盈门;企业厂房,机声隆隆,振兴产业,建筑工地,热火朝天,构筑现实与梦想。更有那广场之上风筝放飞,群鸽翔宇。春风拂面,春光沐浴,人们满怀期待和梦想,振作精神和士气,在春天里扬帆启程,奋力前行,让春风传递着新时代的力量和希望!

## ■生活七彩

## 微信联欢会

□舒志芳

“孙步云的《一剪梅》、宋时彭的《365个祝福》唱得悦耳清新,尤其是高音部分自然流畅,很好听,谢谢二位。”奉化一中六七届高中同学群2018新春微信联欢会主持人刘莉在联欢高潮时动情地评说。

2月12日,久居上海的孙步云提议同学群组织一台2018新春微信联欢会,首先得到群主毛贤荣、周雪芬和张亦光的热烈响应和热切支持,当即推举杭州大学退休教师、普通话说得最好的刘莉同学策划主持。刘莉欣然接受,并向全班同学发出热情的参演邀请:潜水的、深藏的、冬眠的,都快快出来吧!这里的舞台张开臂膀欢迎你!让我们忘记年龄,丢掉烦恼,来一场痛快的喧闹吧!各尽其能,各显神通!

2月13日8点零6分,方志书

同学第一个在微信群亮相,演唱京剧《沙家浜》选段“军民鱼水情”,立刻得到群友点赞和笑脸。刘莉趁热评说:“哈哈,第一批客人先来了一位,他为了答谢自己是群主备好茶点的第一位品尝人,先是一展歌喉,唱了一段高亢激越的京剧。”话音未落,群里微信接连不断。有王云飞主持的桂林联欢分会会场送来的锣鼓喧天庆新年的开场舞,有张亦光、张秀娣、翁香水等的歌曲戏曲节目,还有宋时彭的二胡独奏和吕继忠孙子的拜年快板。随军家属、久居上海的张余行发微信说:“号外!号外!同学们新春联欢会节目丰富多彩,快去参与和欣赏!我咳嗽了半个月,喉咙像只唐老鸭,只能卖号外,加入啦啦队的行列了。”沈成昌在拉拉队里带头给联欢会捧场,他发微信说:“群主吹响集结号,群娱乐好热闹!在群主带领下,学友个个摩拳擦掌,各显神通,堪与央视

相匹敌。”

为了让更多同学尤其是久居外地的同学了解奉化家乡的巨变,群主有选择地拍摄了奉城的新景色,周雪芬还声情并茂配了一首长诗:迎着夏日晨风,听着小鸟歌声,漫步在家乡的母亲河边。河水静静地流淌,晨光淡淡地洒满,河面一片五色眩光。每当夜色朦胧,霓虹闪烁如梦,河边呈现最繁华的景象,音乐伴歌舞飞翔,姑娘们笑语盈盈,河中映影如幻如梦。啊,家乡的母亲河,你已不是旧时的模样,岁月让你变得越来越美丽,昔日的芦苇只在梦中相见!山水依旧,高楼成群,你却依然从容淡定,你就是我心中最美丽的母亲河。张亦光同学也不示弱,题词咏道:铺开岁月的画轴,水滸之畔,聆听,梦在远方,悠悠化作一缕馨香。盈盈浅笑间,将这一世的明媚典藏,万千柔情,且化作一抹如莲心事,绕指成香。只一霎,便惊艳了

时光,温柔了岁月。顿时,群里许多学友“美文共享”的感慨此起彼伏。

2月14日清晨,新春微信联欢会主持人刘莉在总结表彰中说:“联欢会开得温馨祥和,但又风生水起、波澜壮阔。表演有来自桂林、深圳的,也有来自上海、宁波、奉化的;有来自同学自己的节目,还有来自第三代小朋友们的节目。节目类别多,内容丰富新颖,有歌曲戏曲节目,也有舞蹈说唱节目;有快板新年贺岁,也有视频诗朗诵;有景点景色的欣赏,也有家乡新变化新感触……总之,大家以十分热情的态度投入到喜庆新春联欢活动,用同学自己所擅长的各种艺术形式和多种表演手段,营造快乐,分享幸福,确实有了一种又年轻了一回的感觉。三位群主竟用5个笑脸表示祝贺。

奉化一中六七届高中同学群2018新春微信联欢会就此拉上帷幕。



果园卫士 方孟君/画