

北京市将在六个城区进行路灯开关看“天色”试点,在试点区域安装光照度测试仪,道路照明监控指挥中心可根据光照度信息进行提前开灯或延迟关灯。路灯开关看“天色”。此举,值得推广。

城市路灯的开关时间通常是按季节进行管理,冬天早晚分别为五点半关灯和开灯,夏季早晨五点半关灯,晚上六点半开灯。在白天黑夜短的夏日,晚上六点半还夕阳高照。冬、夜夜幕降临早,早晨天也亮得晚,但路灯迟开早关,尤其是遇到阴雨天气,给行路的市民造成很多的不便,也给行车增添了不少安全隐患。夏天开灯早关得迟则造成了很大的能源浪费,这种定时的路灯管理实在不科学。

路灯开关看“天色”则体现出科学化和人性化,一方面可满足不同天气情况下市民出行的道路照明需求。另一方面,节约了能源,减少了浪费,也是节能减排,值得推广。

推广路灯开关看“天色”

韩玉玲

路灯开关看“天色”则体现出科学化和人性化,一方面可满足不同天气情况下市民出行的道路照明需求。另一方面,节约了能源,减少了浪费,也是节能减排,值得推广。

七夕夜,乌云密布,没有星月。预报台风“梅花”有可能经过上海,整座城市严阵以待。没有几个人记得今夜是七夕,一些做七夕情人节活动的场所也紧急关闭了。

七夕在中国传统里是最具情感色彩的一个节日。相传牛郎织女于是夜鹊桥上久别重逢,难免要落泪悲泣,故夜里如果下雨,老百姓就管它叫“牛女泪”,人们待在葡萄架下守夜,说悄悄话的还能听到牛女的窃窃私语,所以,七夕习俗除了乞巧、“香桥会”外,还有“乞双七水”、“听私语”、“接牛女泪”等。牛郎织女在人们心目中,是恩爱夫妻的典范,是爱情永恒的象征。

今夜怎么啦?牛郎织女吵了一夜!狂风暴雨一般,整个天地间都

牛郎织女吵了一夜

翁敏华

好像是在震荡、在摇摆。从我家十楼公寓听去,那高而尖的、凄厉的声音,一定是织女的;与此混合在一起的浑厚的声调,则像是牛郎的。争吵的声浪时高时低,去了又来,反反复复,没完没了。

牛郎织女吵架了,吵什么呢?为了钱?为了孩子的教育问题?细细听去,一片嘈杂的吵闹声中,好像有“梅花”、“梅花”的叫唤。梅花是谁?自然界的梅花开在正月,不可能是它;那么,只能是人名了。叫“梅花”的,一定是个女的。难道牛郎也有了“小三”?这可是非同小可的事呵!连牛郎也不老实,成花花草草了,我们还有什么可指望的?“我忘记你你忘记我,连名字你都认错”,邓丽君的这首歌,原来可以为今天的织女代言,“三百六十五个日子不

大苹果城

福华

许多美国城市都有绰号,在美国市场和广告专家的眼中,绰号起得最好的城市,是美国第一大城市纽约,它的绰号是“大苹果城”(The Big Apple)。

上世纪20年代,常给纽约报纸写文章的作家约翰·菲茨·杰拉尔德(John.Fitz.Gerald)在路易斯安那州跑马赛跑道工作人员的口中听到Big Apple这个讲法。赛马中每一个马房人精心培养的良马都想得到第一名,在行话中称为Big Apple,可得到巨额的奖金;之后,Big Apple遂成为第一流的代名词。当时,杰拉尔德曾将这个Big Apple比喻为纽约,认为只有纽约才称得上这个称号。上世纪30年代,Big Apple还成为了纽约的一家夜总会、一种流行舞蹈和一首流行音乐的名称。

上世纪70年代,当时纽约存在一大堆的问题,来纽约旅游的人数急剧下降,当局迫切需要为纽约树立一个新的形象,决定将The Big Apple作为纽约的绰号广泛宣传。

西溪湿地,游人如织。已近中午,选一处渔庄,品尝有名的杭帮菜。糖藕、螺蛳、白水鱼,俱是口感甚佳。少顷,端上一盆名为农家三鲜的菜来,同行的妻子姑妈她们却迟疑不愿下箸。

所谓三鲜,一是红辣椒,二是臭豆腐,一样为粗粗的绿色东西,搭配起来倒也好看,只可惜那绿家伙她们却不识,尝下,蹙眉,显是不合口味。我仔细一瞧,不禁恍然,难怪会受此冷遇。

那绿色家伙是用长老了的苋菜根茎腌制而成,家乡土话里,称为苋菜古。

小时候,苋菜古是一道极为常见的咸菜,比萝卜干、咸青菜还要普通,差不多

好友朱民履新,7月26日正式出任国际货币基金组织(IMF)副总裁。那天,我给他发了一封简短的电子邮件:“在如潮的贺声中,请收下当年工友的祝福。”

我和朱民都是1968年分配到以“光明牌”著称的益民食品一厂当工人的,我和他不在一个部门工作。和朱民的相遇、相交到相知,是在厂团委理论小组,那时正学马列的六本书。我和他,还有小我们好几岁的顾君成了挚友。那时,我们都有一个自己的生活空间:朱民有一个亭子间,我有一个暗屋,顾君有一个楼梯下的斜屋。繁重的体力劳动后,我们常在一起放照片、听音乐、聊文学。由我执笔创作、参加公司会演的独幕话剧《出车之前》,就是在朱民的亭子间里“侃”出来的。他在厂运输组做过装卸工,任过调度,后来当上了驾驶员。在我的暗屋里,我曾试图“复制”德大西菜社的招牌菜土色色拉、炸猪排、乡下浓汤。最难的是调色拉酱,我掌筷不停地拌打着蛋黄,顾君小心翼翼地将精练油滴入,朱民则在一旁点评。

好友履新

郭红解

1977年秋我们聊得最多的是恢复高考。那时我还缺少点勇气,没上过一天高中能考上吗?当3个月后朱民平静地告诉我,他被复旦政治经济系录取时,我惊喜地仰视着他(他个子特别高):“真的?!”但对他选择政经系十分不解,当年我们这些喜欢文科的人,最向往的是复旦新闻系和中文系。他说,他喜欢经济,要去啃《资本论》了。朱民的成功给了我很大鼓舞,他比我还少读一年初中呢!半年后,抓住“老三届”最后一次高考机会,我被师院中文系录取了。顾君两次都“名落孙山”。他戏言,被我们这些“老三届”挤下了“独木桥”。

大学毕业后,朱民留校当教师,我进了机关,顾君则后来下海经商。各忙各的,难得有机会小聚。那时没有手机和网络,书信是最好的纽带。“忙”成了朱民信中的主题词,后来更是“惜墨如金”。一次,我在晚报上发了篇小文,第二天就收到了他的来信,只有一句话“等候你的请柬”。言下之意,等我拿了稿费吃一餐。1985年朱民赴美留学后,就很少收到他的来信。每

泳衣不产生浮力

曾铁

第14届国际泳联世界锦标赛已在上海闭幕,通过各种媒体快捷、海量的报道,我们迅速获得了此次游泳赛的许多信息,阅读、观看这些资讯,大家有在现场的感觉,可谓及时、实时。不过,其中有一信息,即“泳衣产生浮力”的说法,需要校正。

基于初中物理知识,浸没水里的物体会受到浮力作用;“泳衣产生浮力”一说,不符合物理原理。游泳者在水里(静止或运动),其泳衣和身体会受到方向向上的浮力作用,浮力的产生者是水(水是施力者),游泳者则是浮力的获得者(泳衣等是受力者,浮力作用在泳衣等上)。这里,浮力的产生者、获得者,不能颠倒、混淆;产生和获得是不同的概念。同理,水面上的王莲能让坐在(爬在)其上的小孩安然无恙,就是因大如澡盆的王莲能获得较大的浮力所至,并非王莲能产生了浮力。

简言之,水中的泳衣、王莲等,不产生浮力、只获得浮力。

夏季谨防肛肠病

周大成

肛肠病的发生与我们的生活和饮食习惯、饮食嗜好、身体劳累程度及遗传基因密切相关。最常见的肛肠病是肛旁脓肿、肛裂和血栓外痔。临床主要表现为急性发作,肛门及周围疼痛剧烈或伴肿块,大便时或大便后疼痛加剧,可伴有鲜血随之而下。造成的原因是:肛门周急性化脓性感染、肛门皮肤开裂、肛门皮下血管栓形成等。

如何才能避免肛肠病的袭扰呢?中医认为这样的环境容易造成人体耗伤元气,气阴两伤是造成大便秘结的主要原因之一,久之则易得肛肠病。

所以我们应通过科学合理的调适养生手段来保持大便正常,以免肛门功能被透支而产生病理变化。一般每天大便1~2次或两天大便1次,大便成形顺畅,即所谓“香蕉状”大便,大便中不伴有异物,大便时间不超过5~10分钟(中老年人适当延长5分钟);最好每天能做到定时大便,对一些平时大便

赶早大口喝粥,转眼工夫,一碗见底,再看那苋菜古,赫然还有半根,不由苦笑,再去添上一碗。

苋菜古便是这种用于佐餐的绝佳咸菜。老辈人常说,它其实不难吃,臭臭香哩。的确,苋菜古是有那么一股“臭臭香”,但我们更明白他们说这番话的深意。乡里苋菜常见,嫩叶固然好吃,可老得也快,不知是谁将看上去没什么用场的老根茎发明成腌菜,于是,多少年过去,他们就这样以菜当粮,一代代传承了下来。而且,硬是苦中生乐,将其实用价值吃到了极致。

而今我面前的这盆苋菜古,与当年

苋菜古

张凌云

处于所有咸菜的最底层,相当于“贱民”。即便在曾经艰苦的时光里,我们喝碗粥、吃碗泡饭什么的也不太愿意就着苋菜古,因为它实在太难以下咽了。苋菜古通常腌得极咸。选老得最粗的那种苋菜,切成小段,洗净撒盐,闷进小陶罐中。待到食时,启封,一股浓烈的臭味扑面而来,苋菜古都浸在粘稠发黑的汁液里,萎蔫着身子。捞几根,赶紧用水冲洗干净,放入搪瓷盆中,或加上几块豆腐,炖着吃。

菜端上来了。一根根乌黑粗壮,臭气浓郁。入口,咸气极重,连带着苦涩。



搏击白雪

次回国都是来去匆匆,见个面而已。

至今我还保存着1996年2月26日的文汇报,驻美记者发回的报道《归心似箭挡不住》,证实了朱民离开世界银行回国工作的信息。对此我并没太意外,几次短暂的会面已意识到他的这个想法。回国后,他在中国银行工作。2000年秋,他在顾君那里得知我生病住院,挤出时间飞来看我。见我并无大恙,宽心地笑了。我这才有机会听他从容谈起在美的经历和回国的情况,记前断断续续的记忆终于连成了线。

再次见面竟过了8年。2008年12月的一个晚上,接到朱民来电,他应邀参加复旦大学新年讲坛,想挤出一个小时与我会面。得知我儿子即将走上工作岗位,特地要我带上儿子。第二天中午,我们在复旦对面的皇冠假日酒店咖啡吧小聚。从专业到择业到就业,他给我儿子上了生动一课,与我倒没能聊上几句。他邀请我和儿子听他下午的演讲。在复旦光华楼,他

以中国银行副行长和复旦校友的身份,作“G-3经济‘L型’衰退,中国经济‘V型’调整”的演讲。温文尔雅,不紧不慢的语调,时不时会蹦出几句妙语幽默一把,形成了一种特有的气场。这让我想起了亭子间里的他,不过那时的听众只有我和顾君。

去年春节过后我去北京,那时他就任央行副行长不久,没奢望能相聚。但他还是抽空约我在长安街上的贵宾楼喝茶。这一晚,主要聊当年厂里的那些人和事。在他记忆深处,始终留着老厂和工友的位置,他与当年运输组的工友还有联系,还要我把拆迁前老厂房的照片发给他。

从工人到IMF副总裁,鲜亮履历的背后是人生的历练。其实朱民并非没有遇到过困境,当年他在信中曾引用过萨特的话“人生就是一连串的遭遇”。好在他的执著、平和与乐观支撑着他。遥祝好友履新顺利,忙碌中不忘幽默一把。

燥结或大便次数较多的朋友,应及时诊治,查找病因,尽早恢复正常。忌白酒等度数较高的烈性酒,少吃或不吃有浓郁辛香酸辣风味的菜肴,对一些中医认为属“湿热”性味的食品如羊肉、驴肉、鸽肉、桂圆、荔枝等,食用应适可而止;蔬果选择应偏于“凉”性,如生梨、荸荠、马兰头、蓬蒿菜、苦瓜、丝瓜等,荤菜选择性“凉”或“平”的,如鸭肉、鱼肉、猪肉等。但需要指出的是:夏季也忌一味贪凉,冰镇饮料、生冷食品应适当控制,中医认为贪食生冷易损伤脾胃,使人体消化吸收功能下降,大便次数增加呈稀糊状,久之也易得肛肠病。

夏气温高,体能消耗大。我们倡导动静相宜。也不宜长时间保持坐姿和下蹲位。诸如电脑上网等,应控制在1~2小时内,或其间适当改变体位,站立或走动一小会。肛门出现下坠感,可每天做提肛锻炼30~50次。适当的活动有助于促进肠道蠕动和肛门周围血管的血液循环,过度劳作或久坐不动则使人体气虚下陷,肛门周围血管血液瘀滞,易得肛肠病。

由于上述肛肠病在夏季往往来势急、发展快、痛苦大,所以一旦出现不适症状,就应该及时就诊和在医生指导下用药,避免盲目用药而延误病情,增加痛苦。(作者为上海市中医医院肛肠科主任医师)

杏林夜谈

杏林夜谈

杏林夜谈

赶早大口喝粥,转眼工夫,一碗见底,再看那苋菜古,赫然还有半根,不由苦笑,再去添上一碗。

苋菜古便是这种用于佐餐的绝佳咸菜。老辈人常说,它其实不难吃,臭臭香哩。的确,苋菜古是有那么一股“臭臭香”,但我们更明白他们说这番话的深意。乡里苋菜常见,嫩叶固然好吃,可老得也快,不知是谁将看上去没什么用场的老根茎发明成腌菜,于是,多少年过去,他们就这样以菜当粮,一代代传承了下来。而且,硬是苦中生乐,将其实用价值吃到了极致。

而今我面前的这盆苋菜古,与当年