

声震长空

● 陆新

在中国朗诵界,上海市朗诵协会无疑是一支劲旅。2016年春天,拥有百余名首批会员的上海市朗诵协会俏也不争春地绽放在文艺百花园中。会长陆澄——这位看起来比实际年龄年轻的朗诵艺术家温文尔雅,他是上海广播电视台的原节目主持人、国家一级文学编辑、诗人、上海市作家协会会员,曾荣获全国广播“金话筒”奖和“十佳节目主持人”称号。

陆澄是个醉心于朗诵艺术的人,在他的周围,团结着一批名重天下的朗诵宿将、崭露头角的朗诵才俊和求知好学的朗诵新秀。这几年,上海市朗诵协会声誉日隆,会员们频繁出现在各类大型活动的舞台上,成为上海文艺界的一支生力军。

抗击疫情的人民战争打响之后,陆澄谋划组织一次为武汉助力的朗诵活动,他一眼相中了本会会员、诗人黄玉燕“新鲜出炉”的朗诵诗《中国,将再一次证明》。

黄玉燕是中国音乐文学学会常务理事、上海音乐文学学会副会长、上海市作家协会会员、浦东新区作家协会副主席,这首献给2020年疫情防控阻击战所有英雄的朗诵诗《中国,将再一次证明》,是她在接到浦东新区文化艺术指导中心领导邀约的创作任务之后,激情澎湃、一挥而就的心血之作。真是好事多磨,对于陆澄来说,尽管朗诵诗“得来全不费工夫”,但召开诗歌朗诵会却亮起了红灯:疫情期间不可举行聚集性活动。他皱起了眉头,着实有点为难了,诗歌朗诵会台下没有观众也就罢了,但台上不能没有朗诵者呀!情急之中,他计上心来,要不,干脆举办一场空中朗诵会,让“闷”在家里的会员们你一言,我一语,来一个隔空朗诵!

2月2日中午12点,会长陆澄在“朗诵协会会员群”里发出了“凝心聚声,接力传情”的倡议,全体会员闻风而动,争先恐后地开始接龙报名。截止当晚10点,139名入列会员的姓名串成一条长龙,像一支精神抖擞的队伍,整装待发。

总策划陆澄摩拳擦掌,运筹帷幄,副

秘书长、会员工作部主任陈幼琦临阵受命,出任编导,不到两个小时,他就完成了《中国,将再一次证明》的分合划分和其他相应案头工作:全诗162句化整为零,77句独诵由77名朗诵者一人一句,85句合诵由62名朗诵者异口同声,朗诵节奏与语调则以青年朗诵艺术家孙逊的“朗诵版”为声音“模本”。

一声令下,139名会员好似139名勇士,激情跃上铁骑,强音化为刀戟,铿锵其鸣如钟,气吞万里如虎。

人在旅途的会员们无问西东,不论南北,从北京、从长春、从新疆、从三亚,挥戈上阵;宅在上海的会员们男女老少齐参战,高源祖孙三代、封华母子三人、姜芬芬同儿子、邱乙哲携女儿,还有王一帆和她的外籍丈夫,全家动员共发声。

在心向武汉、音动云天的阵地上,感人的故事、暖心的情景不胜枚举——

一向低调的诗人、教授、上海市作家协会诗歌委员会主任张焯,用高昂的嗓音加入了合诵……

女诗人原因接到独诵第52句的任务后,立即搁下准备出版的诗稿《一粒芳馨》,全力投入战斗……

“老知青”李亚飞正患重感冒,然而在雄浑的合诵中竟听不出一丝沙哑……

学者型诗人胡永明一边赶写《中国,将再一次证明》的诗评,一边与妻子、诗评家舒爱萍探讨她担任的16句合诵的声调语气……

不谙录音技巧的会员们“八仙过海,各显神通”,有人用“麦克风”,有人用电脑,有人用手机,为了避免“喷麦”或出现“回声”,有人戴上口罩,有人干脆用毛巾被捂住头,有人一遍近一遍远,有人横一遍竖一遍,每个人都录了一遍又一遍,直至把最满意的那一遍在规定时间内发送给理事李培康。

2020年2月5日是上海市朗诵协会的节日,这一天,由他们朗诵、制作的音画视频《中国,将再一次证明》横空出世,响彻苍穹。139名会员和7位“编外会员”齐心协力,以特殊时期的特殊接力、非常时刻的非常串联,圆满完成了一场隔空朗诵的空前壮举。

他们用声音在空中为“同饮一江水”的上海与武汉之间筑起一道“声”援助力的天桥,一头连着东方明珠,一头连着黄鹤古楼……

长空如海,电波纵横。在一手抓防疫、一手抓发展的今天,《中国,将再一次证明》仍在云霄远播、仍在天宇回响,每听一遍,都令人热血沸腾,壮怀激烈……

陆志苑

刊头书法 沈爱良

家庭医生帮我走出「抑郁」

● 顾海鹰

我的病历卡上贴着约两张邮票大小的一张粉色的标签,上面印着五行字:第一行:虹梅街道社区卫生服务中心;第二行:您的家庭医生;第三行:姓名:崔力;第四行:联系电话:133****755;第五行:站点地址:钦州北路1002号。

家庭医生会经常从手机上发送提醒,9月14日的短信是:您好!崔力家庭医生提醒您:

“入秋气燥,多喝水,以润阴润肺为主,少食寒凉辛辣,忌食肥甘厚味,及时增减衣物,避免感冒。”每次收到家庭医生的温馨提示短信,心里都是暖暖的,被关怀的感觉真好!

我知道,上海已经是老龄化城市,我家所属的徐汇区贯彻落实“家庭医生签约制度”真的很扎实,因为家庭医生比较了解和熟悉签约的居民,居民也愿意和家庭医生建立和睦的关系,社区卫生服务中心是居民愿意前往的一个健康服务点。在这里,家庭医生不仅可以给予签约对象综合型、持续性的服务,除了看病开具处方药,还能根据不同的情况指导我们如何饮食、如何运动、如何调适心理以及培养良好的健康习惯,将防治慢性疾病的关口前移,对此,我有深深的体会。

我养了17年的爱犬佳佳离世后伤心欲绝,血压曾经飙升至193/97,



上海电信博物馆

● 林春

穿越百年寻迹道,真机复制重生辉。福康弄里架电台,伍豪密码显神威。收报发报指尖燃,护局护台城中雷。前赴后继多壮志,告慰英烈龙腾飞。

上海电信博物馆(钢笔画)

林春

有一天晚上还到市六医院胸痛中心挂急诊。爱犬离世一年多了,我依然无法从悲痛中走出来,因思念爱犬无法入睡,每日靠服用安眠药才能睡3、4个小时。我到社区卫生服务中心配安眠药,每次按照规定配7天的药量。虽然我服用的安眠药按照说明书至多只能服用一周,但是我却连续服用了14个月;虽然每次配药崔医生都要提醒我调整用药,但是,陷入抑郁情绪中的我听不进崔医生的规劝。直到我感觉出现记忆力减退、走路不稳打漂等服药后的副作用现象时,才最终接受了崔医生的多次建议。

崔医生为我制定了逐步撤掉安眠药的中西医结合治疗方案,首先将原先服用的安眠药每周逐步减量为:1/2片-1/4片-1/8片-停药,同时开出“炒酸枣仁、炒苍术、制半夏”等中药,要求我每日自己煎药服用。

经过一个多月的中药、中成药以及安眠药递减中西医结合治疗,我服

用了14个月的安眠药终于撤除!我感觉自己不舒服的情况好了很多,虽然入睡还是比较困难,但是我相信崔医生,他是经验丰富的全科主治医师,他能够帮我调理好,我一直坚持服用他开具的中药3个半月,终于从“抑郁情绪”中走了出来。

我家附近的宠物店有只白色的小狗,我很想买,乘着那天又去社区医院配药,很想听听崔医生的意见,崔医生建议我不要买了,先把身体养好吧。我听了崔医生的话,就打消了再买小狗的念头。

“你现在的任务就是三件事,第一是吃好饭,第二是睡好觉,第三是玩好,这样身体才会好,今天调整一下药方……”候诊中的我听到了崔医生叮嘱前面那位就诊老姐姐的话。

“对,对,对,崔医生说对,我一定听你的话,三件事,三件事,哈哈!”刚才还愁眉苦脸的老姐姐笑得像个孩子。我也会心地笑了。

汇学园记

● 徐汇中学高一(3)班 袁凌皓

人的一生常面临着许多选择,在我从小所受到的教育和所处的文化中,我总被要求在作出决定前理性地评判一切,然而当我在面对选择中考志愿这一个可能影响我一生的抉择的时候,我还是决定听从自己内心的声音。这种时刻,我的理性失去了作用,而不得不服从那虚无缥缈的感觉,于是,我拿起笔,在那一个小格子上写下“徐汇中学”。

我向来认为一所学校吸引人的地方并不在于那纸面上空洞苍白的一个个数字。

高中三年对于人生无比重要,它不仅决定我命运的转折点,也是我这一生中最最璀璨的青春年华的开端,如火一般燃烧着我对一切的幻想和对生活伟大光辉的期望,很荣幸,我能在汇学园度过它。

我以一名外来者的身份进入汇学,进入到一个全新的班级,遇见了全新的45个人。在宁静的夏日,我们共同走过汇学长廊,驻足于马相伯的雕像下,一同学习,一同聆听教导,一同崇尚科学、爱国荣校、多彩发展,当我们自发地组成学习互助小组、聚集在一起探讨时事热点、在一场激烈的篮球赛之后一同躺在地上仰望天空,我意识到他们说的话,他们做的事,他们为之高兴的事……我能对其产生认同和共情。不知何时,自己与他们已然渐行渐近。

青春与梦想,与现在的我而言是多么近的词汇。慕课,体育专项课,音乐专项课,艺术节,社团文化节……我要感谢徐汇中学给了我追寻梦想的机会并已到我们去追寻梦想,在这个过程中,我们也会变得越来越好……我们追寻着光,自己就变成了光。

希望汇学以及在汇学的我们,能越来越好。