

左定理右云手——

一位崇明赤子的回归与守望



□ 记者 秦浩

清晨的崇明东滩,江水无声地涨落,天际线泛出鱼肚白。陈岳在江堤上站定,沉肩坠肘,缓缓起势。陈式太极拳的一招一式如潮汐般起伏——云手似水流回转,单鞭如江岸延伸,整个身体融入这片土地绵长的呼吸中。

两小时后,崇明裕安中学的物理实验室里,陈岳站在黑板前,手中的激光笔指向屏幕,声音清晰有力:“今天我们来讲力的三要素,大小、方向和作用点……”

太极的圆融和物理的精确,这两种看似迥异的频率,在陈岳身上和谐共振了三十年。从1984年离家求学的沙洲少年,到如今身兼物理名师、太极传人、科创导师多重身份的乡土学者,陈岳的人生轨迹画出了一个完整的圆:带着岛民的质朴走出去,将现代科学与传统智慧带回来,在长江口的这片沃土上,耕出一片独特的风景。

江岛少年的双重启蒙

1984年秋天,19岁的陈岳第一次长时间离开崇明岛。

渡轮缓缓驶离码头时,他站在甲板上回望。江风带着咸腥味扑面而来,身后那片生养他的沙洲在晨雾中渐渐模糊。“当时心里有种很复杂的情绪。”多年后他回忆道,“既向往外面世界的广阔,又感觉有根线牢牢系在身后的岛上。”

华东师范大学物理系的课堂为他打开了一个新世界。牛顿力学描绘的宇宙秩序、麦克斯韦方程组揭示的电磁奥秘、量子理论展现的微观奇异……这些用数学语言书写的自然法则让他着迷。“物理的美在于,它用最简洁的公式,揭示最普遍的规律。”这种对“道”的理性追寻,与他生命中的另一场相遇产生了奇妙的共鸣。

大一下学期的大学太极拳运动会期间,他在校园遇见一位打太极的老先生。老者白衣飘飘,动作舒缓如云卷云舒,却在转换间隐含劲力。“那一瞬间我被震撼了。”陈岳说,“那不是简单的肢体运动,而是一种身体、气息、意念的完整流动。”他主动上前拜师,从此开始了晨练物理公式、暮习太极推手的大学时光。

万元现金凭空消失 竟是失主记忆出错

□ 通讯员 陈卫国

本报讯 “警察同志,我家里的一万元现金被偷了!”1月11日上午,汲浜派出所响起急促的报警铃声,电话那头,辖区居民李女士的声音带着明显的慌乱与焦虑。

据李女士回忆,这笔钱是她特意用红色膏药外包装袋包裹好,长期存放在二楼卧室储物柜抽屉内的,连一起居住的老母亲都不知道具体位置。当天上午,她因急需用钱,打开抽屉却发现钱不见了。

民警一番细致调查,发现二楼卧室内物品摆放整齐有序,柜子、抽屉无明显翻动迹象,整个现场完全不符合入室盗窃特征。

凭借丰富的工作经验,民警帮助李女士回忆前一天的活动细节。“我昨天……好像在房间里叠过衣服!”李女士猛然回想起来,那些衣服后来被她拿去了三楼。在民警的陪同下,李女士很快在三楼找到了那个存放钱款的红色膏药袋。经清点,一万元现金分文不少。



▲ 陈岳(图片由受访方提供)

物理追求确定性和精确解,太极讲究变化性和整体观,这两种思维看似南辕北辙,但在陈岳年轻的心里,它们开始了一场无声的对话。“学‘作用力与反作用力’时,我会自然想到推手中的劲功化劲。习‘缠丝劲’时,又会联想到力学中力的螺旋传递。”这种跨领域的直觉联想,为他日后独特的教学实践埋下了伏笔。

必然的回归与有意的融合

1988年毕业季,改革开放的春潮正涌向上海的每个角落,一张名校物理系的文凭,是通往科研院所、外资企业的通行证。同学们大多选择了留在市区,陈岳却做出了一个让许多人意外的决定:回崇明,当中学老师。

“有什么好挣扎的呢?”面对疑问,陈岳的回答朴实在:“我是吃崇明米、喝崇明水长大的。出去读书是为了看世界,但学到的东西,得带回来浇灌自己的土地。”

这份选择背后,是一份深沉的责任感。上世纪80年代末的崇明,虽然与市区一江之隔,但在教育资源、科学视野上仍有差距。“我想为岛上的孩子们打开几扇窗,一扇通向现代科学的前沿,一扇连接传统文化的根脉。”

回到讲台,陈岳很快成了学生眼中“特别”的物理老师。讲解能量守恒定律时,他会让学生两两一组体验太极推手,亲身感受“力在相互作用中的传递与转化”;讲解光学知识时,他会引入太极拳“用意不用力”的概念,探讨能量在介质中的叠加与抵消。“陈老师的课,物理公式

都有了温度。”毕业的学生回忆说。

作为学校的科技总辅导员,陈岳的“本土视角”更加鲜明。他鼓励学生从家乡的土地上寻找课题:“真正的创新,应该从脚下的需求里生长出来。”

“我们不只是在教学生做课题。”陈岳说,“更是在培养他们用科学的眼光观察家乡、用创新的思维培养建设家乡的能力。”

传统智慧对乡土社会的反哺

如果说教育是陈岳回报家乡的主阵地,那么他对“武医养”的探索,则体现了一种更直接、更温情的乡土关怀。

随着崇明老龄化程度加深,高血压、糖尿病、骨关节疾病等慢性病成为许多家庭的困扰。作为陈式太极拳第十三代传承人,陈岳开始系统研究传统养生功法对慢性病的辅助康复作用。

每周固定时间,社区活动室总会准时响起舒缓的音乐,二十多位老人跟着陈岳练习改良版的太极养生功。“大家不要想着动作标不标准,要感觉气息在身体里流动,像江水一样……”他用崇明方言耐心讲解,将深奥的拳理化为生活中的比喻。

陆阿婆练习三个月后,多年的失眠问题明显改善;患有帕金森症的老李坚持练习半年,手脚震颤的频率有所下降;糖尿病多年的张伯伯通过规律练习,血糖控制更加平稳……这些变化被陈岳详细记录在案,形成了一套基于实证的“武医养”本土化方案。“太极拳讲究‘松柔圆活’,这恰恰

长护险暖心护航老人过春节

□ 记者 石思嫣 摄影 陈熠昊

本报讯 记者了解到,今年春节期间,本区19家长护险定点社区居家服务机构将提供新年“不断档”服务,为老人送上节日的陪伴与关怀。

下午1点,护理员施亚连准时来到位于向化镇97岁的马爱贞阿婆家中,为老人测量血压。马阿婆患有心脏病和高血压等慢性疾病,冬季正是心脑血管疾病高发期,她的身体状况需要特别留意。因此,施亚连每次都会细心记录。随着年龄增长,马阿婆腿脚不如以往,左腿有时候使不上劲,施亚连便时常耐心搀扶她做一些腿部锻炼。今年春节,施亚连仍会像往常一样来到马阿婆家,照料她,陪她过年。

记者了解到,在施亚连所属的上海崇明家宜为老服务社,所有护理员春节期间均坚守岗位。服务社副理事长李嘉熠介绍:“今年春节,我们213名长护险护理员全员在岗,主要为建设镇、向化镇、中兴镇



▲ 护理员搀扶马阿婆进行腿部锻炼

三个区域的1943位老人提供照护服务。我们提前部署、细致安排,力求让老人们在春节期间享受到更周全、更暖心的服务。”据悉,为保障春节期间的护理服务不断档,崇明区医保局已提前谋划部署,督促居家护理服务机

构落实主体责任,逐一摸清服务对象春节期间护理服务需求,妥善制定护理服务计划,做好与老人及家属沟通衔接,确保春节期间每一位有需要的老年人都能得到周到温暖的照料。

蒋煊洲烈士事迹展陈馆开馆

□ 记者 柯海昕

本报讯 近日,蒋煊洲烈士事迹展陈馆正式开馆。蒋煊洲,1909年12月生于崇明中兴镇永南村。1938年3月,日寇侵占崇明后,他回到家乡组织常备队,开展抗日斗争。1939年8月20日,带队游击时遭遇200余名日伪军袭击,壮烈牺牲。

蒋煊洲烈士事迹展陈馆坐落于中兴镇陈防公路3099弄100号,建筑面积70平方米。展馆通过数十幅珍贵历史图片、多件实物展品,全面呈现了革命先烈的理想信念、革命意志、英雄气概及无私奉献的崇高品德。

展陈馆相关负责人表示,未来将以展陈馆为重要载体,持续深耕红色故事宣讲,不断深化爱国主义教育、国防教育和青少年思想道德教育,让英雄精神在新时代代代相传、生生不息。



周末气温偏低 下周明显回暖

□ 记者 石思嫣

本报讯 记者从崇明气象部门了解到,双休日天气以晴冷为主,最高气温只有3℃。下周初期,天空云系较多,并伴有短时小雨,气温稍有回升,但体感仍偏湿冷。下周中后期本区将以晴或多云天气为主,回暖明显。气象专家提醒,气温起伏大,大家及时增减衣物,谨防感冒。

应对强冷空气 用水须知

各乡镇:

根据上海市崇明区气象局最新预报:受强冷空气影响,2月5日-7日我区有明显降温,48小时最低气温降幅可达7-9℃。过程最低气温零下7-8℃,有严重冰冻。

请各乡镇立即通知各村居,动员全体群众立即响应,做好应急准备,指导居民群众做好供水设施设备的防冻保暖工作,尽量减少强冷空气对供水设施设备的破坏,确保群众正常生产和生活用水的需求。建议措施如下:

一、“穿衣戴帽”:利用废旧棉衣棉被等,包裹裸露水管,填实水表箱和阀门井。

二、“关窗防寒”:关紧公共楼道和房间的窗户,保证室内温度。

三、“排空设施”:关闭水表箱阀门,打开最低处水龙头,排空管道和太阳能热水器。

四、“用水保障”:利用大容器盛水,保障2-3天应急生活用水。

希望各乡镇能动员广大志愿者,挨家挨户宣传到位,尤其是帮助独居、孤寡、高龄老人,做好充分准备,应对强冷空气影响。

如有突发供水安全事件,请配合供水企业做好应急供水保障。请及时联系区水务局或拨打供水热线:

崇明区水务局值班电话:59619979

崇明本岛供水热线:69698080

长兴和横沙岛供水热线:962740

崇明区水务局