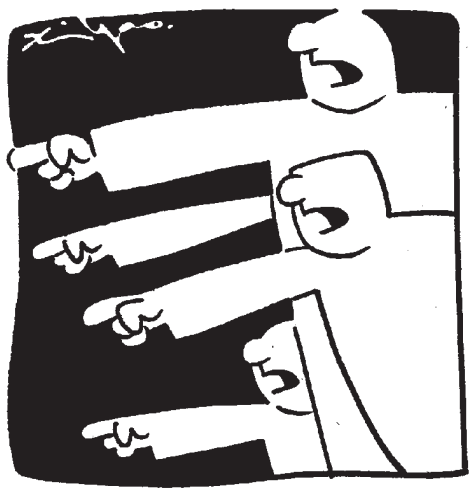

慧智快餐

郑辛遥

欲知天意先察众意，众人就是天。

保障『避难用地』

尹卫国

北京出台《中心城地震及应急避难场所(室外)规划纲要》，规定紧急避难场所人均面积为一点五至二平方米，长期(固定)避难场所人均用地面积为二至三平方米。而目前东城、西城、宣武、崇文四个老城区人均避难面积尚未达标，今后北京老城区每年要建二十至三十处应急避难场所，可接纳一百五十万至二百万人紧急避险。

所谓紧急避难场所，是指居民点附近的公园、绿地、广场等空旷安全地带，一旦突发大的灾害时，群众能及时向这些地方转移。建筑学家提供的数据表明，一幢五十米高的楼房遭遇外力突然坍塌，周围一百米范围内都属于危险区。大城市高楼林立，人口密集，空间窄小，如果缺少这样的避难场所，强地震等灾害所造成的生命损失将是惨重的。明确规定人均应急避难场所的面积，体现了以人为本的城市建设理念。

笔者以为，紧急避难场所应列入城市总体规划，做到布局合理，保证用地，与城市改造和发展同步实施。而老城区寸土寸金，它的改造又主要由开发商进行。在一些开发商眼中，避难场所不能生『金』，因此尽量少建，以留下更多土地用于房地产和商业开发，这种状况亟待纠正。有必要呼吁，通过法律来保障城市应急避难场所用地不被开发商『克扣』。

地震固然不常有，但地震或其他灾难说不定哪一天会突然发生，所以应急措施决不是可有可无。笔者从相关资料上读到，纽约、巴黎、伦敦、柏林等国际大都市非常重视避难场所的规划和建设，包括最繁华的商业区都有避难设施，一块块林地、草地星罗棋布于这些城市的各个角落，平时成为人们休憩的地方，遇到危急情况则成了保护生命安全的『绿岛』，这很值得我们借鉴。城市首先是人居的地方，保护公民的生命安全理应成为城市管理者的第一价值观。

灯花

雄鸡一唱

杨子明

一唱雄鸡天下白。这雄鸡一唱，却又唱出了多少的人间悲喜之事。

雄鸡拂晓啼叫，有志之士，当会闻鸡而起，或读书，或练功，惜时如金，时不虚度，此谓之"闻鸡起舞"。唐僧取经出发的第一天，也是待"鸡唱晓云生"起得个早的。而留恋梦境，还有那些"恋栈"的人就不愿听到鸡鸣。南朝民歌云："打杀长鸣鸡，弹去乌臼鸟。愿得连冥不复曙，一年都不晓。"只为男欢女爱，不愿醒来，竟埋怨起鸡鸣。

有人视司晨鸡为宝，尤其是能准时报时的鸡。《水浒》中的祝家庄有家饭店就有这么一只宝鸡，可惜时迁手脚不干净，偏偏偷杀了店家那只司晨鸡，引发梁山好汉与祝家庄一场恶斗，双方死伤不少。

雄鸡司晨，有报时之用，但它不抵现代的钟表，难免有时会叫迟，有时又叫早了。

叫迟了会误人事。有些公鸡懒了，抑或生物钟受到干扰，会将司晨变成司午。黎族人认为公鸡午啼不吉利，是逆天逆性。他们把此等公鸡杀了，把鸡头竖在路边，鸡首朝阳以祭天。公鸡失职懒惰，很容易掉脑袋的。

如雄鸡叫早了，就会扰人清梦，骗得人提前起了床。孟尝君被追杀，欲在天亮前出关，手下正好有懂鸡叫的，学鸡鸣引发群鸡提前唱晓，守关吏听得鸡鸣而开关，孟尝君得以逃归。高玉宝笔下的周扒皮，挖空心思剥削工人，居然半夜学鸡叫，欺骗工人半夜起床做工。雄鸡唱晓的习性，被人利用了，各有利弊。

自近代发明了钟表，雄鸡司晨渐无用武之地，尤其都市之中，已如《广陵散》，成绝响矣。

万里墨缘一线牵

斯华申

相识何式先，缘于《中国书画报》报社的一位杨编辑，经他的介绍，我们已建立十多年的交情了。式先兄出生在天津，是个老三届。在那动荡的年代，他十几岁时去了黑龙江建设兵团，经受了不少的磨练。其自幼受家庭的熏陶，喜好书画，时至今日，在天津圈内已是小有名气的书画收藏家。

提到他的书画收藏，不得不提到他与前国民党元老陈立夫老人之间的忘年交。十五年前的一天，还在电缆厂工作的何式先收到了陈立夫先生从台湾寄来的修身条幅书法精品，引起了不小的轰动。

此后，式先兄便勤于牵线，以使其他书画爱好者也与陈立夫先生书画往来，佳谊频传。浙江萧山靖江镇一位年近花甲的农民画家张承汉收到当时已93岁高龄的陈老先生寄自台湾的两幅扇面书法，激动不已。之后，老汉精心创作了两幅扇面画。一幅题为"月是故乡明"，另一幅是"长寿图"，寄与陈立夫先生，祝他健康长寿，愿两岸艺术交流日益繁荣。还有位天津书画家李泽普先生亦收到陈老先生的书赠"公则不侮，宽则得仁，仗则人任焉，敏则有功，惠泽足以使人"，令李先生欣喜万分。

更有趣的是，由于式先兄热衷于此项"姻缘"，陈立夫老先生一段失散几十年的"旧情"也被"书画缘"激活了。

那是1993年6月，式先兄在一份报纸上看到鞍钢矿山公司干部刘建华，坚持几十年如一日，将《三国演义》全部人物故事刻成1700方篆刻人物肖像的事迹。式先兄在敬佩之余去函，后来收到了刘建华寄来的作品，式先兄就回赠了一幅陈立夫先生作品的复印件，以示答谢。也许是触景生情吧，刘建华在收到陈立夫老先生的书作后，复信向式先兄倾诉了一件心事：1946年，陈立夫到沈阳，经当时驻东北的郑洞国将军举荐，请刘建华之父刘春元到他的下榻处为他按摩。刘春元时年27岁，在沈阳孔雀理发馆做理发师。他通医学、善按摩，且能书擅画，对篆刻也有研究。那次他不仅按摩得陈立夫周身通泰，而且与其谈书说画、相当投机。分手后，两人就天各一方再无交往。式先兄遂将这段往事函告陈立夫先生，陈先生不忘旧情，给刘春元父子写了信并寄去一幅自己签名的八寸的书法篆刻作品。刘春元父子心为之感，刘建华复信并给陈老先生寄去了自己的书法篆刻作品，还特意为陈老先生刻了一枚肖像印章。刘建华为此事用擅长的行书题了一首律诗赠与式先兄，诗曰："海河千山日月潭，万里墨缘一线牵。立夫元老寄墨宝，家父相逢四六年。多谢式先织情网，炎黄子孙血相连，民族崛起共奋进，两岸统一话团圆。"

为沟通海峡两岸的文化交流，经式先兄牵线，大陆先后有十六个省市四十多位书画家与陈立夫先生建立了联系，并互赠书画作品进行学术交流。在1999年陈立夫百岁华诞前夕，他还曾组织大陆十五个省市三十多位书画家联合为陈老先生祝寿，出版《寿山福海》书画集，其中祝寿诗、书画作品共计36件，原件全部寄往台湾。

别有滋味在心头

刘其舜

星期天，杜老伯陪着老伴去菜场买菜，因为那天已出嫁的女儿要回娘家。秋风起，蟹脚痒。老伴挑选蔬菜，杜老伯则想买些阳澄湖大闸蟹款待女儿。但杜老伯在蟹摊上问了价钱，每只蟹大约要60元呢，杜老伯悄然离开了。巧的是，杜老伯的"离开"正好被回娘家的女儿、女婿看到了。

可以想象得到，女儿、女婿进娘家时，就拎了一串大闸蟹。这阳澄湖大闸蟹只只饱满，看上去挺诱人的。杜大妈心疼地说："买什么大闸蟹啊？挺贵的呀！"女儿赶紧说："妈，这几只阳澄湖大闸蟹是昨天客户送给你女婿的，所以我们一早就送来让爸妈尝尝。我知道你们是舍不得买来吃的。"

"可不，"杜大妈说："刚才我和你爸去了菜市场，你爸不舍得买呢。"

吃中饭的时候，杜大妈破例地为老伴倒了半杯酒，说："老头子，今天女儿、女婿送来了大闸蟹，就少喝一点吧！"平时因为杜老伯有高血压，老伴对他"管制"挺严的。看到父亲慢慢地呷着酒、掰着蟹脚，女儿也高兴地说："下星期单位里大概也要发蟹，我们给你送来！"杜老伯高兴地对老伴说："今天早上我看到这样的蟹大概要60元一只哩！我们享了女儿的福啊！"

正当丈人和女婿干杯，到同学家迟来的外孙风风火火嚷着进来了："奶奶，我要吃大闸蟹！"杜大妈笑着说："快去洗手，蟹给你留着了。"外孙那个高兴啊，一边在厨房洗手，一边就大声说着："爷爷，早上我跟爸妈分手时就看到他们在买大闸蟹了……"

"啊？这些大闸蟹是你们自己掏钱买来的，不是客户送的……"杜老伯一阵心痛："这几只蟹要几百元哩！"杜老伯再吃这大闸蟹，心痛归心痛，可也别有一番滋味在心头了……

夜光杯

负责奶奶

叶影

细节

那天我坐上川线。刚从中门上车，就有人碰我的手臂，一看是个小青年。我以为他要下车，就侧身让他，谁知他却拖了我往前门走，原来他坐在靠前门的一个位子，要让给我坐。此时那位子已坐了位中年妇女，他就礼貌地请那位妇女把位子让给我，那位妇女马上站了起来。当时我真是万分的感动。我年近八十，这种远距离的让座是第一次碰到。这位小青年把我牵过去，像孙辈"负责奶奶"似的，让我难忘。

今宵灯谜

陈汉臣

偶尔一晃

（国产影片）

昨日谜面：一夜不睡，十夜不醒（四字民政用语）

谜底：困难补助（注：须读作"困/难补助"；困，作"睡眠"解）

抑郁症发病的三个方面

尤林森

二十世纪抑郁症在欧美国家已是常见病、多发病，随着经济全球化，抑郁症的发病在世界各地广泛流行。我国的发病率也在逐年增加。抑郁症的发病人数居高不下，与其发病原因密切相关。目前大多认为其发病原因有三个方面：

一、生活中的各种事件，即方方面面的压力。二、个人性格内向、孤僻。三、遗传因素。抑郁症患者在症状得到控制后必须巩固、维持治疗相当长的时间，美国专家提出初发病者最好连续服药二年，否则容易复发。如果反复发作三次以上，将导致终身服药，美国就有17.1%的人是终身服药的抑郁症患者。

抑郁症的发病特点就是容易反复发作，这与上述三点发病原因有关，但更重要的是服药时间一定要长，而且要不断调整自己的心态，才能防止复发。抑郁症患者中有10%的人可出现躁狂发作，应诊断为双相障碍（重度抑郁加躁狂发作）。2007年4月16日美国弗吉尼亚理工大学韩裔学生赵承熙持双枪杀死32人，枪伤几十人是典型的双相障碍。

抑郁症、焦虑症、精神分裂症三者都是精神障碍性疾病，常可合并发作，而且抑郁症、焦虑症有很多症状类同，有时很难区分。临床上通过详细询问病史，注意患者的原发症状是抑郁症还是焦虑症，以及核心症状是什么来加以诊断。如果确实很难区分，或者抑郁、焦虑的严重程度难分伯仲，原则上优先考虑诊断为抑郁症，因为治疗抑郁症的西药同样对焦虑症有效。

通过临床试验，中医对"郁症"的辨证施治，比单一的西药抗抑郁治疗更有优越性：一、加快了抑郁症治疗的见效时间（一周以内），而西药见效慢且其作用局限，对焦虑症的改善效果差，毒副反应亦大。二、中药可减少西药的毒副反应。三、可达到二病甚至三病同治（如心脑血管病或胃肠病等与抑郁症同时存在于同一病人身上），使多种疾病同时得到治疗，在治疗过程中起到良性互动的作用而不是恶性循环，从而提高疗效。

（作者为上海市中医医院主任医师）

杏林夜谈

潇洒走班族

梁枫

前些日子，从媒体上看到一则关于"走班族"的报道。走班族是一些崇尚步行上下班的人，他们俨然是现代繁华城市的潇洒行者。他们拒绝代步工具，靠双腿随心所欲地出入来去，最终达到强健体魄、修身养性的目的。看来走班族也将象"追星族"、"奔奔族"那样掀起一股流行的旋风。这则报道令我心动，因为医生已多次指出我体内脂肪严重超标，并强烈建议我采取合适方法有效减肥。我决定加入他们的行列，索性把摩托车锁进了车库，开始迈动自己的双腿"走自己的路"。

清晨的阳光照耀着大地，一派欣欣向荣。沿着曲折的护城河前行，看那随风起舞的绿叶，听那夹道啁啾的鸟鸣，享受着醉人的桂花浓香，似乎在刹那间远离了城市的喧嚣，回归于大自然原本的恬静和清凉。我徒步穿行在城市的街道，心情放松，昔日匆匆的过客如今成了城市风景的欣赏者。帅男靓女的卿卿我我、白发伉俪的携手并肩，一切平凡的细节都成了感动的理由……若是遇到雨天，那耐人寻味的意境更是妙不可言。独自穿过一条淅沥的雨巷，前面一位手撑小花伞的姑娘隐约渐去，稀疏的行人和细细的雨丝，仿佛置身于朦胧的画卷之中。似轻飘飘一缕青烟，如晃悠悠两片雪花，何谓"放飞心情"，至此方深得于心。

我这样坚持走班两个月，明显感到身心舒适、精神健旺。每天早上一觉醒来，从床上一跃而起，一边哼着小曲，一边憧憬今天"路上的愉悦"。走在路上，走进人流，你将拥有整个美丽的城市。眼下流行什么服饰、男孩用哪种手机最流行，女孩做什么发型最时尚，我享受着这些流行的元素，年轻的心与青春的城市一起跳动。在一次例行的体检中，我收获了喜悦：超标的脂肪减少了，各项指标趋于正常。

无论是白领还是蓝领，在匆忙的上下班之间，请加入到走班族的行列吧，我们会用自己的双腿走出一条健康之路……

七夕会 运动休闲

长衫与旗袍

郑树林

看着公园湖畔男男女女的白领一族，男的穿着长衫，女的也穿着长衫，这些宽宽大大的长衫就是汉服。汉服为现代城市带来复古的民俗之风。

现代青年穿着汉服怀旧，但他们明天还得换上自己的时尚职业服、校服去上班、去读书。

很喜欢看时尚发饰的美眉和短发帅哥们穿着长衫在微风中飘逸的一刻，真的是韵自天成。

长衫是古代男人的服饰，给人的感觉是整体连贯。从领口到下摆，平坦垂坠，一气呵成。这样的外形首先让人联想到的就是坦荡磊落的君子。然而长衫的前摆稍许限制了步幅，所以穿着它走路就不可能风风火火，疾步如飞了。长衫的盘扣从领口一直扣到腰间甚至腰下，穿着起来是要费一段时间的。这样的服饰从某种意义上讲，就要求穿着他的主人有一个好性子，不温不火，平和淡定，甚至处变不惊了。只有这样，才能穿得出那份潇洒自如，不辱没了长衫的气韵。人说"腹有诗书气自华"，内儒雅方才外风雅，这才是长衫的灵魂。

人世沧桑，当中山装、西服、夹克取代了长衫，而同样是"长衫"的女性长裙经改良却流行至今，其代表就是显示东方女性独特风韵的旗袍。现今，旗袍还常在世界各大舞台上亮相，成为东方女性展示魅力气质的独门秘笈。

为什么古代男女的"长衫"有了截然不同的结局呢？其实想想"胡服骑射"的故事就能明白：长衫过于文气，它不适宜劳力征战的男子。现代男性整日里为生计拼于商场职场，当然也不能文绉绉的了。而女性则不然，她们不像男人那么"劳力"，优雅的旗袍因此得以迭经改良而愈显风姿。

长衫是现代男性的君子之梦，旗袍则是现代女性的风情时装，男女有别，此为一例。