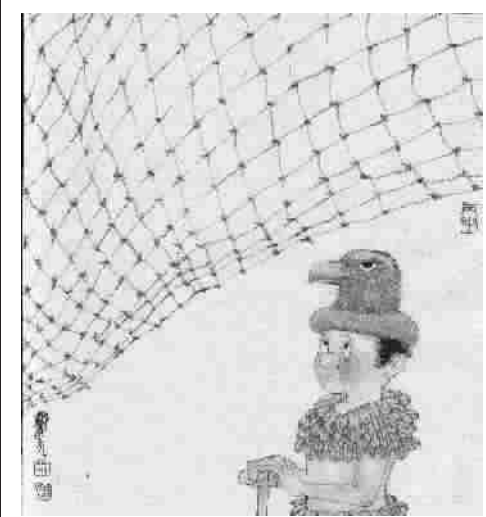


小时候听母亲讲,楼上的洋囡囡为啥身体这么好?是生下来的时候被他奶奶练的。

洋囡囡刚生下来,正是大冬天。他奶奶端来一盆凉水,把呱呱大哭的洋囡囡往凉水里一浸,他立马不哭,浑身冻得发紫。他奶奶一边用手抹他身子,一边嘴里叨咕:冷水浸一浸,长大不生病。

果然,洋囡囡长大以后,身体特棒,我从来没见过他生过病。洋囡囡比我大一岁。“三年困难期”那会儿,正是长身体的时候,他特别能吃,两大碗面疙瘩,呼噜噜就下去了。吃饭都



成汤的网

(牛博士对马姐说)
戴逸如 文并图

只晓得汤唯,不知道成汤,明星八卦了如指掌,大网捕鸟漠不关心,似不应该。

正是候鸟迁徙旺季,不法之徒居然在候鸟迁徙线上拉起两万多米长网大规模拦截,利令智昏,昏到发疯。套句老话,是要全民共诛之的。

成汤,是尧舜之后殷商时的一位贤君。那时,人烟稀少,鸟兽兴旺,打猎无伤大雅。成汤却见解独到。他见愚而贪的猎人东南西北四面围网,还向苍天祈祷:“让四方飞禽走兽都落入我的网里来吧!”成汤摇头叹道:“你们只图眼前,捕尽杀绝。这样做,明天还有猎打吗?”当即让他们撤了三面网,只留一面,并让他们如此祈祷:“想往左去的,左行,想往右去的,右行,悉听尊便。禁区已然划明。假如不听命令,硬闯禁区,那是自投罗网。”

当时人感叹说,成汤仁义德政,惠及鸟兽。我要说,成汤意识超前,千万年前已考虑到生态平衡,考虑到徘徊犹疑的我们,制订了行为规范。想想成汤的网,能不脸红?

50多年前的上海夜晚还是一派满天星斗的景象。那时的夏夜我常常和外婆坐在阳台上仰望星空,一边听她讲“嫦娥奔月”“牛郎织女”的故事,一边在她的启蒙下辨识起北斗星、织女星、牵牛星……1973年4月24日,站在小板凳上的我和大人们一起在悦耳的《东方红》乐曲中寻找夜空中飞逝而过的“东方红一号”人造卫星。许多年过去了,那一幕幕场景至今想来依然倍感温馨。而如今,随着中国国力的强盛,神舟飞船已先后将11位中国航天员送上了太空,玉兔号月球车登上了月球,几年后天宫空间站也将长久地入住太空。百年航天,人类已向太空发射了6800多颗卫星,近千名宇航员光临过太空……

因为自小喜爱集邮和筹办航天邮品展的缘故,近年来我开始广泛接触航天知识专业书籍和航天专

开了他吧唑之类的药。关照我坚持服药,定期体检,半年后指标正常再停药。服药3个月,后,T3、T4就正常了,我自说自话把药停了。不听医生言的后果很严重,甲亢立马复发,只好继续与医院打交道。

有一次,碰上一个小医生。我问他,有没有更快捷的治疗方法。他说:“有啊!”我很诧异:“什么方法?”“做同位素!”只见他在病历卡上划拉几笔,说:“星期二上午,你到同位素门诊去吧。”

小医生一个大脚把我踢到了同位素门诊。我不得不说,这是一脚好球,让我碰上了一位好医生。

同位素诊室狭小,里面只有一个姓王的女医生,五十来岁的样子。她看了病历,问我有什么不舒服。我说,没什么明显的不舒服,只是T3、T4高。她伸手在我的脖子两边按了按,说:“你的指标只是偏高,属于轻度甲亢,不用做同位素。”我说:“门诊医生说同位素疗法效果更好。”她说:“你没必要做,还是服他吧唑妥当,切记!不要随便停药,指标正常再逐步减少药量。”

我说:“这么麻烦,为什么不能做同位素?”王医生笑笑说:“轻度甲亢做同位素,是过度治疗。矫枉过正,甲亢会变成甲减,甲减比甲亢更麻烦。”接下来的一番忠告,让我终身受益:最好的治疗是帮助人体修复自身免疫系统,让免疫力去打败疾病。过度治疗,只会伤害身体,造成免疫系统紊乱。紊乱是疾病的根源,很多疾病都是自己伤害自己的结果。每个人都有自己的保护神,就是健全的自身免疫系统,不要伤害它。

王医生的免疫理论很管用,我的甲亢最终痊愈,且再也没复发过。

身体棒棒的洋囡囡走了,而体弱的我还活着,且一时半会儿好像还趴不下来。我瞎琢磨,襁褓中的洋囡囡,大概被他奶奶的土方办法练过头了,加上以后太过安逸,他体内的免疫系统,因为长期无事可干,给弄残了。说得通俗点,每个人身上都有一支“消防

队”,医学上叫“免疫系统”。哪一天,体内“着火”了,“免疫系统”就会来“灭火”。灭不灭得了火,就看消防员没经过操练,技艺生疏,不但灭不了火,可能反被火给灭了。因此,消防员平时就得演练,免得到时手忙脚乱。治病也是这个道理。婴儿的第一次伤风感冒,其实就是第一次“演练”。很多家长在婴儿感冒时,紧张得不得了。其实这是婴儿的福音,让刚降临人世的生命有一次自我修炼,激活免疫功能的好机会,应该高兴才是。我小外孙的第一次伤风感冒姗姗来迟,我倒是紧张了一阵子。

愈后,我重新调整了生活节律。把烟戒掉,白酒也不喝了。最主要是改掉了晚睡的坏习惯,每晚必于十点前上床就寝。生活规律了,毛病也就来找你麻烦了。不要伤害自己,保护好自己的保护神!健康、快乐地活下去,好像也不是一件很难的事情。

举办“宇宙 开放的海洋——航天邮品展”既是锦上添花之举,更旨在普及航天知识,弘扬航天精神。人类首位飞上太空的女宇航员捷列什科娃应我之请欣然为这次航天邮品展题词“宇宙是开放的海洋”,她的题词与中国科学院院士、导弹总体设计专家刘宝镛的题词“太空是人类共同家园”可谓是异曲同工,意味深长。正如“宇航之父”齐奥尔科夫斯基所说:“地球是人类的摇篮,但人类不会永远生活在摇篮里。”人类终究有一天要告别地球飞往遥远的其他星球。如何从容不迫地飞离地球,如何找到更适合人类栖身的星球,如何将人类创造的文明成果安全带走……一切看似还那么遥远,然而对时间而言,一切又显得是那么急迫。从这个意义而言,今天我们在编织人类未来的摇篮,倒不如说是在为人类未来寻求最好的归宿!

宇宙,开放的海洋

费滨海

宇航员”的不朽贡献:邦达连科、格里索姆、查菲、怀特、科马洛夫、加加林、多勃罗沃利斯基、沃尔科夫、帕查耶夫……正是他们一次次挑战人类极限的壮举,才使我们今天真切感受到人类与太空如此靠近。

金秋时节正是第十八届中国上海国际艺术节开幕之际,又恰逢“神舟十一号”载人宇宙飞船与“天宫二号”交会对接之时,在普陀区图书馆

都说“父爱如山、母爱伟大”,世人的共识是:人世间,父母对儿女之爱是最恒博无私的。是的,人们看到、听到,或是现时传闻、历史流传的,父母甘愿为儿女竭力付出、为儿女做出牺牲的例子、故事比比皆是;至于千千万万的寻常人家,父母含辛茹苦地养育儿女、恪尽天职地爱护自己儿女的话就更不用说了。父母对儿女的爱,人们已经司空见惯、习以为常了,以致有些漠然。

父母对儿女的爱,真是“无私”的吗?我以为不是。只要生命存在,就会“心想”。父母之爱,其实也有“私心”,只是其“私心”的表现形式不是通常的方式,爱,需要回报。但父母思想子女的回报,不是给予锦衣玉食、或伴其游山玩水,甚至不是要求为人子的孝和顺。

植一棵树苗,植树人盼望树苗茁壮成长。纵然,植树人日后远走千里万里,或是时隔十年八年,心里不会忘记他亲手植下的树。只要有一天归来,他一定会来看看自己植下的树。因为这是他的树。养育儿女的心愿远甚于此。父母给予儿女浓浓的、绵绵的爱,期望儿女能够茁壮成长,希望能时时刻刻端详亲手植下的心中的树,企望自己能常常与心中的树说说话。这是父母的心愿,或者说是父母的心底之“私”。

父母有时会掩饰自己心底之“私”。儿女长大成人,成家立业、离家分寓后,因工作、小家庭生活的忙碌,不能时时来探望、助力年迈的父母。许多父母会对儿女说“你们工作、家事忙,不要来,打个电话就好”。其实,哪有父母不思念、不想看看自己儿女的?只是克制着深埋心底之“私”,才故意违心这样说。

孝顺父母,就要知道父母心底之“私”,要看懂、读懂父母掩饰的心。也许做不到与父母同住一处,但千万不要做一棵被动的树,“常回家看看”,至少,多给我们的父母打打电话吧!



语言

俞玉梁

语言有时是花朵,灼灼于唇边盛开;有时是美味,醇如甘酪;有时却是盐,如伤口让你出汗。最美丽的装饰一抹去,也许只剩下斑驳的泥墙面;语言有时是泡沫,一瓶甘美的啤酒,走味得比水还淡……

红叶飘飞之时,我与知青朋友小眉等一道重返曾插队落户十四载、地处大巴山腹地的老革命根据地南江县。虽时过境迁,但大巴山人“一碗米待客”的待客之道亦如当年,在老乡青先生的热情款待下,短短几天,我们便把那些刻在记忆深处的二故乡的特色美食吃了个遍:黄羊肉、老腊肉、洋鱼、血丸子、渣渣闹、米豆腐、九月香(大巴山特有的野生菌)……而给我们最大惊喜的还是在小眉插队落户的流溪坝品尝的民间特色小菜“鱼辣子”。

其实,当那盘青黄相间、细碎香辣,看上去有点像我们当年跟山民学做的“面辣子”的菜肴端上桌时,谁也没把它放在眼里,筷子上下翻飞,却没有哪一箸是飞向那

的。青先生坐不住了,连忙笑着解释:“此辣子非彼辣子——面辣子的主要食材是炒磨的米面,而鱼辣子的主要食材则是碎编的小鱼。你们插队落户那会,正值大巴山饿‘体面饭’,乡亲们哪怕捕到一条小鱼也要拿到街上去换成盐巴钱,你们自然就没有这份口福了!”

毕竟是资深老饕,青先生话音刚落,我们便筷勺出击,手口并用,齐齐“扑”向那原本不屑一顾的土菜盘,少顷,冒了尖的鱼辣子便被削去了“山头”。“好吃!好吃!”也无怪我们一改淑女形象,把那菜当饭吃了——咸鲜、香辣、劲爽,香中带鲜,辣中回甜,爽而不燥。初品来,有点像鱼松,不过,比起那些用机器加工、放有添加剂的鱼松,这鱼辣子不仅香辣爽口,还略带山里特有的腊味和野味,嚼着有一种细细碎碎的韧劲,且越嚼越有味道,越嚼

读懂父母的『私心』

周云海

日前,在整理抽屉时无意间翻到一只手表,金光闪闪的。手表让我想起了一段与夜光杯有关的回忆。

那是在上世纪九十年代中期,婆婆从香港回上海探亲,适逢夜光杯上刊登连载——比弗利山庄。她虽然是香港人,但同样有着割不断的晚报情愫,每天只要吃好晚饭,她就戴上老花眼镜,拿起晚报仔细浏览,不管大小新闻,边看边不停和我们一起议论,一副意犹未尽的样子。自从看到比弗利山庄的连载后,欲罢不能,不知不觉连续看了一月有余。回香港的期限到了,谁知婆婆最依依不舍的竟是夜光杯上的连载。临行前她特意关照,叫我务必把比弗利山庄的连载一次不落地给剪下,邮寄到香港。并再三叮嘱我,以后夜光杯上如有好看的连载,一定要给她剪下留着。

后来,老人家为了奖励我给她剪报寄报,让她能如愿看完长篇,第二年回沪时,特意赠我手表一枚。虽然过去了好多年,这件事却仍让我记忆犹新。是夜光杯的魅力,不但增添了我们婆媳间的沟通与感情,还让我得到了一份珍贵的礼物,这是因夜光杯而带给我的纪念。

时光荏苒,没想到在以后的日子里,我从一个夜光杯的忠实读者,慢慢喜欢上了写作,试着经常往夜光杯投稿,也取得了一些小小成绩。前不久,我写了一篇也与香港有关的小文——《走进伊丽莎伯医院》,夜光杯上刊出不到一周的时间,同事告诉我,我看到报刊文摘转载了,接着又有人告诉我,香港凤凰网上也有了,大家主要针对香港目前的医疗体制,以及他们的医患之间是如何做到相互尊重和理解,联系内地如今医患矛盾突出,“医闹”屡见不鲜,展开了多方位的讨论,线上线下,反响热烈,据说还达成了好多共识。由此可见,夜光杯的影响力之大!也让我很受鼓舞。

我有个习惯,凡是刊登过自己小文的报纸,都会视作宝贝,常会翻出来温故而知新,反思一下有哪些还写得不够好,有待提高的地方。看着身边日积月累叠得越来越高的一摞摞新民晚报,越发觉得珍惜与感恩。至今我都清楚记得,当我的第一篇稿子变成铅字,登上了夜光杯,兴奋得难以自主,一张报纸放在包包里拿进拿出不知多少回,连晚上睡觉时也把它放在枕头边,闻闻它的油墨味都觉得特别的香。

如今,婆婆已经不在了,但是老人家赠与我的手表,仿佛在告诉我新民晚报夜光杯悠久的历史,丰富的人文底蕴,激励着我多多阅读,学习写作。斯人已去,夜光杯光辉依然……我想引用一下著名作家陈村先生在庆贺夜光杯七十周年专场上的幽默之语——今年夜光杯70岁了,在我出生的时候,它已经在,在我“挂”了的时候,它一定也还在,祝福夜光杯能长长久久!

“我与《夜光杯》的一段情缘”征文

七夕会

青先生介绍起鱼辣子的做法:将河里刚打捞的新鲜小鱼去鳃、鳍及内脏(不去鳞),洗净、剥细成糜,加盐、料酒拌匀,腌半小时;再在锅里放少许油,烧辣,将腌好的鱼糜放入锅中翻炒片刻,把火开小,慢慢地煸炒,直到水汽全干,香气四溢,成团的鱼糜疏散成细颗粒或粉状,然后便铲到碗里待用。青红小辣椒洗净、晾干水汽、加适量的姜、蒜、葱剁细,再加盐拌匀,然后在锅里小火煸炒至熟、至干、至爽、至香……最后,将烹煮好的两者“合二而一”,放在锅里拌匀炒转,起锅装碗,凉却后装入有盖的玻璃瓶放进冰箱储藏,一年半载都有鱼鲜可享。

大巴山偶遇鱼辣子

白兰

青先生还特地补上一句:“这道菜连青、带辣、和肉一起剥成鱼糜烹制,吃了绝对补钙!”盘箸纷纷笑语中,那被削了“山头”的鱼辣子很快便从“山腰”飞流直下“山麓”。

回家后不久,一群作家朋友应邀到某位“小朋友”家聚会,以品尝我和小眉从大巴山带回的土特产。虽然之前并没有与小眉通气,但不知是否心有灵犀,我和小眉带来的特色菜肴中,竟然都有鱼辣子——她的偏重于鲜美、滋润;我的偏重于干香、爽口。尽管多少有些遗憾食材不是山里的小鱼,但前来参加聚会的朋友们还是饶有兴致地品尝我俩的“杰作”:“学会做鱼辣子,是你们这回回第二故乡的最大收获!”“其实菜品也是人品,虽然你们是同‘门’学艺,但做出来的鱼辣子却各有千秋!”“看来做菜也是活到老学到老,什么时候都不晚……”我和小眉闻言不禁莞尔:“哪想了那么多呵?大家爱吃就是硬道理!”

美食