

AUGUST

老小孩电子杂志



老小孩社区

目 录

主编寄语	1
老小孩话题	2
老小孩 8 月大事记	4
人物专访	5
镜头聚焦	10
老小孩 9 月活动预告	20
博文赏析	23
从“女排夺冠”探讨“举国体制”改革的必要性	23
旧梦不须提	28
闲 说 芭 蕉	30
我的博文有声音了	33
多彩好声音	36

主编寄语

总会过去的

曾经看过这样一个故事，说的是一只狮子来到一群驴群中，叼走了一头驴，其它的驴子吓得四处逃散，这一天简直是世界末日。第二天他们继续吃草、散步，觉得天很蓝，风很轻柔，这里的一切都很好，除了昨天狮子偶尔来过。不知是个人的一切灾难在被人眼中都是瞬间性的，还是这群驴子太健忘。八月热议的词语有两个，王宝强和里约奥运，对于这些不定期爆发的舆论热点，我们是不是也同样抱有浓厚的兴趣，但又如此健忘呢？好了，这是一点题外话，希望天气渐凉的九月，大家都可以有个愉快的心情和假期。

主编：大花

编辑：快乐不老翁，一舟 1949，险峰，鲁君，董麟，瑞雪也芬芳，奔驰 G7

特约编辑：鱼在游

老小孩话题

本期话题

我跟奥运会

话题综述

里约奥运会在巴西里约热内卢开幕后，奥运梦又成为热门词。本届奥运会中国军团荣获 26 枚金牌、18 枚银牌、26 枚铜牌位列第三，尤其是中国女排艰难夺冠体现了顽强拼搏的女排精神，鼓舞国人为民族振兴、国家强盛，实现中国梦而努力。本期话题上线后受到大家热情参与，撰写博文和跟帖，阅读 865 次，回帖 28 楼。

观念分享

>>> 关注奥运会，让奥运精神发扬光大

【木易】奥运会之所以为全世界人所关注，所热爱，所支持，是因为它公平竞争，增进友谊。提倡人类和谐，提倡体育运动。让奥运精神发扬光大，充满全世界！祝愿中国奥运健儿赛出成绩，赛出风格，为他们加油。

【老蜜蜂】忠心祝福中华健儿们赛出成绩，赛出风格！保护好自己身体与物品！祝你们圆满成功！

【瑞雪也芬芳】我关注奥运会，固然是因为我家有体育新闻工作者；更因为奥运会的性质——全世界人民的盛会、五环精

神已然深入人心。 我关注奥运会，还因为让我想起 2008 年的北京奥运会盛况。 我关注奥运会，因为我牵挂上海姑娘吴明霞， 期待她在四连冠的辉煌成绩上再创奇迹！

【沈永芳】 由于对排球运动的爱好，郎平是我最佩服的运动员，我是她的铁杆粉丝，五连冠的球赛，场场必看。今年的奥运，我已和家里约法三章：有中国女排的排球赛我必看，尽管郎平不上场，但看着我的偶像郎平带领下的中国女排夺金牌时的飒爽英姿，巾帼不让须眉的气概，也是最高兴的。

【勤学苦练】 特别关注中国女排的姑娘们，为她们加油！希望郎平带领的新人们在奥运会上摸爬滚打， 得到锻炼，为国争光！不管她们的成绩如何，女排的拼搏精神已牢牢扎根在我心中！观看她们的每场比赛，是必需的！

【atgpcqh】 关注约热内卢奥运会，为祖国体育代表团运动员加油！

话题小结

本届里约奥运会已经圆满结束，无论是引发国民关注喜爱的傅园慧，还是败北李宗伟的林丹，又或者是夺得首金的张梦雪，奥运健儿用他们各自的毅力、勇气、执着、汗水，给无数人留下深刻印象。网友们对奥运充满希望，要让奥运精神发扬光大，充满全世界！

»»点击这里查看本期话题讨论的内容

老小孩 8 月大事记

>>> 重阳歌会初赛在白玉兰剧场举办

由上海科技助老服务中心承办的“九九关爱·重阳歌会”初赛日前在白玉兰剧场举办。已经举办了八届的重阳歌会是上海市老年基金会在重阳节的传统项目，今年首次由上海科技助老服务中心承办，融入了互联网元素，采用了网络传播和团队风采展示等形式，深受好评。每届重阳歌会有近八十支队伍参赛。

本届歌会决赛预计在 9 月 13 日举行，届时入围的 37 支队伍将进行终极 PK。现在最聚人气奖已经开通投票，投票于下月 12 日 24 时截止，欢迎踊跃投票。详情请关注“老小孩社区”微信公众号。

>>> 创新为老服务大赛召开专家组会议

本届创新为老服务大赛邀请了包括老年学、社会学等方面的专家以及老龄工作官员和在老龄行业有近二十年实践经验的一线工作者组成了专家组，就大赛的赛制和评审方案以及本届大赛的聚焦点等进行了探讨。>>>[点击这里查看本届大赛详情](#)

情



人物专访

前言：还记得 7 月火热的骄阳么？还记得 7 月 22/23 日这个特殊的日子么？还记得辰山植物园里的那次陪伴走么？由上海科技助老服务中心发起的“我在”桔色陪伴公益行动在辰山植物园举行，活动期间由年轻人与老人结对行走辰山 4 公里，通过运动的形式呼唤年轻人对老人的关爱。在那次活动中，有一对祖孙给人留下了深刻印象。爷爷奶奶结伴走，爷爷推着小推车带着小孙女，与奶奶在 7 月的骄阳下，一起走完全程，拿到金光闪闪的奖牌，这是多么有纪念意义的一件事。于是本月杂志人物专访决定采访这热爱公益的一家人。

辰山植物园“陪伴”活动亲历者采访记

文/鱼在游

采访当天适逢网站有活动，知凡老师跟他的爱人和小孙女都来参加了，等会议结束，我把他们约出来到 101 室对面的亭子里，坐下来随便地聊了起来。

知凡老师和他爱人都是很实在的人，谈话间没有什么豪言壮语，也没有什么长篇大论，讲得很朴实，简洁。我向他们提出了几个问题，他们一一作答，我把他们的话语归纳整理了一番，加上一些润色，于是就形成了下面的文字，为了叙述方便我采用了第一人称的讲述方式。我们是在网上得知要在辰山植物园开展“陪伴”游园活动的，我们感到很有积极意义，就报了名。上海已经进入老龄化，如何敬老养老，已成为一个社会的大问题，我们也是 60 多岁的人了（知凡老师

62岁)，不久的将来我们也会渐渐老去，需要亲人和社会力量以各种方式的陪伴，这回我们就想亲身体验一次。还有就是我们想在这高温下，带着小孙女，走完这四公里的全程，给小孩增长些各方面的知识，顺便还能检验一下我们的体质是否能吃得消。



图一：知凡老师家可爱的宝宝，当天跟着爷爷奶奶走完了辰山4公里的活动，小家伙还是挺勇敢的。

7月23日天气实在太热，最高温度已达40摄氏度，我们夫妻两人带着小孙女，一清早就乘地铁，九点多钟就到了辰山植物园，这天没有看到叶惠贤和陈辰几位老师，网站工作人员简单介绍了一些有关事项后，就带领大家进园按照指定的路线开始游览。进园不远处就有一个志愿者的服务站，正在分发矿泉水，年轻的志愿者们热情地为大家服务，尽管自己也是汗流满面。有的志愿者看到年纪比较大的老小孩就主动上去，先做自我介绍，然后就全程陪伴他们，为他们保驾护航，奉献自己敬老爱老的一份真心。当天参加活动的老小孩很多，由于是分批进入的，也算不出一个准确的数字，现场的气氛是很感人的，志愿者们也是来自不同的单位，我只知道其中有一个是IBM公

司的。

进园规定的游览路线是顺时针方向的，沿路还设有四个志愿者服务点，经过时分别要敲章，敲满四个章，才能在终点不远的第四个服务站点换取一枚此次陪伴活动的纪念章。一路上老小孩们三三两两，成群结队的向前走，我们三个人也就跟在他们后面。一路上热辣辣的太阳毫不留情地暴晒，路边的行道树种得很稀，十多米才有一棵树，树冠也实在太小，根本就遮不住太阳，大家都是汗流浹背的，撑起阳伞也无济于事，我的小孙女在小推车里，小脸热得通红，我们就不停



图2：祖孙三人一鼓作气，沐着骄阳，来到3公里处，盖好图章后，合影留念。小家伙此时还是精神满满，看到附近的温室植物展馆，顺便进去游览一番。

地给她喝水，预防她中暑，鼓励她要坚强，向大人们学习，克服困难，走完全程。沿路的志愿者服务站，志愿者们就坐在简陋的帐篷里，头顶就是热辣辣的太阳，高温的炙烤下，风也没有，他（她）们也是汗如雨下，在那里坚持，为大家服务，分发矿泉水，指点路径，真是不容易呢。

经过矿坑花园时，我们也领略了地下的景色，凉爽的隧道，使人的精神为之一振，看着崖壁上的瀑布，漫步在水里的木栈道，感到了

一丝丝的凉意。走到热带植物馆时，进去给小孙女看看平时看不到的热带植物，让她长长见识，里面色彩缤纷的各种植物，给孩子开了不少眼界，有的连我们自己也没有见到过，小孙女乐得手舞足蹈。更妙的是馆里有阵阵冷气从地上的窰井盖里往上溢出，使人感到凉爽舒适，我们在馆里逗留了很多时间，以至我们再次踏上征途时路上的老小孩们少了很多。

从热带植物馆里出来，人舒服了很多，湿透了的衣服也略略干了，在服务点盖好章后继续前行，顶着大太阳，没有可以遮阴之处，



是不图图
挺闹章∞
让人劲，
敬佩满领导
的。跟着灿灿
。爷爷的走到
奶奶奖牌终
走看点站
完全着小凭
程，家伙集
是不吵的

等我们走到最后一个服务点时，里面的志愿者一个也没有了，没有人盖章，也没有人给我们发纪念章，可能他们都去吃午饭了，时间也确实不早了，几经周折，等来了志愿者，给我们发了纪念章，顺利完成了我们这次陪伴的路程。

通过这次老小孩网站参与组织的“陪伴”活动，我们深深地感到

这次活动非常符合民意，很接地气，目前上海六十岁以上的老人超过常住人口的四分之一了，已经进入了老人社会，上海的老人空巢家庭占了一半以上，老人如何养老问题已经迫在眉睫了，政府和社会的各个方面要对老人进行更多的关注和帮助，制定各种政策向老人们倾斜，使他们老有所依，老有所乐，能平平安安、快快乐乐地安度晚年，是小辈亲人们的责任，更是政府的责任，社会的责任，真诚的希望通过这样的敬老助老的活动，使老人们得到切切实实的帮助，帮助他们走出孤独，走出无助。每户人家都有老人，老人安则家庭安，家庭安则社会安，社会安则国家安，这是一件利国利民的大事，有关方面一定要重视起来，切实改善老人们的生存状况，为他们多吃一些实事吧。

[》》》点击这里查看作者撰写的原文](#)

[点击这里阅读当日活动相关报道](#)



镜头聚焦

镜头一

摄影/大花



8月3日至5日,老小孩欢乐合唱团与全市近百支老年合唱团来到白玉兰剧场,参加了由上海老基委主办、上海科技助老服务中心等单位共同承办的《党和祖国在我心中——2016 九九关爱重阳歌会》。经过初赛的角逐,有37支合唱团脱颖而出,进入下一阶段的决赛。

镜头二

摄影/桂英



8月16日，“老小孩”首次召开了合作社旅居志愿者会议，由旅居群核心组主要负责人六妹老师主持。空间站、冬季恋歌、奔驰等老师介绍了前期已做的实地踩点、采访、分析等各项工作，大家对老小孩合作社旅居的意义、模式、愿景作了认真探讨，发表了各自的想法和建议。（文/强华）

镜头三

摄影/大花



8月19日，新扶老上网项目组在静安寺街道美丽园居委举办了结课仪式。经过两个月的数次学习，在老小孩两位志愿者小咪、动动老师的指导帮助下，十几位老年学员收获颇丰。大家在畅谈收获体会时，成就感溢于言表，并建议开设智能手机提高班，让老年人掌握更多手机知识。

镜头四

摄影/小张



8月22日，为了做好网络医疗信息监测工作，“老小孩”在公益新天地四号楼小会议室对前来的志愿者，进行了互联网信息监测的业务培训。志愿者总队秘书长佳佳老师认真讲解了“如何进行互联网信息搜索、甄别互联网隐性广告和通过 excel 表格进行数据记录”等方面的内容。（文/佳佳）

镜头五

摄影/小张



8月23日，为迎接9、16中秋佳节的到来，在张咏娟老师的组织下，十几位老小孩聚在一起，对中秋节旅行秀的活动方案进行了认真探讨。大家各抒己见，集思广益，对活动的内容、形式、地点等初步达成了共识，并对节目表演、联欢会相关的志愿者工作，作了明确分工和落实。（文/张咏娟）

镜头六

摄影/福音 1948



8月23日，多位爱书的老小孩相约上海书展，加入了人潮如涌的阅读、淘书大军。在一个个色彩夺目的展台和一本本装帧精美的图书面前，大家爱不释手、流连忘返，一起分享难得的美好时光，分享阅读的快乐。从书海中提升的精神内涵，使得大家有了相似的感知和共同的话题。（文/福音 1948）

镜头七

摄影/小张



老小孩敦煌、莫高窟、青海湖、嘉峪关、茶卡盐湖双飞七日游于本月29 日出发，老小孩小张担任本团的领队，这两天先后游览了张掖丹霞地貌和嘉峪关。七彩的丹霞，碧蓝的天空，洁白的云朵，让人神驰神往。

镜头八

摄影/小杨



老小孩美国东西海岸、17 哩风景线、黄石国家公园、尼亚加拉大瀑布 16 日圆梦之旅，8 月 26 日在老小孩小杨的带领下开心出发，这两天先后游览了旧金山、17 里湾、卡梅尔小镇，洛杉矶、环球影城，尤其是 6 对夫妻在世纪之吻前的合照，让人觉得甜蜜又有趣。

镜头九

摄影/沈永芳



这个八月全世界都沉浸在里约奥运会的热潮中，老小孩八月杂志话题与电台话题共同推出“我与奥运会”的主题，引发老小孩网友的跟帖关注。沈永芳老师在论坛里的留言让她赢得了前往广播电台录制节目的机会，兴奋之余她写了一篇参加电台录制节目的博文，既表现了对奥运会的热爱，又流露了初次去电台的高兴。

镜头十

摄影/灵子



挪威有四大著名的峡湾，有峡湾之国的美称。松恩峡湾是世界上最长、最深的峡湾，全长达 240 公里，最深处达 1308 米。去峡湾的路上经过拉达尔隧道全长 24.51 公里，于 1995 年 3 月动工，2000 年 11 月正式通车，因穿越隧道需近半小时，设计者为解司机疲倦在隧道中间设计了个大岩洞，隧道里的蓝色幽光 and 金黄幻影，让人惊奇。

老小孩 9 月活动预告

>>> 腾讯九九公益日

上海科技助老服务中心首次参加九九公益日，将全员动员，实践老年人关注公益、发挥作用，成为最长年龄关注公益的人群。

>>> 重阳歌会决赛

“九九关爱·重阳歌会”决赛将在九月中心开展，届时艺术人文频道将进行录播。37 支入围决赛团队将角逐金银铜奖。

>>> 九九重阳·桔色陪伴

重阳节来临之际，“九九重阳·桔色陪伴”系列活动将拉开帷幕。多项互动活动将之一推出。

>>> 创新为老服务大赛

创新为老服务大赛九月将进入项目征集阶段，推荐身边的好项目，一同关心为老年人的创新服务。

>>> 为您服务老小孩九月公益游

暂停了两个月的为您服务老小孩公益游在九月清凉恢复，这次前往海宁盐官古镇，在观潮公园看钱塘江大潮，现在已报名结束，分 5 日、6 日两个批次，每次各 3 车前往景区。[>>> 点击这里查看路线安排](#)

>>>老小孩旅居项目组首次安吉六日行

老小孩养老合作社的旅居项目组，今年第一个体验项目确定前往浙江安吉，进行为期六日的养生之旅。项目一经推出，即刻报名爆满。计划于9月5日到10日共20人在群山环抱之中的小镇中体验以“慢游生活”理念为核心，赋与老年人养心、养身内涵的旅居产品。[>>>点击这里查看行程安排](#)

>>>老小孩西澳交流团第二批开始报名

老小孩和西澳珀斯的长者服务机构 WA Sea & Sun Senior Services 合作推出的特别交流项目第二季已经开始报名，第一团已经满员，第二批正在招募中。第二批拟于11月中下旬出发，欢迎报名。[>>>点击这里了解行程及费用](#)

>>>泰国日本路线即将推出

今年比较火爆的泰国、日本游，在老小孩旅游部门同事的努力下，即将与大家见面，更多详情敬请关注老小孩社区网站（www.ollids.cn）或者老小孩社区微信公众号（oldkids-cn）。

>>>会声会影电脑基础课开班报名中

面对有电脑基础的网友开设的会声会影课现在报名中，计划于9月7日、14日、21日、28日开课，具体教学内容及收费情况、上课地址等，[点击这里查看](#)。

>>>手机连接电脑课报名中

QQ、微信玩得溜？拍了好多照片，苦恼不能保存到电脑？听说手机可以连电脑，

却不知道怎么办？老小孩大学堂 9 月开学季，新技能 get✓。[>>>教学内容及收费详情\[点击查看\]\(#\)](#)

>>>一起参观月亮船

据说 2010 年世博会的沙特馆即将关闭，如果再去，估计就永远看不到它了。在老小孩网站工作人员的努力下，将在 9 月 9 日下午带来广发老小孩进行参观。[>>>具体费用及报名方式\[点击查看\]\(#\)](#)

>>>一起看电影：南京，南京

面向老小孩持卡会员的特色活动：一起看电影，9 月计划关于由陆川导演的《南京，南京》，狼烟滚滚，血流成河，大时代的背景下，人们既要承受时代的无情给予，也要做出攸关命运的痛苦抉择。[>>>报名详情\[点击查看\]\(#\)](#)



博文赏析

从“女排夺冠”探讨“举国体制”改革的必要性

文/jie-jie1948

女排夺冠，举国沸腾，想到女排姑娘们里约鏖战的全过程，怎么样的溢美之词加在他们身上都不显得过份。

然而欢庆只能是暂时的，还他们一个平静，让她们继续刻苦训练，继续传承、发扬永不言败的“女排精神”才是最主要的，更主要的是要总结“女排为何能取得如此辉煌的胜利？”。

老女排的五连冠那是“举国体制的胜利”，因为有了“举国体制”才有了女排的率先突破。冲出亚洲、称霸世界。同样受惠于“举国体制”的体育项目还有乒乓球、羽毛球、体操、举重、游泳、100 米跨栏等项目，证明“举国体制”确实能在一段时间内振兴一个国家的体育事业，而只有像我国这样的社会制度才能实现。应该肯定、感谢“举国体制”曾经有过的辉煌和贡献。

然而，历史在前进、社会在发展，没有——也不可能有，包治百病的良方，如果时下还用一成不变的“举国体制”作为我国的竞技体育的战略方向则无法体现“与时俱进”这句话。这届奥运会中国金牌数和奖牌数的滑坡已经证明单纯的“举国体制”已经不适应世界体育发展的潮流了。

女排衰落了 12 年，如果没有资本的介入，没有实行俱乐部联赛制，没有恒大的 500 万投入，要取得今天的结果是不可能的。联想

到李娜的网坛生涯、乒乓球的长盛不衰，再联想到刘翔的两次退赛、宁泽涛的昙花一现，正、反两方面的例子愈发显得市场机制对竞技体育的影响。

郎平移居美国后，主动迎合、探索排球的最新理念，不断地挑战自我、完善自我，终于率领美国女排在 2008 年北京奥运会击败中国女排，为此遭到国内不绝于耳的谩骂。郎平随后在世界各地俱乐部从事教练工作均取得不俗的战绩一举跨入了“世界顶级教练”的行列。国人在谩骂郎平的时候有没有想过“郎平为什么不带领中国女排？”这一问题呢。

还得感谢恒大的许家印，他不但让恒大足球队名扬四海，他还创立了“恒大排球俱乐部”，运用资本的力量让郎平担任主教练，并承诺俱乐部不干涉郎平的用人权、决策权……这一切其实是主教练应该获得的基本权利。正是许家印的博大胸怀让郎平如鱼得水，毫无顾忌地展示着自己的才华，让恒大女子排球队站在了国内联赛的顶峰。与其说这是郎平执教水平的又一次证明还不如说是许家印资本成功运作的一个范例。

当中国排协“三顾茅庐”邀请郎平担任国家队主教练时，郎导提出了自己的条件：不需要领队（相当于党委书记的角色）、要保证自己的组阁权——从根本上杜绝了类似足球那样的尴尬——主教练用人须经过领队的同意，领队可以安排人进入国家队……在经过多次协商后，排协终于答应了郎平所有的条件——其实不答应也没关系，因为郎导不需要用中国女排来证明自己的伟大。

郎平组建了自己的教练班子、带来了国际著名的医疗保障团队、后勤保障系统，集大权于一身，再也没有推诿、内讧现象，一切按照自己的理念决断。不要说郎导有野心，她曾经也是湖南地方的一名官员，但短暂的官场经历让她感到那种论资排辈，勾心斗角的官场黑暗不是自己想要的结果，心灰意懒的她毅然辞官，远走他乡去闯荡。

说到这里不禁又想起了网坛名将李娜，想当初体制内的李娜为了争取单飞的权利在与领导理论时被体制内的高官一顿抢白：“你以为你是莎拉波娃……？”（这段话我是亲眼见诸报端，绝没有杜撰，并一直铭记在心）。李娜为了憋那口气，克服了千难万险，硬是将自己推向了网球事业的顶峰。想当初和李娜同期的网球苗子由于还在体制内，最终如同现在的羽毛球队一样早早夭折了。

体制内的教练长盛不衰的乒乓球的二位“胖子”的敬业精神应该是教练们的楷模，然而不敬业者也不在少数。具体表现在：不思进取——世界体操的审美标准已经从“柔和、优美型”转向了“力量型”，我们还没有考虑到这一点，没有认识到“不进则退”这一道理，却将眼光盯向了针对中国的“阴谋论……”，这样的总结只能是自欺欺人；又如：林丹几次申请退役不成，只能一边训练一边经营自己的事业，勉强征战奥运会对他来说已是非常的不容易了，用“伟大”来形容一点也不为过。但羽毛球后备力量呢？曾记否女子双打那一幕，于洋竟会当着教练的面摔毛巾，怒吼，教练哪有威信可言？谁都看得出，这一对老死不相往来的搭档不可能赢下比赛的，联想到李永波教练的广告频露脸、娱乐圈常亮相、再加上“教练内部勾心斗角”的绯闻，如

果能战胜对手那才叫一个怪呢。

游泳队女选手陈欣怡服用兴奋剂的丑闻又一次曝光，让国人大跌眼镜，一个 18 岁的小姑娘有胆量在奥运期间自行滥用兴奋剂？谁信谁去信，反正打死我也不信，可惜了，陈欣怡成为又一个为国捐躯的牺牲品。

考虑到语言环境和篇幅，我不能谈得更多，更深入.....我在想另一个问题：如果部分或全部取消“举国体制”，中国的体育何去何从？是否会比里约奥运会更惨？完全有可能，但这只是阵痛，也是必须付出的代价。

其实每年都有大批退役的运动员，奥运金牌选手没必要一定要安排一个副处级以上官位，因为有的人——像郎平之类就不适宜当官。还是应该因材施教，但千万别再让“搓澡、摆地摊”的现象出现了——老百姓不会答应的。

这些选手完全可以担当地方各项体育项目的启蒙教练，用他们的言传身教培养出一批又一批的娃娃兵，以达到全民健身的目的，筑好“金字塔”，为日后向国家输送大量的体育人才，何乐而不为？别看中国奥运选手金牌多风光，体育项目的断层现象其实是非常严重的，国家队的眼光就是在几亿青少年中发现、选拔人才，却没有将几亿青少年培养成体育后备人才的意识和动力，这才是最最可悲的。每届政府都在讲“体育从娃娃抓起”，可没有一个部门在努力实施这一战略规划，而是热衷于急功近利出政绩，甚至各种作弊手段都会用上——因为这涉及到地方官员的前途，像郎平那样置死地而后生的人确实凤

毛麟角，因而更显得弥足珍贵。

似乎还有许多话要说，但好像又有许多话说不出口，就此打住吧，期待4年后的东京奥运会。



编辑点评

举世瞩目的里约奥运会在举国欢腾的女排夺冠的喜庆中落下帷幕。然而，正如作者所说，欢庆只是暂时的，发扬永不言败的“女排精神”才是主要的，更重要的是要总结女排为何能取得如此辉煌的胜利。人们往往习惯以成败论英雄，要么被捧上天，要么成棒下鬼，我们真该好好读读这篇文章，自信、自省、不骄、不躁、锐意进取、永不言败才是成就大业之道。

[》》》点击链接查看作者原文](#)

旧梦不须提

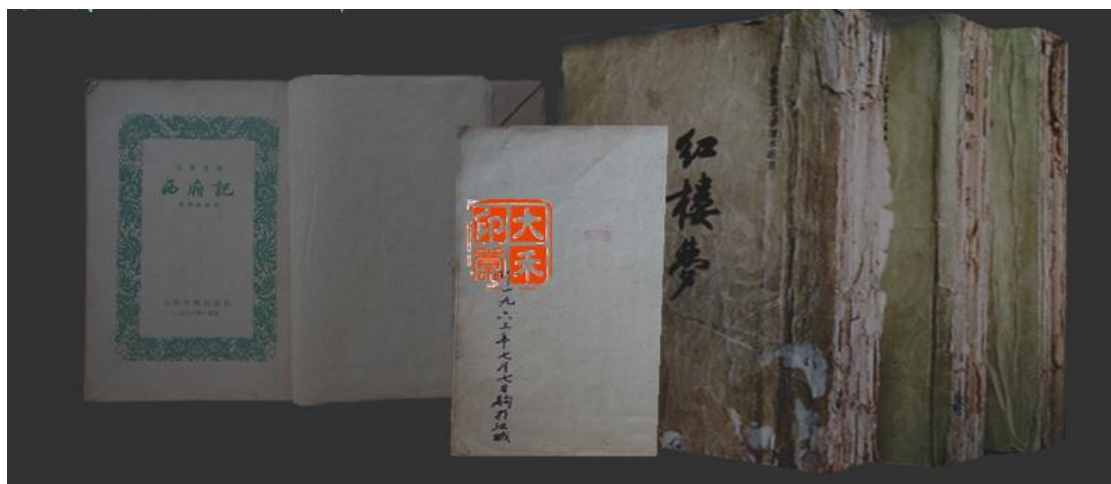
文/大禾

工作不久，每个月都在实施我俩的约定，到新华书店购书，不久就成了我们文化生活的必须。北国江城的新华书店，不大，去了就挑几本心仪的书，西厢记，桃花扇，四大名著，唐诗宋词，契诃夫小说集.....

都是我们的猎物，有的是曾经看过的，买来待细嚼的，有的权当作收藏。于是，床底下的书箱慢慢地充盈起来。但此景不长，后来红卫兵来宿舍闹革命了。乘他们在隔壁之际，慌忙地拿了基本塞在被窝里，首选的是同学老松从镇江寄来的一套红楼梦，又胡乱地随手拿了基本，西厢记、牡丹亭、京华烟云、南唐二主诗汇编.....其他的只能忍痛割爱，待他们来到宿舍主动交出去。红卫兵们见我主动革命，也就没在我们宿舍多停留，遂而远去。后来我把藏下来的几本书藏在天花板里，隔音墙板里，电缆槽里。几经周折，东躲西藏，待“风平浪静”后取出来，已是灰头土脸、不堪入目了，这几本书经过岁月的诸多磨难，才得以生存。

如今打开书橱，这基本旧书就会闯入眼际，尤其是同学老松的红楼梦，那时他用当兵仅有的津贴购买的礼物，首页有他的小诗一首，纸张早已泛黄，装订的线已经松散，虽然我们现在也存有好几个版本的红楼梦，几十年过去了，家搬迁多次，我们却像宝贝似的带着它，同时还带着那几本幸存的书，真真的如影随形。只因为里面有满满的，深深的情谊和难忘的蹉跎岁月。

韶华旧梦梦渐远，且行且更远。见到这些曾经受苦受难的书，不用提，它们会向我们滔滔地叙述那个年代遭受的磨难，劫后余生的故事，我们会再次倾心细听。



编辑点评

逢 2016 上海书展之际收到网站老师的邀请，遂一同在书展逛了逛。周一上午，书展上多是老人或孩子，即便是工作日的第一天倒也是你挤我我挤你的，可见上海居民对于图书的喜爱。看到作者的这篇文章，更感受到读书人对于书本的热爱，一本书承载的是对知识对文化的审美，是青春已失的韶华岁月，更是友人间点滴的深厚情谊。

[》》点击链接查看作者原文](#)

闲说芭蕉

文/丽莎

这是我家每年夏天放在床上的一把芭蕉扇，昨天同事来了说这已经是“古董”了，可是我不这样认为；人到老年，渐觉机体已开始老化，各项功能也随之而衰退——电风扇久吹，很不舒服；空调一直开，很不清爽。摇摇扇子，风来徐徐，我倒觉得很享受的——右手摇累了，换左手继续——如此轮替，活动双手，锻炼大脑，可预防老年痴呆，又省电又省钱，还低碳环保，真乃“一摇多得”矣！

无论哪一年夏天，无论有多热，无论防暑降温的方法有多种，尤其是随着时代的发展，降温的设施也多种多样，如空调、风扇、冰箱……，但在我的心里依然是留恋来自大自然的芭蕉扇。

夏日炎炎，酷热难耐，当持扇轻摇而清风徐来时，我就不由得想起小的时候从祖辈那里听来的几句顺口溜：“扇子有风，拿在手中。有人来借，等到秋冬。”这是客观地陈述了扇子在夏天的日常功能。

其实，扇子不仅仅是夏日的纳凉用品，还是一种既可供欣赏又可收藏的工艺品。由于它造型优美、制作精湛，因此现代诗人郭沫若曾赋诗赞曰：“清凉世界，出自手中。精逾鬼斧，巧夺天工。飞遍环宇，压倒西风。”

多少年都过去了，而芭蕉扇且是我孩提时代的欢乐依旧记忆犹新，也使我对芭蕉扇情有独钟，虽然现在家里有空调、有风扇，但芭蕉扇在我家里依然有着很重要的地位。

我喜欢用芭蕉扇纳风，夏天在家或是外出散步总喜欢手拿一把芭蕉扇慢慢地摇啊摇。家里人说天热可以开风扇啊，用什么扇子？我说：电风扇开的时间长了，其工作的电机就会发热，发出来的风就是热风了，吹在身上更不好受。

扇子扇的风轻柔自然，而且用手摇动芭蕉扇实际也是一种身体的运动，有利于肢体的活络，也利于有左、右脑的开发，这是一种环保、低碳的生活方式，也是我重温着孩时的念想，用芭蕉扇是我的一种生活习惯。

随着时代的发展，芭蕉扇也很快成为了古董和历史文物，现在的年轻人不会再手摇着芭蕉扇过日子了，确实在崭新的公房里放上一把芭蕉扇是大煞风景。

但是你可知道，上下多少年，祖祖辈辈就是摇着芭蕉扇一代一代的走过来，芭蕉扇应是传承历史最久的生活用品，浸润了中华民族最多元素的物品，我们都在不断的寻找身边蕴含历史文化的元素，这时，你有没有想过身边的扇子元素与我们已经渐行渐远渐行渐远了？

由于扇子受到不同身份与爱好的朋友选用，因此，从古到今，民间便产生了不少脍炙人口的歌谣和扇谜：“有风不动无风动，不动无风动有风；等待梧桐落叶时，主人送我入冷宫”、“有风我不动，一动我有风；若想不用我，只有到深秋”……看！就是这些谜语生动地说明了扇子的作用和使用的时

“打开半个月亮，收起袖内可藏；来时石榴花开，去时菊花开放”、“有朵花、不常开，半截纸、半截柴，严冬它在柜中放，盛夏无风手

中载”、“合起像把尺，展开如半月；人家笑它冷，它笑人家热”。看到吗，这三则谜语的谜底都是折扇，其所用比喻修辞手法，使谜语显得生动形象、朴素自然、富有生活情趣。

写到折扇我情趣来潮，让我制檀香扇送给所有的老师和朋友”——海内存知己，天涯若比邻”，就这几天我和我的几个朋友就去北京自由行了大概半个月左右，无论我在哪里都会深深地想念着大家！



编辑点评

这是一篇朴素清新的佳作，作者巧妙地把几则有关扇的谜语贯串文中，竟给在酷暑中苦捱的人们带来阵阵凉意。“清凉世界，出自手中。精逾鬼斧，巧夺天工。飞遍环宇，压倒西风。”在作者淡淡的笔下，弱弱的芭蕉扇有如此强劲的内涵，令读者感受到作者对芭蕉扇的那份爱意。

[》》》点击链接查看作者原文](#)

我的博文有声音了

文/顶呱呱

退休，回老土地，回到了生我养我的上海。因为感觉还不算老，于是又继续在某高级中学任教。09 年，女儿告诉我：上海有个“老小孩网站”，很适合我，就帮我上网注册，从此，我便是这个网站的一员。

因为，有了这个平台，我写了 500 多篇博文。这些原创博文的材料均来自于我曾经的生活经历、来自于日常生活的点点滴滴。后来在女儿女婿的极力鼓动下，我谢绝了续聘，开始了“圆梦旅行”！法国、德国、奥地利，我圆梦俄罗斯、圆梦“日不落”，圆梦邮轮……国内，圆梦“湘西”，圆梦我曾经工作的武汉。

一直在想：走了这么多国家，去了那么多城市，如果只是走走、看看，不记一点，恐怕若干年后，就只剩几张照片的回忆了。于是，我就开始写游记，走到哪儿写到哪儿，几年下来，写了不少！妹夫也喜欢我的游记，他就将这些“游记”编辑成册，从今，我便有了自己的“文字书”。我对先生说：今后，等我们老得走不动了，哪里也去不了，我们就可以坐在摇椅上，捧一本自己的书，再“神游”一次。多好啊！

最近，女儿女婿又给我申请了微信公众号，于是那些沉睡在“老小孩网”里的博文在女婿的重新制作后得以复苏。更神奇的是女儿又成了“某 FM”网络电台的主播，从此，我的博文有了生命。它，不再是躺着的，它，站了起来，而且能行走。女儿女婿将我的 500 多

篇博文，分成几类：“玩遍上海”、“我曾经走过的岁月”、“国内外旅游游记”。文字活在了声情并茂的声音里，如同由“平面几何”，转成“立体几何”，声音给文字创造了想象空间：圆的、方的、三角形、多边形……我不是作家，我是“坐家”，我乘飞机、坐邮轮、坐火车、我迈开双腿行走，走走、看看、坐在家里写写，我找到了晚年让自己既健康又快乐的生活方式。

现在，我常常会收听“某 FM”，听女儿朗读我的博文。“和公婆相处的日子”，让我又念起了公公婆婆对我的好；“一台织袜机”，让我想起了那根本买不到钢琴的年代，是父亲帮我买到了钢琴，女儿今天能成为钢琴老师，多亏了老父当年的鼎力相助……那挥之不去的往日又被女儿的声音带回到现实。这些都是记忆深处的一颗颗珍珠，是声音将它们串联起来，成为一串珍贵的印记项链！

最喜欢听“玩遍上海”、“圆梦俄罗斯”、喜欢听刚刚完成的“量子号伴我日本行”，在女婿的精心编辑、女儿的稳稳淡淡的声里，我好像又一次见到了它们，我会被自己的文字打动，或开心地笑，或伤心地落泪……听完，我会伸出大拇指，给自己一个大大的“赞”！

若干年的一幕：太阳从窗外探进脑袋，对一位坐在轮椅上的老太太说：老太太，你每天在听什么？一脸的微笑，好惬意好自在噢！老太太说：听“某某 FM”，太阳又问：谁在读啊？读谁的文章啊？声音蛮好听可文章拙劣。老太太说：声音是我女儿，文章是自个儿写的。太阳说：不好意思噢，老太太，真不知文章是你写的。老头在旁边说了：真话，真话！我一向认为她的文章一般般，但女儿的声音让

文章增色了。太阳说：对，对，老先生说的是大实话！老太太不高兴了，说：原来这么多年，你一直在恭维我啊！此时，只听到“某某FM”片头语：每天醒来，面朝阳光，努力向上，相信日子会变得单纯而美好。老头老太都笑了。



编辑点评

作者是位退休教师,6年来在老小孩田园里笔耕不辍,撰写了500多篇博客,记录了作者的心路历程。尤为可贵的是,在女儿、女婿的帮助和鼓励下,作者建立了自己的微信公众号,从而唤醒了沉睡在网里的博文并赋予有声的吟诵,这不失为一种喜人悦己的尝试。

[》》点击链接查看作者原文](#)

多彩好声音

人生永远是花季

少照岁月催老的镜子，淡忘过往烦恼的事情——敲打键盘，撰写博文，练手又练脑；浇水施肥，种花瞻观，悦目加赏心；朋友小聚，旅游猎奇，心旷更神怡；陪伴交友，志愿服务，奉献且快乐。“你要获得快乐，你自己必须快乐面对人生”；一个人“做惯并且打内心里喜欢的一件事，就是他快乐的最大源泉，也是他人生价值的最重要的体现”；“让自己生活有动力，有活力，有主心骨，有充实感、新鲜感和使命感，而这些正是让‘心不老’的必要条件”。聆听了这一期的有声读物，相信您会多少领悟到“人生永远是花季”的秘诀，勇敢地一直去追求人生的“花季”。

》》》欢迎点击链接倾听由“为您服务老小孩好声音”录制的有声读物第45期



“好声音”部分成员在《2016 上海书展》（网友摄）

8 月 刊 工 作 人 员 表

老 小 孩 话 题 / 快 乐 不 老 翁

老 小 孩 8 月 大 事 记 / 大 花

人 物 专 访 / 鱼 在 游

镜 头 聚 焦 / 一 舟 1949

老 小 孩 8 月 活 动 预 告 / 大 花

博 文 赏 析 / 奔 驰 G7

多 彩 好 声 音 / 险 峰

美 编 排 版 / 大 花

校 对 / 电 子 杂 志 编 委 会

投稿邮箱：2908040061@qq.com

本电子杂志<镜头聚焦>、<博文赏析>栏目长期
征稿；

所投稿件必须本人原创作品，一旦发现抄袭行
为，后果自负



关注我们



扫一扫
关注老小孩微信



扫一扫
下载老小孩APP

联系方式

地址：上海市黄浦区普育西路105号（公益新天地）5号楼202室

邮编：200234

电话：021-64323988

网址：www.odids.cn