

名师出高徒,苑国忠和邵浪音也是中央商场锻炼出来的能工巧匠。然而,在上个世纪七十年代初,他们刚参加工作那会儿,却觉得这份工作太辛苦,没面子。苑国忠说:“跑来看惊呆了,都是摊棚。这个摊棚艰苦到什么程度,外面温度37摄氏度的时候,摊棚里面估计有40摄氏度,外面零摄氏度或者零下两摄氏度的时候,里面比外面还冷,刮风没有地方逃的。”曾任中央商场维修中心经理的邵浪音也认为:“当时大家觉得面子上放不下来,所以有的时候我的同学、朋友来看我,我会躲开的,不给他看到我是修拖鞋的。觉得很没面子。”

但老百姓过日子离不开维修部。上世纪六七十年代,人们生活不富裕,商品也比较短缺,所以用东西是新三年,旧三年,缝缝补补又三年。周恩来总理还提出过“修修补补是万古长青”的理念。修雨伞、拉链,甚至棉毛衫换袖口领头都会来中央商场,所以修个东西也要排很久的队。老百姓对中央商场的信赖和需要感染了苑国忠、邵浪音等一大批年轻人,他们咬牙坚持了下来,跟着自己的师傅学了一身好手艺,也把中央商场这块金字招牌传承了下来。经过修配,整旧如新,变无用为有用,这不仅发挥了物质的潜力,也是生产节约的重要内容。

当年,不仅老百姓喜欢跑中央商场,很多社会名人、电影明星也来中央商场修东西。邵浪音至今都记得演员王志文来商场维修的场景:“有一次正好我走过去看到两个人,就感觉到其中一个特别熟悉,一看是王志文。他要修进口的打火机,这是有点难度的,我们的老师傅就把它拆开来,用了不到半个小时,就把这个东西修好了。王志文当时非常开心,用纯正的普通话,非常好听有磁性的声音跟我们说谢谢。”此外,光顾中央商场的还有以出演《渡江侦察记》中的



■ 当年的乒乓球拍「保健医生」陈桂生

情报处处长而闻名的演员陈述,他是来修茶缸和龙头的。

大到修理家电、进口商品,小到换个锅底,配个热水瓶胆、瓶塞儿,老百姓生活中大大小小的烦心事儿,在这里都能够得到解决。而中央商场最负盛名的修理项目,和中国最顶级的一项体育运动有关。当时修理部有一个大名鼎鼎的陈桂生师傅,虽然他不会打乒乓球,但他却和当时的乒乓球世界冠军交上了朋友。1982年7月10日出版的《文汇报》上,详细刊登了乒乓球国手李振恃赢得全国男子单打冠军后,专门到中央商场向陈桂生师傅道谢的故事。陈师傅也被誉为球拍的“保健医生”。据老人的儿子介绍,一块乒乓球拍在他父亲的手上只要一搭、一敲,就能知道有什么问题,要在哪个地方改进。许多从上海走出去的乒乓名将,如徐寅生、张燮林、李富荣等,都指名要陈师傅修理自己的球拍。他们也因此成为好友。

令人遗憾的是,陈桂生师傅早已过世,但中央商场修理乒乓球拍的项目还在继续,维修中心至今还保留着陈师傅当年用过的修理工具。陈师傅的徒弟叶东山感叹道:“师傅已经过世,他就带我一个徒弟,也修了三十多年了。现在上海滩就我一个人能修了。”

如今来维修的顾客不多,可以随到随修。而当年来中央商场修东西的顾客,队伍排得像长龙一般。不过,等待的时候也不会无聊,中央商场的沙市路小吃街,在当时的上海可是极富盛名的。在这里,可以品尝到价廉味美的小吃:从小馄饨、饺子、饭团,到豆腐花、海棠糕、梅花糕、鸡鸭血汤,可口丰富。

引领时尚

改革开放初期,“风”从南方来。由于中央商场的各个部门都有独立采购权,于是在商品的设置上就显得灵活多变。他们迅速捕捉到时尚

风向,先后从广州、深圳等地采购了一大批价廉物美的商品,像电子表、台湾雨伞、连衣裙、牛仔裤等等,在当时的上海风靡一时。

老营业员应蔚回忆说:“连衣裙我记得是六块八角一条,我自己买过一条,很柔软。花样很好看,五颜六色的嘛。当时是第一批定型裤,机器定型的。以前我们概念小时候穿的打褶裙是手工烫出来的,它这个是机器定型的,坐啊什么的都不会皱。令当时都是广州进来的,只卖几块钱一把,也是摆特价摊位卖的。当时八十年代流行的牛仔裤,我们小裤脚管的有,大裤脚管的也有。当时我们穿这个牛仔裤还是比较少的,穿着甚至还会觉得比较难为情。”

上世纪80年代初,皮夹克刚流行时,中央商场批发价打六折,卖起来“像发牌一样”;彩电刚流行时,不出一两个礼拜,卖光一火车皮,甚至一部流行的电影,也能引发一次抢购狂潮。苑国忠还记得那由电视剧引发的商品热卖:“当时放了一个电视连续剧嘛,就是《大西洋底来的人》。那个时候,挺流行一副麦克镜,就是太阳眼镜。中央商场从外货收购站进了这样一批东西,受到了市民的极大欢迎,一出来以后就卖个精光。戴了相当神气,那个时候就像电视剧里面主演麦克一样,很漂亮的。只要马路上一走,可以吸引很多人眼球。”

而已是耄耋老人的池福群回忆起那个年代,眼前立刻浮现出穿着喇叭裤、拎着录音机招摇过市的“先锋青年”。“四喇叭(录音机)呢,恐怕现在年纪轻的人不大晓得,稍微上一点年纪的人都知道,拎在手里面,一边唱歌一边里面放出来录音带,

很时髦的。他们晓得我们有了四喇叭进来以后,甚至于隔夜来排队,一早上我们门一开,人冲得跌进来了。”商场里的木头柜台常被挤垮,大家伸着手,手上都拿着钱。应蔚回忆起当时的盛况说:“今天比如到了一百只,你根本没有卖,一百张发票夜里就要开好。第二天早上开门人涌进来,这一百只,发票是直接扯的,都来不及收钞票。”

上海人买东西既讲究经济实惠,又要追求时尚和新潮,对他们来说,中央商场可谓是黄金地段上的“平民乐园”。

2005年,上海市黄浦区对南京路东段进行商业改造,动迁的命运降临到了中央商场的头上。这一年,中央商场正好60岁。随着对南京路的规划和改造,2006年底,中央商场的五金、百货部门停业,不过中央商场最有特色,也是老百姓最需要的维修部得以保留,搬迁到了天津路251号,仍坚持为老百姓需要修理的物品解决疑难杂症。2012年,中央商场当年的地盘上已经繁华不再,冷冷清清。据说不久后,现代化的高端商业楼宇将在在中央商场的旧址上拔地而起。但是,上海本地的中老年人,对中央商场还是念念不忘。虽然生意红火、人流如织的中央商场已经悄然隐退了,但是,很多老上海人仍保留了一份温暖的记忆。

一位老人曾这样告诉笔者:“长久不去了,但是心里常常还是想着它。因为它这种精神,这种勤俭、朴素,提倡节约的精神值得我们发扬光大。”

(图片由作者提供)

摘自《档案春秋》2014年第8期

吴昌硕评传

王琪森



9.曼陀罗斋做幕僚

同治十二年癸酉(1873),吴昌硕正式进入了而立之年。长子吴育出生,乳名福儿。他希望随着这个孩子的降临,能使他为“五斗米”奔走的人生带来一些福分。继母杨氏对孙子是疼爱有加,妻子施酒除了喂养孩子外,还得勤持家务,使吴昌硕有相应的精力与时间去从事他的书画金石创作与访友求师寻古。

随着最后一缕梅花清香的弥散,大地回春了。在这桃红柳绿、莺啼鸟鸣的时节,吴昌硕又收拾了行囊和笔墨,走出安城的芜园,来到碧波荡漾的西子湖畔,再次求学于诂经精舍。俞樾师依然热情相迎,他深知眼前这位瘦小的弟子,为人朴实,学业精奋,是可造之才。当吴昌硕将近年所作的诗文、书画、篆刻呈请俞师指教、评点时,“呵,你倒是用功得很。”傅师用纯正的杭州官话说道。赞许的眼光从老花镜后透出。随即,他认真地翻阅起弟子的作业。

这次在诂经精舍就读的日子虽然不长,仅数月而已,但俞师的指点、教诲,同门的交流、探讨,尤其是那种浓郁而纯正的学习氛围,使吴昌硕获益匪浅,特别是在学习方法与从艺方式上有了很大的提升,在小学(文字学)、诗文、书法上进步更是明显,而立之年的吴昌硕内心充满了憧憬。

在这些年寻师访友及从艺游宦的奔波中,吴昌硕的人生态度已相当现实,他结交了多方贤士能人,有的甚至是高端的名士大吏,为此夯实了他从艺的社会基础,积淀了广泛的人脉关系。如他在湖州相识了曼陀罗斋的杜文澜(1815~1881),字筱舫,浙江秀水(嘉兴)人。他颇有才干及主见,以秀才身份从军,深得重臣曾国藩、李鸿章的看重,官至江宁布政使、江苏按察使、苏桦太道员,两淮盐运使等,杜还是清末著名的词人,文笔细腻,题材现实,意境丰逸,风骨傲然,颇有东坡遗韵。正是他系官员、词人、学者的多重身份,使他在官场、学界、艺苑结交甚广,与吴云、潘祖荫、

金铁老等关系甚密。尽管杜比吴要大近30岁,但这位当时的名流士大夫对吴的人品艺术很推重,让吴客居于自己的曼陀罗斋,并为他引荐了不少名家要人。吴昌硕进杜文澜幕府任幕僚、门客,正典型地反映了中国封建社会的人文模式。

也就在寄居曼陀罗斋的日子里,吴昌硕相识了同客该斋中的诗人、书法家金树本(1817~1886),字铁老,钱塘(今杭州)人。他虽然也曾获取官职,但生性豪放、落拓不羁,喜交友行旅、饮酒唱诗,云海飘零。他的书法取法六朝,高古奇崛、苍劲朴茂、风格独异。诗笔清朗婉约、禅意弥漫、气韵飘逸。亦精鉴赏、多收藏,尤善识古玉。他还是一位美食家,讲究色香味,熟悉各菜系。吴昌硕与他十分投缘,一见如故,虽然两人年龄相差20多岁,但却引为知己。吴与金交往中,得益最大的是诗学上的提升和古器的鉴别。吴昌硕日后的作诗纪事、赋诗感怀、以诗记游、题诗于画均受到金铁老的影响。而文学修养的强化及诗学境界的升华,对日后吴昌硕的书画金石创作产生了推进作用。他从此怀着一颗诗心来挥毫泼墨,铁笔纵横,在吴昌硕的《缶庐诗卷》中多有唱和之作。

当时出入杜文澜曼陀罗斋的还有一位不修边幅、放浪形骸的书画家蒲华(1832~1911),字作英,浙江秀水(嘉兴)人。出生于祖籍“望民”之家(明代称为“丐户”)。因家境贫寒,蒲华幼为庙祝,后于外祖父处生活与读书,勤奋刻苦,24岁时中秀才后屡应试均被黜,从此绝意于仕途。蒲一生漂泊,常年短袍长褂,油腥墨迹染身,时呼“蒲邋遢”。吴昌硕初识于曼陀罗斋时,就对蒲华的才华及书画颇为看重,兴趣相契,相处甚好。由于蒲华出身低微,又当过庙祝,颇遭人鄙视白眼,且自身衣冠不整,因此别人不愿与其同席共餐,但吴昌硕却不作计较,主动与其交往,引为同道知音。蒲华对此心甚感之,并以书画相赠。由于他们同客曼陀罗斋的日子并不长,不久就各自东西,但他们就此建立的友谊,却维系了三十多年,尤其是吴昌硕日后到上海从艺,更是得到了蒲华的不少帮助。而后来当蒲华生活落魄,饭食无着时,吴向他及时伸出援手,或给予资助,或介绍到友人处暂住。

12.肠道里的好菌:益生菌

益生菌:住在肠道里的好菌,修复免疫助力。肠道是人体主要消化吸收以及微生物的大本营,而体内微生物密度最高的地方,是在回肠末端与盲肠。千万不要小看这些微生物,它们在人体的第一道自愈力中扮演关键角色,例如益生菌可以分泌乳酸等物质,抑制坏菌生长并且强化肠道免疫与抗炎的能力。

人体肠道中的细菌数超过数十万亿,可区分为益生菌、坏菌及伺机菌(随着肠道内的势力,决定要往好菌或坏菌靠的菌种)。大部分的微生物是保持中立的,也就是伺机菌。

益生菌是指可以有效抑制坏菌生长的好菌。因此,益生菌可以说是任劳任怨的守护者,能够正常存活在人体消化道中,不会引起免疫异常特性,部分菌株甚至能产生抗菌蛋白这样的天然杀菌剂,抑制坏菌存活,对人体十分有益。经研究证实,益生菌可以降低罹患轮状病毒的风险与其引起的腹泻,并且改善乳糖不耐受症(人体无法消化乳糖引起的腹泻症状)。此外,乳酸菌类的营养食物,如酸奶、乳酸菌粉剂及片剂、养乐多等,也被发现能抑制幽门螺杆菌的生长,有效抑制胃部疾病的发生。最常见的益生菌为乳酸菌与双歧杆菌。例如养乐多中的乳酸菌属酪蛋白乳酸杆菌(俗称C菌),酸奶中的则属于嗜酸乳杆菌(俗称A菌)与乳双歧杆菌。我们出生时,益生菌就经由产道或其他方式进入消化道中,尤其是双歧杆菌数量最多,但随着年纪增长与饮食的复杂化,双歧杆菌的数量越来越少,相对地,伺机菌的数量却随之增加。年纪越大,往往肠道功能越差,若肠道菌群又失衡,非常容易引起腹泻或便秘等症状,若能从饮食中额外补充益生菌,便有助于维持肠道健康。我们平时配合太极饮食,可以补充饮用含有活性双歧杆菌或乳酸菌的发酵乳品。

益生元顾名思义就是指能帮助益生菌生长的物质,一般熟知的益生元,有果聚糖、菊糖等水溶性纤维。若益生菌与益生元同时摄取,能发挥一加一大于二的效果。尽管益生菌营养品好处很多,但食用过多时会随着粪便排出体外,并无额外好处。而且大部分益

生菌饮品伴随着大量糖类,小心摄入过多不必要的热量。营养补充品的摄入,也需要遵循太极饮食互补平衡的原理。以酸奶为例,每天饮用150~200毫升,连续食用7~10天,就可以显著改善肠道菌群。

蔬果:促进代谢活性,远离老化和癌症。膳食纤维是指人体无法消化的物质总称,又分为水溶性纤维与非水溶性纤维,两者对于肠道的功效也略有不同。非水溶性纤维是“吃得出来的纤维”。食用蔬果时,我们会感觉到不容易咬、脆脆的或吃起来一丝一丝的部分,这些大部分属于非水溶性纤维。因为不被消化分解,可以完整地保留到肠道中,促进肠道蠕动。短期便秘的人,可以食用大量含非水溶性纤维的食物(如没有精加工过的全谷类、蔬果等),促进排便。此外,非水溶性纤维体积较为庞大,可以减少大肠与粪便接触的面积,避免粪便中有害物质接触肠壁,并刺激大肠分泌黏液,降低罹患大肠癌等疾病的风险。非水溶性纤维也能够与油脂结合,减少油脂吸收并随粪便排出,可借此降低体内甘油三酯的含量。不过,当消化道有受损、溃疡,就必须酌量摄取非水溶性纤维,以避免刺激伤口,造成二次伤害。

相较于非水溶性纤维,水溶性纤维的功能更多元。水溶性纤维也可促进排便,但机制与非水溶性纤维不同。水溶性纤维能够抓住水,增加粪便的保水性及体积,因此长期便秘者比较适合补充水溶性纤维,避免过度增加粪便体积又能增加粪便保水性,达到软便的效果。还可减少糖类吸收,减缓血糖上升,增加胰岛素的敏感性,并有效减缓糖尿病的病程与相关并发症的发生。水溶性纤维广泛存在于各种蔬果中,只要保证饮食中有蔬果,就不用担心摄取不到。其最大的优点是:可以被肠道益生菌利用,亦是益生菌的营养来源。水溶性纤维经由益生菌发酵,能够产生大量的短链脂肪酸(可促进肠道上皮细胞再生和修复),不仅可以降低大肠的酸碱值、抑制坏菌生长,也能抑制肠道癌细胞的形成,降低大肠癌的风险,并有效降低血胆固醇与抑制肝脏胆固醇的合成,预防心血管疾病。

这样吃,白发变黑

王进昆

