

■鲍小红

“八零后”冬泳五十年

她走路像一阵风，笑声像一阵铃，身形矫健，鹤发童颜，精神矍铄，思维敏捷，开怀大笑时甜美得像少女一样。她一年四季，不管刮风下雪，风雨无阻，每天骑着电瓶车准时到先锋游泳馆打卡。

她叫黄星霞，今年83岁，是杭州市冬泳协会副会长。热爱冬泳的泳友们不管男女老少，都亲切地称她“黄大姐”。

我认识她也是从走进先锋游泳馆的第一天开始的。那时候我还没学会游泳，在泳池里狗爬式乱游，无论如何也游不到对岸。黄大姐看见后，就主动来指教我，她说：初学蛙泳，先不要急着连贯做动作，首先要领会腿部动作“伸、收、翻、蹬”四个字的要领，动作要分解，伸（双手伸直），收（屈膝收腿），翻（两脚外翻），蹬（连蹬带夹）。在她耐心的指导下，我这么笨手笨脚的人居然也学会了游泳。后来，她又不厌其烦地教我蛙泳怎么才能游得快而不累。她说，游好泳第一是节奏，第二是配合。划水时，头就要紧跟着做出水换气准备，双臂前伸时，已经换完气的头应埋入双臂间，而

此时上半身发力动作马上要完成，下半身已经做好了收、翻准备，并很快要蹬、夹发力。

她这么耐心教游泳，从不收一分钱学费，免费教会了一个又一个像我一样的菜鸟。我多次跟她说，黄大姐，你这么辛苦教人家游泳，多少收一点学费也没事的。她说，我看着你们一个个游得好起来，就是我最大的快乐，是你们给我带来了快乐，我怎么可以收学费呢。

她是智者，历尽沧桑却童心未泯。她待人真诚，懂得怎样与人和自然和谐相处，享受友情和运动带来的快乐，品尝一点一滴生活的美妙。和她相处，如沐春风雨露，让人轻松愉悦。

跟她接触多了，我慢慢了解了她的生活经历。1966年杭州市第一批冬泳队员公示，黄大姐就成了第一批队员。同年11月，她首次参加了横渡钱塘江的冬泳活动。那时候11月江水已经很凉，她的游泳水平还没到现在这样炉火纯青的地步，但自从她成功横渡钱塘江后，对冬泳的痴迷便一发不可收拾，从此开启了“冬泳之路”。她70岁赴乌鲁

木齐参加全国冬泳比赛。因为冬泳规定参赛选手年龄不能超过70岁，也是她最后一次参加冬泳比赛，所以她特别重视和珍惜这次机会，当时才9月份，乌鲁木齐的水温已经很低，比赛场地在天山脚下，湖水是冰雪融化的，当时很多退役运动员下水，因为受不了刺骨的寒冷而放弃了比赛，但她下水后没有急于游泳，而是让身体先适应水温，慢慢做预热运动。最终，她获得了自由泳第一名和蛙泳第二名。她坚持冬泳半个多世纪，荣获50年冬泳“金牌勇士”称号，以及各类奖项20余次。

由于受黄大姐的影响，我才有勇气坚持冬泳。在她的鼓励下，2022年我参加了杭州市体育局组织的横渡钱塘江活动，从滨江奥体中心下水，成功游到钱江新城城市阳台上岸，2020年11月我还参加了杭州市冬泳协会组织的畅游千岛湖活动。有一年冬天，我在先锋游泳馆游泳的时候，《体坛报》和中新社来采访冬泳爱好者，当记者的话筒伸向我的时候，我对着镜头说：“冬泳确实很冷，但靠得是毅力，冬泳也是强身健体、

锻炼意志力的最好方式。黄大姐80多岁了都能坚持，我有什么理由退缩呢。”因为这句话，很多泳友说我，你这是向杭州人民宣告过的，你以后无论如何也不能退缩了。

黄大姐还经常与冬泳协会的年轻人一起切磋泳技，教大家一些冬泳技巧。对于冬泳运动，黄大姐屡次提醒我们：最好要从夏天开始，循序渐进，让身体逐渐适应低温，量力而行。

黄大姐有一句名言：“我是‘80后’，我运动，我健康！生命不息，游泳不止！”看她的精神状态，我深刻体会到，一个老人拥有无龄感的心态非常重要。坚持游泳不仅可以强身健体，还能让人逆龄。黄大姐说，杭州是游泳之乡，出了那么多的世界冠军，我们要传承体育精神，老有所健，体育强国。

杭州亚运会期间，黄大姐还报名做志愿者。我想，不管多大年纪，生活其实有无限可能，选择自己要过的生活，做最好的自己，才是人生最重要的事。



■柴惠琴

慢慢来

接上了这边的车辆和行人，又往对岸驶去。东梓关的渡口，曾经有很多个，那个把郁达夫送到东梓关的码头，不知道又要多久以后才能见到人来入往。

世间的很多相知，都缘起于偶然的交集，比如郁达夫之于东梓关，比如文朴之于徐竹园。

郁、许两家是世交，从东梓关诗人许正衡与郁达夫长兄郁曼陀之间的诗歌唱酬便可见一斑。曼陀先生《东梓关》诗云：“西下子陵滩，东流第一关。”而许正衡描述两人友情的诗歌则在其著作《谷园诗钞》里屡屡可见。

“故人京洛知无恙，小别隔年相见疏。”“欢宴未终更伐别，天涯劳燕苦分飞。”

《岁暮寄怀郁曼陀》《第一楼小集兼送郁曼陀之京师》，一首首读来，字里行间的绵绵情谊久久弥新。

■杨振华

武康姚氏先贤的临终遗言

最好的善就像水一样，滋养万物而不争，始终把自己放得很低，看得很平常。即使到了生命的最后时刻，他拒绝一切奢华的表象，追求平淡与平静。

姚僧坦的儿子姚察(533-606)，一生经历了梁、陈、隋三个朝代，分别在三个朝廷供职。他在梁朝做过县令；在陈朝做过秘书监、度支尚书、吏部尚书；在隋朝担任过太子舍人、秘书丞，承袭了父亲北绛郡公爵位。其间，他还领著作，担任修史的工作。

姚察幼年就受了菩萨戒，是虔诚的佛教徒，不折不扣的素食主义者。自梁朝沦没，父亲沦落北周之后，他就“蔬食布衣，不听音乐”。由于长期素食，营养不良，他身体羸弱消瘦。大业二年(606)，姚察在东部洛阳去世，享年74岁。他的临终遗言和他的父亲如出一辙，他说：“吾家世素士，自有常法。吾意敛以法服，并宜用布，土周于身。又恐汝等不忍行此，必尔尔，须松板薄棺，才可周身，土周于棺而已”。葬日，止粗车，即送厝曰茆北……瞑目之后，不须立灵，置一小床，每日设清水，六斋日设斋食果菜，任家有无，不必别经营也。”(《陈书·姚察传》)

姚察真是节俭一生，临终前还再三交代要薄葬，一切从简。他告诫后人，姚家世代都是平常的读书人家，自有家法常规，他死后，用布料作法服缠身收殓，直接埋在土里即可；如果不忍心，那只需

■陶琦

送醉客

平素滴酒不沾，每次遇到朋友请客，或同学小聚，我总会接到一项光荣任务——送喝醉的人回家。且不容我有丝毫推托，理由是：谁让你不喝酒呢？

如果必须在喝酒与送人之间做一个选择，我当然会选送人。但是，送醉汉回家的任务有多艰巨，我也有体会。我年幼时，邻居家的男主人 在外面喝醉了酒，午夜时分，朋友搀扶他回家，可是怎么敲门，女主人就是不应。朋友又不敢丢下醉汉一人，只好陪着他一起在走道里过了一晚。第二天早上，朋友让女主人给宿醉未消的丈夫冲碗白糖水解酒，却遭到女主人劈头盖脸一顿臭骂，痛斥像他这类的狐朋狗友，把自己的丈夫带坏了，出去让他喝这么多的酒……旁边看热闹的众人皆暗议论，送醉汉回家的事情，千万做不得。

民国时，郁达夫生性浪漫善感，于乱世中常心苦闷，借酒消愁，几乎每饮必醉。有一次他喝得酩酊烂醉，辨不清方向，错上了去往宁波的船，几经周折，夫人王映霞才把他领回来。还有一次他醉得厉害，立脚不住，一头栽倒在冰天雪地里睡了一夜。其后，王映霞便与招饮的人“订立条约”，不管谁邀请郁达夫喝酒，事后必须送回来，不然不准郁达夫出门。毕竟再倒在天寒地冻的户外睡一晚，恐怕就没那么好运了。起初众人皆唯唯诺诺，可是时间一久就再也不起作用了。

因为醉汉分两种，一种若玉山崩倒，软瘫如泥。送这样的人回家也较为容易，丢上车，即可直奔目的地而去。早年我曾开摩托车送一个喝醉的朋友，为了避免他坐不稳摔下来，我找来一根绳子，把他的腰和我捆在一起。他就如熟睡的婴儿般配合。另一种醉汉，身子虽然已不完全受控制，大脑皮层却高度活跃，会成为“话痨”，满嘴胡言乱语，还经常抓住某人的一句话，如同复读机一般不断重复。从郁达夫的诗“曾因酒醉鞭名马”，大概能猜出他是个“佯狂难免假成真”的人。其他人都害怕送这样的人回家，因为过程充满着不确定性。

英国著名编辑马多克斯·福特早在巴黎读书，几次在蒙马特高地遇到烂醉的王尔德，瘫坐在一家歌舞厅的门口。此时的王尔德已经是贫困潦倒，唯一值钱的财产就是手上那根象牙手杖。福特知道歌舞厅的老板是黑帮头目，担心王尔德的手杖会被骗去或夺走，每次都会护送王尔德回下榻的小客栈。“他身无分文，而我只是个穷学生，也没什么钱，只是陪伴他走过蒙马特一条条昏暗的街道。他一路无言，偶尔嘟哝几句什么，我也听不懂，行走时似乎腿部不适，就靠那根昂贵的手杖助他前行。”福特晚年常向年轻人讲述这段经历，告诫人要自爱。

我有一次送喝醉的同学回家，走到一半，他便不肯再走了，一定要我陪他找个地方再喝几杯。见我不允，他一把扯下脖子上的金项链，把手伸到人行天桥外面，声称我若不去，他就把金项链丢下去。这一举动把我吓坏了，我可负不起这个责任，万一他第二天什么也记不起来，不知道的人还会认为是我趁着他酒醉拿了他的东西。我赶紧一切都应承他，让他把手收回来。看到我的狼狐相，立脚不住，一头栽倒在冰天雪地里睡了一夜。其后，王映霞便与招饮的人“订立条约”，不管谁邀请郁达夫喝酒，事后必须送回来，不然不准郁达夫出门。毕竟再倒在天寒地冻的户外睡一晚，恐怕就没那么好运了。起初众人皆唯唯诺诺，可是时间一久就再也不起作用了。

即使成功地把人送到了家，敲门的一刻，心头也是忐忑不安的，不知道究竟要面对怎样的一张脸。遭到责问是最为常见的场景：“你们就不能让他少喝点？”我冤枉啊，酒桌上明明是他争着要和别人喝，谁不和他喝他还不高兴。但心里这样想，嘴上可不能这样说，只能陪着笑脸道歉，求别刺激了对方，尽力消弭潜在的“战争”威胁。若是遇到不明事理之人，还要做替罪羊。我有一次送朋友回家，酩酊大醉的他把自家的柜子当成了卫生间，拉开门就直接小便，为此我遭他妻子唠叨了两年，一再怪罪我灌醉了她的丈夫，害她洗了一个星期的被子。

生活中，一些人的快意常后总有些人的辛劳，喝酒也是一样。

■甲乙

刑名师爷叶国鈔（外一篇）

康熙年间，安庆府有一位刑名师爷叶国鈔，少好读书，性子爽直，人也长得帅气。因科考不顺，年近三十弃举子业，改习刑名，并很快在这一行业干出了名声。他精律例、善判断，后被招入臬署(清代各省提刑按察使司衙门通称)，襄理案牍，更是如鱼得水。历任秉臬(执掌刑法的省级官员)都很称许他，同行也敬服他的能力，各项疑案都请他决断。

虽有越俎代庖之嫌，叶国鈔却从不掠人之美。他助力别人升职加薪，自己却不去钻营取巧。办公津贴不敷支绌，他会以私款填补赔偿；外州县有来费无回投资者，他必竭力帮助使其返归。叶国鈔廉而不贪，心性清白。有人晚夜遣金请托，他坚辞严拒，一身凛然，正所谓“吏从冰上立，人在镜中行，不愧也”。

历二十年，统计叶国鈔办案不下数千纸，每件都在署中留底，清疏井然。即使这样，他仍分列录下副本，下班时携回家里，另行保存。

由于多年劳累，叶国鈔竟得重病不能入职，便以公事委托其徒弟。久之，立下字据，尽行卸除职责，在家养病。时日久了，每天无以自遣，惟呼家人将架上历年所办案卷取下，逐一重新检阅。每日一卷，阅后无憾，则付之一炬。日日是，不觉烦累，无形中他竟得以增寿。待数千件案卷焚尽，他疾病似已痊愈。又过经年，某日晨起，忽急召二子，让他们携香案为其送行，不长时竟瞑目而逝。

叶国鈔的故事，是我近日在《怀宁叶氏支谱》中读到的。读后掩卷难忘，特此记述。国鈔公生于康熙戊戌年，卒于乾隆乙巳年，享年68岁。

少年君朴

月前读作家何诚斌《刘樞提振安

庆”文气”一文，深有所感。其时刚好在《怀宁叶氏支谱》中读到少年君朴和知府刘樞的一段有趣故事，这里特作转述。

清代山西人刘樞，进士出身，康熙年间升任安庆知府。他治理有方，深得民心。一天深夜，刘樞率兵丁按例巡城，至西门沟儿口一带。君朴家临街店房因杂务繁忙，还未打烊，灯光从门缝露出。刘樞疑室内有赌局，命兵丁大力叩门。

君朴家的人未审何事，一时骇惧，遂熄灭灯火，紧闭门户，不敢响动。

刘樞震怒，但他并未强令破门而入，而是在次日追究此案。

天亮后，兵丁登门，君朴家一片惊慌。其时当家男主人外出未回，年方十五六岁的君朴挺身而出，慨然就拘。他被衙役带至公堂，躬身长揖，略无惊惧。刘樞询其家业诗书，君朴应答如流。刘樞见君朴虽年少但气质不凡，言语得体，怒容稍减。问道：“你一个小稚童，公然以儒风示人，你能文否？”君朴并不畏怯，能。”

刘樞遂以“后生可畏”为题，命君朴当场作文。片刻间，君朴运笔构思，略无停顿。那边刘樞当堂理事未终，君朴这边文章已大体完成。刘樞索视之，不禁击案称好，赐予君朴十个小香囊，以示奖掖。并说昨夜疑案已解，你家无事矣。

当年，君朴参加府试，名列前茅。逾年科试拔以冠军，皖省学政以知府荐补君朴为弟子员。他的学问一时为民间称颂。

此事完满解决，皆大欢喜。从中可见刘樞的豁达和惜才，也看到少年君朴的聪慧机警。怀宁叶氏家谱因此留下君朴这则轶事。另据史料记载，安庆曾有刘公祠，系知府刘樞生祠，在白衣庵前。从中可见他的民望之高。