

七旬老教师 用镜头记录乡愁



“请问公益‘助老出书’活动还可以报名吗？我拍了一些照片，想出本影集。”7月19日，威海市读者郑女士拨打本报编辑部电话，咨询“出书”相关事宜，并向记者讲述了她的光影故事。

背起相机，对焦城乡，按下快门。多年来，郑女士穿梭在山东威海的大街小巷，用镜头记录家乡的风土人情、城乡变迁。

1 退休学摄影 走遍大街小巷

今年70岁的郑女士是土生土长的威海人，“退休前，我一直从事语文教学工作，可以说与摄影毫无关联。”郑女士介绍道，第一次与摄影“邂逅”，是2007年，“那年夏天，我走进老年大学，开始学习摄影。老师布置课后作业，我就背着相机到处去拍，拍自己喜欢的事物。”从此，郑女士便和摄影结下不解之缘。

“刚开始是随意、盲目地

拍，后来自己有了思路，就有计划地去拍，比如文史系列、企业系列、城市道路系列等。”多年来，郑女士走遍了威海市的大街小巷，寻找中意的角度去记录她生活的城市。

2 城市发展变迁 用照片留住乡愁

“路网密织，楼宇林立，这些年，我们生活的城市正在发生着翻天覆地的变化。”郑女士说，从她拿起相机开始，十多年间拍摄的图片数以万计，而其中一系列记录威海城市变化的新老照片无疑是她的得意之作。“在我拍摄的过程当中，很多东西就已经成为了历史，比如街区、商铺、胡同里的故事等。”郑女士说，她的女

儿偶然间在电脑里翻看到了这些照片，感到非常震撼，建议她把照片打印装订起来，作为历史传承。“如果连自己住的地方都不清楚它的来龙去脉，其实挺遗憾的。我拍摄的照片，是城市变化的真实记录，是可以作为史料留存的。”郑女士与女儿的想法如出一辙。

“人上了年纪就容易怀旧，对过去的事情更感兴趣。照片定格瞬间，唤起回忆，也许这就是摄影的魅力吧。”郑女士说，有时候，一张照片胜过千言万语，她希望用照片记录家乡的变化，记录一串串美好的往事。“今后我会继续努力拍摄，用照片留下这座城市的记忆，是热爱、也是责任。”记者 尚美玉

您有困恼，我们来帮；您有故事，我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨，本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上，再推出村风、村史、家风、家史、乡贤故事等“出书”福利活动，如果您有“出书”计划，欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。



家训 □文/白玉兰

女儿说，父亲有三件事对她影响很大。一是在填报高考志愿时，父亲对她提出想学医的想法给予的尊重。她说：按照爸爸的想法，是想让她学习材料物理，就业路子比较广，而学医就像走上了独木桥，没有可回路。但是当爸爸知道她喜欢医学的时候，还是给予了支持。让她在后来的职业生涯中，累并快乐着。第二件事是爸爸的以身作则，让她度过了复习考研的那段艰苦时间段。女儿说：妈妈你还记得我和爸爸签下的那份协议书吗？我说：哪能忘，我还是见证人呢，内容我还记得呢。

为激发斗志，学成报国，共同开创最美好的未来，女儿和爸爸自愿达成如下协议：如果爸爸

能拿到律师资格证，女儿必须考上研究生。誓言既出，奋斗不止，立字为证，昭示天下。

女儿说：当初那份协议书对我还是很起作用的，还记得我和爸爸背靠背学习的情景，当时我有一种感觉，像是一对父子在跑道上，只要爸爸在跑，我就不敢停下来，因为我害怕万一爸爸拿到了律师资格证，而我考试落选了，那就丢人了。没有爸爸的陪伴和激励，就没有我的今天。第三件事是爸爸喜欢读书，对我是一种潜移默化的影响。女儿说：我是学医的，对历史书籍特别不感兴趣。看到爸爸书架上那些历史书，以及从爸爸口中经常提到的历史事件，从好奇，到被吸引，最后到感兴趣，让我真

正明白了爸爸时常告诉我的一句话：读历史书，就是知得失，如明镜，获经验。女儿说：我现在已经养成了一种习惯，睡前要读几页历史书。女儿还饶有兴趣地向我推荐《毛泽东最后十年》这本书，感叹读后很有收获。

我对女儿说：看到你的成长，爸爸、妈妈很欣慰。“人必有家，家必有训”，你选择了医生这一职业，就得秉承医者仁心。父母希望未来的你能做到：

工作要慈悲为怀，谨小慎微，如履薄冰。

为人要胸怀坦荡，外圆内方，不露圭角。

处事要多谋善断，敬终慎始，不轻然诺。

这也算是我们的家训吧！

(作者原名张丕霞，系山东省作家协会会员、中国寓言文学研究会闪小说专业委员会会员。)

漫谈家风 家风中的“弱德之美”

□文/刘同昌

一位年迈的老母亲无情地被尿毒症折磨着，其实她早就知道这种病的危害性，但仍用微笑瞒着家人，自己默默承受着一切。终于，虚弱的她再也支撑不住了，无力地倒下了。年轻的儿子知道了，立即启程回家，看着年迈的母亲躺在床上，想着母亲用最温暖的手为自己撑起一片天，这片天，是他永久的归宿，就如同母亲一样，如此静谧安详，他决定要为母亲捐肾，作为家里顶梁柱的他，义无反顾地作了这个决定。

自古以来，有多少文人墨客用满腔热血歌颂母亲的无私？有多少文人墨士用柔美诗篇讴歌母亲的伟大？有多少普通人民说到母亲的纯洁？但事实上，又有多少人，真真正正地回报了母亲？这个故事我被深深地触动了……

唐代名臣——虞世南。他曾辅佐三朝天子，赢得人们的一致赞赏。

特别是李世民，更是引为知己般相待。虽说被皇帝视若知己，但虞世南从未忘乎所以过，因为他是悬崖独醒的彻悟人，懂得进退自如的道理，且时刻保持忠诚和谦逊。自古伴君如伴虎，他是被命运无奈推着前行的文弱书生。身居要职，但不迷恋权势，安贫乐道，一心沉醉学问。他将理想和信念无限放大，又将物质和欲望尽量锐减。不求轰轰烈烈，但愿留得善终。他做到了，以81岁的高龄寿终正寝，并赢得唐太宗的无限哀思和追赠。

(作者系青岛市社会科学院研究员，青岛市老年学会副会长，青岛市作协会员。)

●乌兰布统—承德避暑山庄、古北水镇、乌兰布

统草原、木兰围场锡林郭勒大草原、御道口牧

场双高5日青岛独立成团....7月天天发团3080元

●河南—少林寺、龙门石窟、开封清明上

河图、世界地质公园、云台山、潭瀑峡、

叠彩洞、挂壁公路、万仙山、郭亮村双高

6日.....7月31日/8月4/7/11日2680元

●武夷山、天游峰、九曲溪、一线天、上

饶望仙谷、婺源篁岭、水墨宏村双动5日半

岛独立成团、纯玩无购物

.....7月28日/8月4/11/18日3080元

●常州—常州恐龙园、淹城野生动物园、南

山大竹海、天目湖、常州盐湖城双动4日

.....7月31日/8月3/7/10/14/17日2280元

夏季常吃5种瓜

苦瓜：榨

汁炒食换着吃

苦瓜有助

提高身体免疫

力、抑病菌，还含

有抗癌物质。苦瓜也

是糖尿病人的理

想食品。日常榨苦瓜汁、清

炒苦瓜、苦瓜炒肉片等均

为上佳菜，换着

花样吃。

冬瓜：用

来烧汤很合适

冬瓜富含

钾而含钠低，还含

血管加压素抑

制物，是高血

压者的好选择。

冬瓜小排汤、冬

瓜老鸭汤、冬瓜

炒海米等都是

要吃的家常菜。

黄瓜：生

吃凉拌皆爽口

黄瓜清热

解毒、除湿解

渴，有助降血

压，还是减肥的

好食材。黄瓜

吃法多样，早餐

时可以吃一根

生脆黄瓜。黄

瓜片炒鸡蛋的

搭配也很好，还

有蒜泥、生抽、

醋生拌黄瓜，爽

口美味。

丝瓜：凉血

解毒“清凉菜”

丝瓜能清

热解毒，还具有

通络、化瘀、散

结之功，常吃点

丝瓜有助女性

预防乳腺增生

病。丝瓜烧毛

豆，百吃不厌。

丝瓜鸡蛋汤，清

爽有营养。

西瓜：瓜皮做

个小菜吃

含水量96%

以上的西瓜是

热天预防中暑

的绝佳水果。

而且，西瓜含

的番茄红素能

抵抗紫外线，是

防晒、减少暗斑

的绝佳水果。

吃西瓜，瓜皮不

能丢，研究显

示，西瓜皮的清

热解暑效果非

常好，还有助消

炎降压、促进新

陈代谢、提高抗

病能力。健时