

收获真诚的感动

□倪辉祥

可以说，生活是个万花筒，里面装满了甜酸苦辣：使人怨恨的莫名遗憾有之，使人感动的意外惊喜亦有之。每个人所遭遇的差异，只不过是坎坷多一些还是福份多一些而已。我这个人也常有着遗憾撞门的时候，更常有着福星高照收获不期而遇真诚与惊喜的时候。

最近，一位几十年从未见过面的老同学，竟然接连不断地令我感动不已。这位名叫夏永祥的崇明同学，是我40年前在上师大中文系就读时的同学。虽说同班，但由于不同组又分住不同寝室，再加上他的性格较为内向一心埋头于只读“圣贤书”，所以我与他的交往算不上密切，平时相遇则是点头一笑了之。待到一毕业各奔东西之后，更是音讯不通。即使是逢上班中老同学聚会，不是他有事，就是我没参加，所以在40年的漫长岁月中，

我们两人从没有过见面畅叙别后情的机会。长时间的不见面不联系，他在我记忆中的印象难免会淡薄。然而完全出乎意料的是，一次突然间我接到了这位老同学的电话。他告诉我在几经周折后方算获悉了我的手机号码。来不及多客套寒暄，他就直奔主题了：“这么多年来，虽说音讯不通，但我一直在报刊上读到你的大作与介绍你作品的文章，关注着你老兄的创作情况。我知道你自毕业以来笔耕不断勤奋非凡是位令老同学们从心底佩服的多产作家，我想冒昧向老兄索要几本大作，以认真拜读为快。”老同学索求，岂有不同意之理？我一口答应快递给他。可他却是执意要上门来拿，情真意切地说是长久不见顺便聊聊天。那天，事先约好我10点钟去申崇线的终点站接他，没想到他8点过一点就已等候在约定地点了。我怨他何必

这么早？他“嘿嘿”地一笑不无幽默地说：“申崇线常会堵车，我怕万一误了时间，不是显得我对你这位大作家老同学的不尊重了吗？”我听了感动之情不禁油然而生，凝视着这位衣着朴素、脸上爬满了岁月痕迹的老同学，情不自禁地感慨不已了：没想到夏永祥还是那么地厚道，待人还是那么地真诚。

就近找了一家茶室，清茶一杯，边品茗边聊天。我佩服他对教育事业的痴心不改，在讲台上站到了退休，仿佛是我触摸到了他那颗毕生无怨无悔献给学生的心，也仿佛是我感染到了他因桃李满天下而颇感自慰的喜悦之情。当我问及他退休后的打算时，他充满了真诚地流露：“一个两手沾满了粉笔灰的教书匠，还能做什么呢？往后的日子无非是想多读读书、多动动笔，以此作为自己自得其乐的养生手段，

让自己余下的岁月变得丰富多彩一点。在教时，我曾见缝插针地编撰过一本意欲提高学生作文水平的教辅读物，现在退休了有了更多的充裕时间，巧在教育出版社约请我编写一本《上海中考作文高分揭秘》的课外读物，我准备全力以赴将它搞出来……完成之后，我还想写点其他东西。”问他准备写哪方面的？他只冲我笑笑并不作答，而是从拎包中掏出了那本已出版了的《中学生作文修改与升格指导》说：“不登大雅之堂之作，很想听到你这位作家老同学的高见。”我接过了他的这本倾满了教学心得的大作，崇敬之余，我也赶紧把准备好的请他斧正的一叠书递了上去。夏永祥呈现出了略为惊讶的口吻说：“哟，写了这么多不容易啊！回去之后，我一定认真拜读。”

时过不久，夏永祥打来电话，说是很喜欢我收集在《心韵》中的充满了真情实感的散文，忍不住为那些篇“农家菜”式的“菜肴”写了一条评论，想发过来请我过目。我马上从电脑上拉下了一份细读，没想到第一

次写评论文章的老同学选择的角度巧妙，分析的也恰如其分，能有如此的见地，显然是花了夏永祥的不少心智。谁料到没过多久，他又接连写了两篇分别以“议论性散文”与“游记类散文”为专题的评论文章发了过来，我发觉他一篇更比一篇写得出色了，这该化费他多少心血啊！他见我提不出什么意见了，就将三篇评论相继寄给《东方城乡报》发表。一位40年没见过面况且原本交往并不密切的老同学，给予了我完全出乎意外的真诚的无价情义，人非草木，感动之余难免感激，自然要去电表示感谢。没想到他“呵呵”地笑着表示：“读评老兄的大作，本身就是我得天独厚的学习机会。待后等我读了小说，我还想为你的小说写几篇评论呢！除此之外，我还准备联系几所中学，想请你与你的挚友宗廷沼一起过来，为崇明的学生开几堂写作辅导课……”

无意中收获到了如此无价真诚的我，当然是要以加倍的真诚回敬了：“如有需要，那我一定义不容辞。”

我的故事我的爱

□高钰

我是一名从苏北农村走出来的70后，在上海浦东打工创业25年了，艰苦奋斗甜酸苦辣，伴随我人到中年。

在我的记忆里，小时候一家四口人，奶奶，爸爸和妈妈，因我是独子，家里人比较宝贝我。但父亲比较严厉，奶奶比较慈祥，母亲比较溺爱，父亲是村干部，奶奶是残疾人，母亲是老病鬼，常年身体不好，家里的重活都是父亲一个人在打理，从小我就力所能及帮家里干家务。七十年代的苏北农村比较穷，父亲肩上的担子很重。父亲对奶奶很孝顺，我从小就耳濡目染，冬天奶奶和妈妈早上都睡在床上，爸爸早饭烧好吃好就出去忙碌了，我就东房间一碗早饭端给奶奶，西房间一碗早饭端给妈妈，奶奶和妈妈都夸我是个懂事孝顺的孩子。

父亲肩上担子重，穷人的孩子早当家。料理家务、喂鸡、喂兔、稍大点喂猪等等，养成了我从小勤劳的好习惯。邻居们都夸我是个不错的男孩，要自己家的孩子向我学习。到上初中时，农忙时节回家割麦、插秧、割稻、摘棉花等农活样样拿手。可是我再能干因有残疾奶奶和多病妈妈的原因，在婚姻方面还是有波折，女孩家一听说我家情况都望而却步、都很现实，后来还是一位亲戚介绍在九十年代才结婚成家，妻子像风雪中的一朵红梅，给高家带来了喜气。

成家之后随着打工热潮之风盛行，我和爱人商量我要出去打工养活你和孩子，我外出你肩上的担子重了。爱人心里当然舍不得我远行，但是没有阻止我，鼓励我说你自己决定吧，家里我会照应的。1992年春节过后，爱人带着孩子去亲戚家拜年未回，白天我在自家麦田里除了草，夜里我写了一封信放在我的办公桌上给父亲，大意是我出去打工了，叫他放心。我怕半夜开门惊动父亲不放出远门，就悄悄翻院墙出去了，深更半夜寒气逼人，步行了二十几里路，过了一条大河来到邻乡长途汽车站，天亮时乘上去上海的长途汽车。汽车开动时，我想到躺在床上的奶奶、妈妈和妻子孩子，心里涌上了泪水。

在上海这个城市让我感觉到新鲜、有活力。刚开始一年半的时间里，我做过好多工作，后来在亲戚的介绍下，1993年到上海安保电气实业有限公司做了一名电力工人，从学徒到班长，让我学到了不少做人的和

事的知识。体会到了电力工人的辛苦，酷暑在高温下暴晒，冬天在风雪中挨冻，好在我从小苦惯了，无论白天黑夜，风霜雨雪，紧急任务就是命令，随时上岗施工抢修。2001年我跳槽到上海外高桥电力工程有限公司做事，几年刻苦磨炼，凭自己的工作能力赢得了同事和领导的信任和认可。在浦东供电公司的领导关怀和帮助下，2009年我自己开公司接业务，做电力工程活，招收了一些自己以前的同事和新生力量，创业初期十分艰难，兄弟们齐心协力，很让我感动。

2012年9月20日，我光荣加入了中国共产党，我的追求目标从打工谋生提升到为浦东大开发贡献力量，处处以党员的标准来处理人和事，急用户所急想用户所想。2016年临港自贸区的三个中国移动通信有限公司的通信塔要求供电，他们公司的承办人徐春林先生找到我，把情况给我介绍后说，由于信号不好，影响自贸区的工作进程，我听后立即和他说，我先去供电公司咨询一下，下午给你回音。下午我向供电公司咨询后，叫他把需要的资料提供给我，从提交申请、到现场工程咨询做方案、施工、装表送电，仅仅用了一个月，急事急办，顺利完成了任务。这些都离不开供电公司领导们的大力支持。2017年的河道整治中，季辰龙先生受河道署委托找到我，他们在今年的河流清淤拓宽整治中，有几根电杆在红线内需要移位，因工程急工期紧，又是市政府实事工程，季先生的心情非常紧迫。我和他说，办法总会比困难多，我先去供电公司咨询沟通一下，看哪种情况可以尽快安排施工。经过供电公司的领导批准，以抢修方式安排停电、以缩短停电时间，做到既不影响企业和居民正常用电，又解决了工期紧的问题。对此季先生表示万分感谢，我说所做的这些事情都是我们供电人员应该做的，特别感谢的是我们供电公司的领导，急用户所急、想用户所想。

回望参与奉献浦东大开发25年，我感慨很多，每当看到浦东灯火辉煌，我心里都有一份自豪，浦东的灯海中有我的一分光和热，我深深爱上了这片热土。也深爱所有帮助过我的师长兄弟，深爱与我同甘共苦的员工与亲人。党的十九大指明了新的前进方向，我要再接再厉，为建设浦东奉献光和热。

闲咏四时花

□朱永其

春 桃	污泥修行悟真谛， 色雅香素品高洁。 莲蓬仰首便人摘， 藕安污泥惠民眠。 彻身奉献复无穷， 翠影绰绰香四溢。	亲和大众享君名。 色艳芳浓甘路旁， 缀丽秋光好胜春。
夏 荷	秋 菊	冬 梅
春雨霏微苏桃林， 桃花如火杂烟村。 重义守信叶到根， “桃园结义”千古敬。 桃农艺高育千品， 亦逊桃符万象新。 风流神韵古到今， 最忆蟠桃众仙争。	篱边丛菊寒里青， 挺秆展枝斗霜凌。 贫土瘠滩安自茂， 百花凋后独倩影。 随缘大地族千兴，	矮个黑肤骨铮铮， 丑杆陋枝无媚形。 雪覆霜打神采奕， 枝头绽花独先春。 暗香醉人稍无声， 洁身品高冠四君。 相知翠竹不离伴， 名满天下无骄心。

三文鱼的“道道”

□王德才

三文鱼，学名鲑鱼，由于它肉质细嫩鲜美、颜色鲜艳，同时，含脂量高，口感爽滑，特别适合亚洲人的胃口。三文鱼可以生吃，可以煎着吃，可以烤着吃，可以红烧吃，可以清蒸吃，可以烧汤吃，更有各种深加工的三文鱼制品，如炭烧三文鱼、三文鱼肉松等。总之，各人可以根据自己的喜好，用三文鱼做出各种各样的美味佳肴。

美味之外，三文鱼还具有很高的营养价值和保健作用。它除了是高蛋白、低热量的健康食品外，还含有多种维生素以及钙、铁、锌、镁、磷等矿物质，并且还含有丰富的不饱和脂肪酸，具有很高的营养价值，享有“水中珍品”的美誉。美味，加上营养价值和保健作用，使得三文鱼的消费量节节攀升。

三文鱼虽好，但里面的“道道”你可能知之不多，那就让大家说说道道。

三文鱼中有“李鬼”。一种“李鬼”是以虹鳟鱼冒充三文鱼。虹鳟鱼是国产养殖的鱼，体背部苍绿或黄绿色，腹鳍灰白色，两侧银色白，头、背、体侧及各鳍散布数量不等的小黑斑点，身上沿侧线有一条宽的虹彩带状，体重大都在4公斤内，肉质鲜红，而三文鱼身上没有

虹彩带状，体重也比虹鳟鱼重，一般都在6-7斤，肉色也没有虹鳟鱼那样红。淡水养殖的虹鳟鱼体内往往含有异尖线虫，绝对不能生吃，不知情买回家生吃，往往会吃出毛病，但是，由于虹鳟鱼的价格是三文鱼价格的一半左右，一些无良商家将虹鳟鱼冒充三文鱼。所以需要你仔细挑选。另一种“李鬼”是以冻品三文鱼冒充冰鲜三文鱼。前者用船用冷冻集装箱运输，到上海需要15天以上时间，而后者以飞机运输，仅需1-4天，物流工具不一样，物流成本不一样，物流时间不一样，鱼的新鲜度自然不一样，鱼的价格自然也不一样，一些老板又在这上面做文章，将冻品三文鱼化冻，当作冰鲜的卖，以获取不当利益，所以要仔细辨别。区别冻品化冻的还是冰鲜的，一是按，用手指按三文鱼，肉体弹性好的，是冰鲜的，弹性差的，一般是冻品化冻的；二是看，如果三文鱼的色泽亮、肉色鲜艳、有很明晰的脂肪大理石条纹的，是冰鲜，反之，是冻品化冻的。

三文鱼品质有差异。三文鱼没有国产货，都是“舶来品”，但是，“舶来品”中差异较大。冻品三文鱼，主要来自俄罗斯、美国、智利的，冰鲜三文鱼，主

要有智利的，有丹麦法罗群岛的，有加拿大的，有英国苏格兰的，也有澳大利亚的，还有少量挪威的。三文鱼品质好坏，主要看二点，一是新鲜度，新鲜与否，看运输的时间，挪威三文鱼其实品质和丹麦三文鱼差不多，但因为它迂回运输，要4-5天才能到中国，鲜度就比丹麦的要差些。二是看生长的水温，越冷的水温下生长的三文鱼，体表光泽度好，脂肪的含量更高，更适合亚洲人的口味，口感更好。相比之下，澳大利亚三文鱼的品质要差一些。

冻品三文鱼尽量少买。由于冻品三文鱼是通过船运，物流所耗费时间长，加上储存的时间、销售的时间，而三文鱼的含脂量较高，含脂量高的鱼，一般难以较长时间保存，这样，冻品的品质自然不及冰鲜。

另外，野生三文鱼，很肥美，较少，但是，它往往较多的带有重金属的污染，而且较多的带有异尖线虫这种寄生虫，我们千万不要图一时的快意贪吃而留下遗憾。

三文鱼好吃，你可别忘了这中间还有很多“道道”！

（作者系上海东方国际水产中心总裁助理、全国水产冻品联盟(上海)理事会秘书长）