

新民晚报

(一)
这个题目听上去很高级,但我要写的,却不是一样很低级,甚至有点臭烘烘的东西——花肥而已。

生命物质之再循环

小时候读黄岳渊、黄德邻父子所著的《花经》,里面就有一节写到各种花肥,有些是可以利用家中的有机废物,腐烂发酵而成的,比如“鱼腥肥”:

“鱼腥肥乃利用鱼肠、鳃、以及其他废弃之鱼腥物,分别捣碎而藏于大铁桶中,任其充分腐烂即成。此种肥液,富有磷、钾、铁等质,最合花木等之施用……此肥液宜施于果树及盆栽花卉类,而以草花为最,施后花色浓艳,酷似堆绒,疑非人间所有也。”

“酷似堆绒,疑非人间所有也”,写得真好啊!这样的肥料能达到这样的效果,怎能不让我心向往之!

还有“羽毛汁肥”:

“岁聿云暮,农家辄有杀鸡烹禽之举,而鸡毛之汤汁,大可利用之,因其富有磷钾之肥分,其调制法与鱼腥肥法同。”

于是我问阿婆(祖母)讨来三口瓮,放在种花的天井中。

当时的鱼和鸡、鸭,多数还是自己家里杀的。于是阿婆杀了鱼之后,我就去把刮下的鱼鳞和挖出的鱼肚肠等,加水沤制在一口瓮中;杀了鸡、鸭之后,我也去把鸡、鸭毛讨来,加水沤制在另一口瓮里。剩下的一口瓮里沤制的是春天吃蚕豆时剩下的蚕豆壳,听阿婆和舅公说也是极好的肥料,富有氮质。

当然,瓮口上一定要盖一只搪瓷碟,以防臭气散发,和蚊蝇进去产卵。

这些肥料沤制半年以上后,我就会拿个塑料杯去舀一些肥液,兑上水给我当时种的牵牛、凤仙、夜饭花等草花施用。虽未达到花时“酷似堆绒”的效果,它们倒也长得欣欣向荣。

有时疏苗时被我拔下的花苗,或是开残了的花,也会被我丢到肥料缸里一起发酵。所以,庄子所说的“臭腐复化为神奇,神奇复化为臭腐”,是我从小就看惯了的,并不觉得奇怪。

舅公还曾试验沤制过其他有机肥料,比如黄豆,在玻璃大瓶中沤制一段时间后给植物施用,据他说效果极好。后来他又用豆浆,腐熟得更快、更彻底。



知众生苦·了人世缘 (白描) 王曦

我有几笔存款在某银行,由于年岁大,忘性大,已经记不清具体数目及存款日期了。想去查个究竟,就去排队等候。

轮到时,我向银行工作人员说明了原委,麻烦打一张存款明细表。不料工作人员却婉言拒绝,理由倒也堂皇:

“你看后面排有这么多储户,你要查存款余额,等我们空的时候,或你找服务台问问;再说存折上清楚得很,应该看得懂的。”

接着就叫下一号了。

我仔仔细细看了存折,仍然云里雾里。我把存折交给服务台服务员,请他帮忙看看;他漫不经心地接过存折,粗粗翻阅一下,马上就还给了我:

“好像还有四笔存款。”我想问个究竟,人家已经歪过了脑袋往别处看了。

我疑窦顿生:存款与取款是银行业务,那么查询余额呢,难道不算银行的业务?银行讲究诚信服务、热心服务、周到服务,才能吸引客户。现在的储户,老年人越来越多,他们大多数思维迟钝,记忆力退化、接受能力差。但是,老年人群体数量是相当大的。老人依靠退休金,看重自己有多少存款,需要查一查,也是可以理解的。然而,嫌事小,就不管了,这能算是对待客户的理想方式吗?

银行的信誉,是靠储户的口碑来建立的,失去了老百姓的信任,最后影响的又是谁呢?但愿银行,不光是银行,但愿各大社会服务机构,对老年人,都要更周到一些,更耐心一点。不要忘了,我们这个老龄化社会,会面对越来越多这样的情况。提高老年人的生活品质,理应就从这些小细节着手!

吕震邦

明灯花

明人名言语录

你就这一生

安谅

别把所有的期盼都留给说不清的未来,你就这一生,过去了,就不再回来!

没有机会让你重来,时间也不会对你独自怜爱。对每个人来说,上帝给大家同样的赐予:你就这一生。你就这一生,应该拥有自己独特的旅程。

事业跌宕起落,心情激荡浮沉,皆是生命的常态,只是不要迷失了心中的航灯。你就这一生,承受不了多少折腾。

做什么事,我们都得付出出生之光阴;你在迟疑,你正荒废,你都已支出了这宝贵的代价。你就这一生,你应该避免,将这年华投掷在迟疑、荒废和错误之上。

不要寻找任何借口,包括为自己的拖延、慵懒、懦弱以及错失机缘。你就这一生,造物主不会容你任何借口,让你重来。

你这一生,也许只是一棵树,再努力也只能开一种花,但还是要激情迸发,让这棵树花团锦簇,鲜艳夺目。人就这一生,应该是可以移动的树,遍布四方,大地阔步,而不囿于一土。但在移步之处,都能沉得下,并高举鲜艳的花束。

敬请耐心

吕震邦

别把所有的期盼都留给说不清的未来,你就这一生,过去了,就不再回来!

没有机会让你重来,时间也不会对你独自怜爱。对每个人来说,上帝给大家同样的赐予:你就这一生。你就这一生,应该拥有自己独特的旅程。

事业跌宕起落,心情激荡浮沉,皆是生命的常态,只是不要迷失了心中的航灯。你就这一生,承受不了多少折腾。

做什么事,我们都得付出出生之光阴;你在迟疑,你正荒废,你都已支出了这宝贵的代价。你就这一生,你应该避免,将这年华投掷在迟疑、荒废和错误之上。

不要寻找任何借口,包括为自己的拖延、慵懒、懦弱以及错失机缘。你就这一生,造物主不会容你任何借口,让你重来。

你这一生,也许只是一棵树,再努力也只能开一种花,但还是要激情迸发,让这棵树花团锦簇,鲜艳夺目。人就这一生,应该是可以移动的树,遍布四方,大地阔步,而不囿于一土。但在移步之处,都能沉得下,并高举鲜艳的花束。

今晚打盹

管同钦

继续学习,夯实基础

(能源设施)

昨日谜面:满脸灰尘

(食品辅料)

谜底:面包屑

学会睡个好觉

许良

几百年前,先人就预言:“养生无他,眠食二要。”提示了眠食养生的重要性。

当代科学同时阐明了人类睡眠觉醒、昼夜节律,在人生的旅途中,三分之一时间是在睡梦中度过。如今的人们不合理作息,再加上不良的生活习惯,白天忙碌工作,晚上沉溺于应酬或电脑微信,亢奋与抑制失衡,造成睡眠不足或失眠现象比比皆是。造成最简单的睡眠问题现在却成了人们生活中关注的大问题。

近年来,笔者所在的上海市睡眠疾病优势专科,对以失眠为主症前来就诊的数千名患者作相关因素调查分析,发现年龄以31—50岁发病最多(占51%)为第一位,61岁以上(占18%)为第二位;职业以干部、经理、管理阶层为多(占35%),为第一位;23点以后上床睡觉占34.20%,影响学习工作社会活动功能者占81.82%。可见人群中失眠症发病率以中壮年为高,以脑力劳动者多,晚睡对白天学习工作和社会活动功能影响有明显相关性。

而当今失眠症发病率高的根本原因即由于人类社会发展和人们生活方式的改变,在很多方面违反了自然界阴阳消长规律(即昼夜节律),打乱了人体睡眠与醒寤的正常生理功能,临床上常表现为入夜难眠,或间断多梦、多醒,或早醒,醒后不能入睡,甚则通宵难眠。白天头晕头胀,或头痛,精神疲乏,心慌心烦,急躁不安等症,天长日久,就会引起许多相关疾病发生,直到病情加重再去就医。

可见,生活规律非常重要。我们结合睡眠脑电波临床研究发现,正常睡眠时间以晚上9—10点至早上5—6点为准,一夜睡7—8小时,不得少于6小时。尽可能提早到晚上12点钟,最好是晚上10点钟以前睡觉,早上6点起床。这是最合乎自然规律的睡眠时间,中午有可能再睡一刻钟到半小时午觉,可补充夜睡之不足,提高下午的工作效率。只有尊重自然界阴阳消长规律,所谓常言道:日出而作,日落而息,才能符合人类的生理规律,人们才能身体健康。

(作者为上海市中医医院神志病科主任医师)

愿你柔软

李明洁

从1987年进入中文系以来,我一直呆在这里,28年了,好像毕不了业了。这真让我惶恐。

“山随平野尽,江入大荒流。仍怜故乡水,万里送行舟。”在各位少年欣欣然涌入社会原野之际,请允许我,代表青春故园的陪伴者和今后的守望者,向诸位道一声珍重。

道一声珍重,这一声珍重里有蜜甜的哀愁。我们不敢保证,几年的刹那芳华是否给了你们足够的勇气和智慧,去面对远比樱桃河畔复杂的现实;更不敢奢望,书本上的文采和逻辑能必然地指明东川路外的去向。中文系给过你的,也许只是一座岛,一座心灵的岛屿。我们看着你们,在这座岛上投入、幻想、受伤。这座岛,可能没有让你们变得更坚强,倒是很可能把你们变得更柔弱了。

从曹雪芹到莎士比亚,从老庄到萨特,中文系反复沉吟的,是在明明德,是to be or not to be,是生存还是毁灭,是止于至善。索绪尔指出语言的本质就是人类认知的本质,我以为,某个意义上恐怕还是中文系的本质:“符号是任意性的。”——没有什么比价值观的打碎更令人惶恐,然而最终在自我意识的完型中激荡我心了——中文系的人性之岛上,几年里山重水复、柳暗花明。我在华师大受过的这种抽象的冲击于我的个体意义,远大于在这里听过的具体的课程,像学长宋琳说过的那样:“少女的哭泣是因为昂贵的青春。我学会了赞成,或许更重要的,学会了不赞成。丁香花美,有毒的夹竹桃更美。”

我是在华东师大的老校园里变得柔弱的,具体地说,我的爱恋演绎在丽娃河尽头的“夏雨岛”上。《说苑·贵德》里“春风风人,夏雨雨人”,这两句真是道尽了“师范”两个字的风流,我私下里一直认

造意即为美

那秋生

中国传统文化里有两个重要的字:一是“可”,所谓“事物皆可人意”;二是“适”,所谓“人生贵在自适”。这就是中国人的一种传统文化心理,唯有“自我调适”才是人生最为美好的生活方式。

“适意即为美”,这是一种自然而然的平和与调节,凝聚着东方的智慧,教诲我们为人的原则与处世的道理。

又逢夏日蝉鸣时

郭增吉

蝉鸣声声,不觉又想起了童年的时光。紧邻我们村子的南沟下,有一片小树林。夏天到了,树上的叶子肥大起来,密集起来,冠盖相连,遮天蔽日。那绿,像会流泻似的,沁心、炫目。醉人在徐徐清风中,散发着一阵阵惬意的凉爽。只要没事,我们十几个无赖小儿就会聚集在这里不走。树上有数不清的各类小鸟,唧唧喳喳,合奏着一支悦耳的摇篮曲,直摇得我们躺在树根松软的草丛上昏昏欲睡。而蝉在树枝上“知了——知了——”不停地唱歌,又勾起了我们晚上摸蝉的欲望。

唐代诗人戴叔伦写过一首《画蝉》诗:“饮露身何洁,吟风韵更长。斜阳千万树,无处避螳螂。”这其实是一则谜语,当然谜底是不言而喻的。中国有句成语,叫螳螂捕蝉黄雀在后,黄雀暂且不论,但想这蝉儿飞行迅速,让憨态可掬的螳螂堂而皇之去拘捕,想必也很难,只能是偷袭了。而未脱壳的幼蝉却非常笨拙,想捉它易如反掌。我们总是在晴朗的晚上,拿一个小口袋,结伴去小树林摸蝉。那时没有手电筒,便拿几根麻杆几点着,灭去明火,一晃一晃地到树上去照。一旦隐隐约约发现有小东西在慢慢蠕动,十有八九是蝉,用手一摸,它便不再动弹。如果运气好,一晚上可捉几十个。拿回家里,急急地用火钳子夹着到炉火上烧烤。开始还挣扎,旋即便不动了,并膨胀起来,从背上裂开一条宽缝。把薄薄的外壳轻轻一剥,露出焦黄焦黄的躯体。小东西浑身是肉,腹内一点脏东西也没有,放进嘴里,喷香喷香的。“奢侈”一点的人家,还会倒进锅里倒上几口棉籽油,把蝉洗净,放在油里煎。

杏林夜谈

杏林夜谈

几百年前,先人就预言:“养生无他,眠食二要。”提示了眠食养生的重要性。

当代科学同时阐明了人类睡眠觉醒、昼夜节律,在人生的旅途中,三分之一时间是在睡梦中度过。如今的人们不合理作息,再加上不良的生活习惯,白天忙碌工作,晚上沉溺于应酬或电脑微信,亢奋与抑制失衡,造成睡眠不足或失眠现象比比皆是。造成最简单的睡眠问题现在却成了人们生活中关注的大问题。

近年来,笔者所在的上海市睡眠疾病优势专科,对以失眠为主症前来就诊的数千名患者作相关因素调查分析,发现年龄以31—50岁发病最多(占51%)为第一位,61岁以上(占18%)为第二位;职业以干部、经理、管理阶层为多(占35%),为第一位;23点以后上床睡觉占34.20%,影响学习工作社会活动功能者占81.82%。可见人群中失眠症发病率以中壮年为高,以脑力劳动者多,晚睡对白天学习工作和社会活动功能影响有明显相关性。

而当今失眠症发病率高的根本原因即由于人类社会发展和人们生活方式的改变,在很多方面违反了自然界阴阳消长规律(即昼夜节律),打乱了人体睡眠与醒寤的正常生理功能,临床上常表现为入夜难眠,或间断多梦、多醒,或早醒,醒后不能入睡,甚则通宵难眠。白天头晕头胀,或头痛,精神疲乏,心慌心烦,急躁不安等症,天长日久,就会引起许多相关疾病发生,直到病情加重再去就医。

可见,生活规律非常重要。我们结合睡眠脑电波临床研究发现,正常睡眠时间以晚上9—10点至早上5—6点为准,一夜睡7—8小时,不得少于6小时。尽可能提早到晚上12点钟,最好是晚上10点钟以前睡觉,早上6点起床。这是最合乎自然规律的睡眠时间,中午有可能再睡一刻钟到半小时午觉,可补充夜睡之不足,提高下午的工作效率。只有尊重自然界阴阳消长规律,所谓常言道:日出而作,日落而息,才能符合人类的生理规律,人们才能身体健康。

(作者为上海市中医医院神志病科主任医师)

七夕会

七夕会

赏心乐事

学会睡个好觉

许良

几百年前,先人就预言:“养生无他,眠食二要。”提示了眠食养生的重要性。

当代科学同时阐明了人类睡眠觉醒、昼夜节律,在人生的旅途中,三分之一时间是在睡梦中度过。如今的人们不合理作息,再加上不良的生活习惯,白天忙碌工作,晚上沉溺于应酬或电脑微信,亢奋与抑制失衡,造成睡眠不足或失眠现象比比皆是。造成最简单的睡眠问题现在却成了人们生活中关注的大问题。

近年来,笔者所在的上海市睡眠疾病优势专科,对以失眠为主症前来就诊的数千名患者作相关因素调查分析,发现年龄以31—50岁发病最多(占51%)为第一位,61岁以上(占18%)为第二位;职业以干部、经理、管理阶层为多(占35%),为第一位;23点以后上床睡觉占34.20%,影响学习工作社会活动功能者占81.82%。可见人群中失眠症发病率以中壮年为高,以脑力劳动者多,晚睡对白天学习工作和社会活动功能影响有明显相关性。

而当今失眠症发病率高的根本原因即由于人类社会发展和人们生活方式的改变,在很多方面违反了自然界阴阳消长规律(即昼夜节律),打乱了人体睡眠与醒寤的正常生理功能,临床上常表现为入夜难眠,或间断多梦、多醒,或早醒,醒后不能入睡,甚则通宵难眠。白天头晕头胀,或头痛,精神疲乏,心慌心烦,急躁不安等症,天长日久,就会引起许多相关疾病发生,直到病情加重再去就医。

可见,生活规律非常重要。我们结合睡眠脑电波临床研究发现,正常睡眠时间以晚上9—10点至早上5—6点为准,一夜睡7—8小时,不得少于6小时。尽可能提早到晚上12点钟,最好是晚上10点钟以前睡觉,早上6点起床。这是最合乎自然规律的睡眠时间,中午有可能再睡一刻钟到半小时午觉,可补充夜睡之不足,提高下午的工作效率。只有尊重自然界阴阳消长规律,所谓常言道:日出而作,日落而息,才能符合人类的生理规律,人们才能身体健康。

(作者为上海市中医医院神志病科主任医师)