

【生活感悟】

进博会让我开眼、长知、补脑、悦心

文 曹荣新(伊犁居民区)

今年11月5—10日，第八届中国国际进口博览会如期在国际会展中心(上海)顺利召开。我这个年逾古稀的老者，今年又有幸受邀参加了进博会，耳闻目睹强大的祖国和繁荣的上海日新月异、飞速发展，千行百业深耕尖端领域，以海纳百川之势协同出海、蓄能融资；前沿科技群英荟萃，创新领跑新赛道；万商潮涌四叶草，科技出海展中华风采。遇见未来，共享未来。活到老学到老，我们身处新时代、赶上了好时代，心中感慨万千。

在进博会“四叶草”东西南北八大展馆里，中国各地和世界各国的新、奇、特、优各类商品琳琅满

目、目不暇接；高精尖设备和技术星光璀璨，每个展台都熠熠生辉，仿佛浓缩了整个世界的缩影，汇聚了全球各国的精品鲜品。五湖四海宾客云集，齐聚盛会，肤色不同心相通，语言各异灵犀共通。视听媒体、纸质媒体、多媒体、自媒体争相报道，潮涌上海，处处出彩。警察、城管和大学生“小叶子”的周到服务随处可见，每个人的脸上都挂满了平安幸福的笑容。真是看不够、逛不停、吃不完、享不尽，走到脚抽筋也心甘情愿。视觉、味觉、体感均打满分，辛苦疲惫中满是沉甸甸的收获。

参加论坛最直观的感受是，从进入上海虹桥绿地铂瑞酒店二楼会议中心区域开始，就能明显体会到AI发展迅猛，改革开放成果斐然。

十几个会议室及大、中、小型会议厅和多功能厅同步举办活动，数千名参会来宾进场安检时，今年再也不用验证证件、打卡扫码，只需对准探测器一看，便能秒速入场。“小叶子”们在不同岗位上不停穿梭服务，再也不用为找会场犯难。还有一个亮点是，各个会场再也见不到同声翻译员的身影——文字与语音的实时翻译均由AI完成，快速精准，令中外与会宾客啧啧称赞。

我参与的八场论坛，每场都人数爆棚、气氛热烈，参会者情绪高涨、信心十足，满是正能量。其中，“2025 生命健康大会”吸引了政、产、学、研、医、金等各界代表参与，与会者从产业生态视角探讨创新与重塑，旨在为生命健康领域的高质量发展提供新思路、注入新动力。论

坛上，令人醍醐灌顶、刻骨铭心的金句、热词、爆点不时涌现：“数商”“碳商”“链商”……中科院谭蔚泓院士所作的《分子医学助力健康中国》前沿报告，更是直击热点：原来医院以人体器官划分科室，未来将从分子角度解读生命、治疗疾病！学术高峰携手产业高地，正开启新药研发新浪潮。从分子医学到人工智能，与其单打独斗拼命“内卷”，不如取长补短协同“出海”。分子医学必将融入临床创新医药产业，未来可期！

发展离不开电力，储能势在必行！“智慧储能调频&国际电力安全发展论坛”不仅全场满座，会议室周围还站满了旁听者。火电、水电成本较高，风电、光电等新能源、绿能源前景无限。电力安全事

关民生、事关发展与和平，储能必须合理调频。借助进博会上海会议活动的双向开放平台，产业与科研实现共赢出海新航道论坛上，各方携手发布《智慧储能调频与国际电力安全发展上海倡议》，呼吁全球产业界和科研学界加强技术协作、标准互通与安全共建，造福全球！

进博会让我大开眼界、增长知识、丰富阅历、愉悦心情。更让我心灵受冲击、脑洞获“大补”的是，哥伦比亚驻华使馆商务参赞、南非高管等越来越多的外国友人，竟能全程用流利标准的普通话演讲，引来与会者如潮般的掌声与笑声。我为中国自豪！为上海骄傲！莫道桑榆晚，为霞尚满天，明天一定会更好！

【生活札记】

观《菜肉馄饨》有感

文 应永泰(虹储居民区)

我和妻子一同去电影院观看了《菜肉馄饨》，电影中的演员不少是大家所熟悉的，讲的全是沪语，老年人感觉亲切。故事情节反映百姓日常生活烟火气，接地气。电影让我回到过去的岁月，一碗馄饨情系父母对子女的关爱，兄弟姐妹的亲情，家庭幸福，邻里和睦。

在上个世纪八九十年代，我们五兄弟成家后约定周日一起去看望父母，母亲总会早早到小菜场买好猪肉、荠菜和青菜、馄饨皮子，等待我们到来。我们到家后，大家一起动手，二弟剁菜，我和其他弟弟轮流剁肉，过了若干年，家里开始用上手动揉肉机，再过了几年用上电

动摇肉机。几个妯娌负责包馄饨，她们边包边聊，说说孩子教育，工作情况等。因人多，包好馄饨分批吃，父母与子女孙辈围在一起吃馄饨，其乐融融。下午我和二弟去小菜场，购买晚餐的鱼肉豆制品蔬菜，大家仍然齐动手，大弟烧虾仁是他的拿手好戏，他自告奋勇，其他兄弟也根据自己的特长先后掌勺，一顿丰盛的晚餐让每个人都沉浸在浓浓的亲情中。父母随着年老，身体状况一年不如一年，父亲70岁不到病逝，母亲八十多岁患上阿尔茨海默病，母亲随着病情加重，生活不能自理，我们兄弟每周轮流去看望，带上母亲喜欢吃的菜和点心。母亲病情加重后，我们送母亲到养老院，母亲先后

住过三个养老院，最远的在杨浦区，我们每周每人轮流探望，与护工一起为母亲洗澡。在母亲近87岁时，我们把母亲调换到长宁区条件比较好的一家养老院，大家做好分工，每人每周一次去看望，并带上家里烧好饭菜。三弟当时还在太仓工作，他坚持每周五中午回上海前，带上请食堂师傅烧好的饭菜去看望母亲。我时常为母亲送去菜肉馄饨、小馄饨、锅贴等，在母亲生命最后一年多时间里，发生厌食症，母亲自己不能用筷子和勺子进食。我们就在家把鱼肉蔬菜剁碎与稀饭拌在一起，很耐心喂她吃完，一般喂食在一个小时，最长一次整整花了一小时二十分钟。母亲在2020年1月离

开了我们，享年92周岁。

我在一次楼里走道搞卫生，发现502室门开着，我进去与他进行对话，他告诉我他刚刚搬进来，房子是他自己购买的。他自我介绍：姓黄已八十多岁了，现在身体不好，妻子孩子都已去世，孤身一人。我是楼组长，得知老黄是位孤老，平日里多加关心，有时间就与他聊聊天，与他熟悉后，与我无话不谈，告诉我他得了大病，生活上靠妹妹的儿子照顾。平日里我给他送上家里包馄饨、饺子、三鲜汤、菜饭等，有次老黄说：超市里买的饺子咬不动，要换我家自己包的饺子，我满足他的要求。每次包饺子，馅剁得细一点便于他咀嚼，馅我们一般用猪肉、干香菇、金针

菜、黑木耳。我们也为楼里睦邻点老人送去馄饨、饺子，老人也会请我们去享受她们自己包的菜肉馄饨。前年邻居老曹妻子住院期间，我们中午饭多烧点，给他送过去，帮助他一起克服困难。前两年，居住在一楼郭阿姨，在生命最后不到一个月，我们去看望她，她提出要吃昂刺鱼豆腐汤，我们答应她，还送了排骨藕汤、牛肉土豆等，她说喜欢吃我们烧的饭菜，我们满足了她的最后要求。社区老人中有好几位原籍地在北方，平时喜欢包饺子，原老伙伴老马请我妻子帮忙买猪肉，到他家后与他们一起包饺子。另一位老人孔阿姨想包饺子，王阿姨送去好几斤猪肉，五位老人一起动手包饺子，说说笑笑很开心。

现在我们都老了，馄饨、饺子基本上不包了，家门口超市买买方便，各种口味都有，想吃啥，随买随吃。现在生活越来越便利，老百姓的生活质量也越来越高。《菜肉馄饨》里的场景是我们忘不了的每个家庭的亲情，对美好生活的向往。

【虹桥生活】

携手相伴 搀扶前行 共度一生

文 张美华(虹储居民区)

最近，一首由80后歌手兼音乐制作人马健涛创作的歌曲《搀扶》以朴实的语言描绘了夫妻间相濡以沫的情感，触动了无数人的心，让历经风雨相伴至今的老年人感到庆幸，歌词“多年前我牵了你的手，从此后我们风雨同路走”，正是他们与伴侣不离不弃携手同行的经历，搀扶到永远，成了他们今生的最终目标。当我听到歌手唱出“搀扶管它天不长地不久，别哭因为有你把你守，有一天我们走不动了，另外一个时空再相守”的歌词时，就感觉唱出了我的心声，在慢慢变老的过程中有人“搀扶”前行是一种幸福。马健涛基于自己的经历和看到两位步履蹒跚的就医老人搀扶前行的身影，萌生对“搀扶到永远”、“白头偕老”的渴望。

11月5日我们中学同学聚会(1963年入校，至今已过去62年)，都是75岁以上的老人，大家敞开心扉谈得非常开心。没过几天，

女同学老蔡给我发了一段表达她真情实感的话，我被深深感动了。她说，你们都知道，我小时候脸部被烧伤留下严重疤痕，自己很自卑，产生过单身一辈子的想法。没想到从小青梅竹马一起长大的邻居老杨不顾世俗的偏见，真诚地接纳了我，与我共同生活了近50年，我要感恩他一辈子。年轻时，我多干些家务，体谅他从小不会做。现在老了，我得了心脏病，家务活干不动了，他默默地承担下来。我因为身体不好容易发火，他处处让着我，外出还陪着我，怕我有什么闪失。有一次外出真的发病了，他拿出包里准备好的救心丸，解了我燃眉之急。老蔡最后说，老杨是世界上独一无二品德高尚心地善良的好男人。她自己是世界上最幸福的人。这是对歌曲《搀扶》最好的诠释。其实，我们在中学读书时也曾担心她可能会孤独终老一生。若干年后，听到老蔡和老杨结婚的喜讯，我们为她高兴，同时被老杨高尚的人品和有担当的责任心而折服。

昨天，我去看望结对的99岁老伙伴老黄，聊到他已故的爱妻，他还是那么深情，他说，在疫情特殊情况下，老伴癌症手术后有积水无法去医院治疗，他在家用针筒为老伴抽积水，还接导尿管，减轻她的痛苦，尽管有保姆照顾起居，但已经90多岁的老黄一直亲力亲为，直至老伴离开他。老黄说这是我的责任啊。这样的搀扶正是年轻人学习的榜样。我的另外两个结对老伴都是老公因病去世，很孤独。尽管有儿女看望照顾，但一个人独处的时间很漫长，我常常去陪她聊聊天，看到她们无助的表情，我觉得自己比她们幸运多了。

最后，说说我自己吧。我和先生都已75岁了，49年前相识，结婚有46年。年轻时忙于工作和照顾孩子，对将来没有太多的思考和准备，到退休了，孩子成家了，家里就我们两个人了，老年病慢慢找上门了，越来越觉得需要互相搀扶了。几年前，我两次晚上突发高血压，老伴比我还着急，马上叫了出租车到华山医

院和第六人民医院就诊，挂号、拍片、验血、输液忙前忙后直到半夜，我得以很快康复。今年一月初，老伴脚拇指外翻在光华医院动手术，我每天往返医院照顾他，回家休养三个月，我照顾他生活起居、换药包扎伤口，还两次推轮椅去医院复查。虽然累一点，我每天忙里忙外还是很开心，觉得这是我应该做的。近几年，我的记忆力明显减退，常常拿了东西忘关橱柜门，燃气灶烧着水人离开了直到水壶烧焦，幸亏有老伴在身边不厌其烦的提醒和纠错。另外，我觉得幸运的是我们俩在工作岗位上都上过大学，所以退休后用电子产品有一定的基础，在生活中互相切磋，学习提高。在社区为老服务中遇到问题也会交流，更好地帮助有困难的老伙伴排忧解难。

歌词“搀扶你的手到永久，相约今生会一起走”，说出了我和老伴的心愿。今后要生活上互相照顾，精神上互相依靠，携手同行，搀扶到老，共度一生。

【诗意栖居】

浣溪沙
初冬

文 沈方(伊犁新村居民区)

乍暖又寒冷冽重，
一竹小径雾朦胧。
影长林杪晚曦慵。
终岁辛勤归有日，
逐云鸿雁倦飞匆。
正值硕果报蓉红。

七绝
读唐诗

文 马震聪(伊犁新村居民区)

灿烂风骚胜日曦，
唐诗叠起立丰碑。
漫吟岁月传承重，
先达精神犹可追。