

那日去超市忽然看见一包“农工商五常粥”，心想，我们家还真常常烧粥，杂粮粥，取玉米渣、燕麦片、黄小米、大米各一份压力锅混煮，味道颇不恶，如同菜鸽、蛋鸡、胆熊，这粥米应该也是专门用来煮粥的吧？“五常”我知道，东北大米最著名的产地，细看是这样写的：五常粥米是在稻花香大米磨制过程中精选出来的米中精华。含有较多的胚芽，胚芽是大米中营养聚集地，适合煮粥。

又是“精选”，又是“胚芽”，让人顿觉高大上，只是外包装颜色厚重，怎么也看不清米粒形状，买回家，拆开一看，愕然失笑：不就是一包碎米嘛！

明明一包碎米，不说轧米时轧碎的，偏说是从整粒大米中“精选”的，这“精选”，不就是筛网过滤的，留下整粒，淘汰碎屑，说“汰选”还差不多。至于胚芽有多少，只有天知道，但是用来烧粥毕竟一点问题都没有，虽说基本是废话，五谷杂粮谁不能烧粥啊，可标明“粥米”你也不能说它欺诈啊。

“碎米”和“粥米”，只是换一种说法，但我相信效果迥然不同，标了“碎米”，形同下脚，裹以“粥米”，旌旗飘扬，一字之差，判若云泥，

## 换一种说法

胡展奋

你能不佩服这种营销智慧吗。

人又说中国文字厉害了，似乎非此不能证明中国文字的丰富和奥妙，对此我一向是不同意的，明明是厉害好戏，和词语有什么关系。

前些年有人把失业说成“待业”；剩女也叫“待嫁”；把“穷人”或“贫困者”称为“待富者”，其实都是换一种说法，但已不再是营销智慧，而是一种励志，化消极为积极，它们都有一个共同的特点，那就是把已经存在的不如意轻轻一推，即变成“愿景暂未达成者”，表述是正面的，未来是积极的，沪语所谓的“轧姘头”，换一种说法就是：“长期以来和多名女性保持不正当关系”。

你说汉语玄妙，请问上述哪个词语是艰涩或深奥的？换了一种说法，只是让一个熟词加班兼职而已，至少可以避免视觉污染，有时还能避免尴尬和龃龉，如此运智，惠而不费，比如夫妇间那事，老祖宗不知何时就改称了“同

房”，西方人士会诧异，男女就算同一个房间，并不一定就做那事啊。那是西方人不懂“高度盖然率”。再如中药，按《本草纲目》的“人部”，凡毛发、指甲、牙齿、唾液、乳汁、眼泪、汗水、胞衣、人胆、结石……无一不可入药，但是明说了毕竟不雅，于是就有“人中白”（尿液结晶）、“紫河车”（人胎盘）、“金汁”（男童尿）、血余炭（人发制成的炭化物）、天癸（水月）……一类的别称，那不也是“换一种说法”吗？

不过，有一种“换法”我是很鄙夷的，它把对象的本质偷换了，比如“优衣库不雅视频”。那试衣间发生的事岂止是“不雅”？明明是顶级重口，却被“不雅”轻轻一拂，立马白白清清，其后果很可能造成我们度量衡的错乱，既然“淫秽”不过就是“不雅”，那“不雅”又是什么呢？联想到我们的高邻日本，军妓就是军妓，他却说成“慰安妇”，战死就是战死，他说是“玉碎”，投降就是投降，向中国人民投降，向世界人民投降，天皇的诏书却说是“终战”，倒像是他向往和平了。

如此的“换一种说法”可千万别学他。



边看边聊

## 父亲临终的三篇日记

唐丹

眼前这本黑色封套的《解放日报通讯员笔记本》，大约是1983年2月寄往我父亲所在的单位。

我父亲虽在解放前的中华工商专科学校读财会专业，解放后又担任过数学教师 and 行政工作，但一生酷爱新闻写作，利用业余时间，把身边百姓的喜怒哀乐及他们遇到的各种问题，及时反映给报社和电台。经常是天不亮就去镇上茶馆、摊贩那儿采访，然后回家迅速写稿，有时候一口气写出2、3篇短稿，8点前在上班路上，把稿件投进邮筒。他是上海解放、文汇等多家报社、电台的通讯员，每年都会用好多家本土通讯员的笔记本或工作手册来记录采访内容。

但1983年的这本《解放日报通讯员笔记本》，还没来得及用于采访。

“文革”以后，他的肝部经常处于肿大状态，医生虽开出长期半休的病假条，但他因为是某重点中学分管总务的副校长，工作琐碎而繁重，所以几乎没有病休过，连星期天也常去学校加班，肝部胀痛时，他会不时伸手去按压一下。

1983年2月底的一天中午，胀痛的肝部让他习惯性按压肋下肿大部位，突然觉得上面有凸起的大小不一的肿块，他预感到了问题，只是对家人说肝部又不舒服了，就匆匆去学校开下午的行政例会。第2天由家人反复催着去医院作全面检查，确诊为晚期肝癌。

3月13日，他入住上海中医药大学附属曙光医院。去医院这天，除了带些生活用品外，他还带了这本新笔记本，说在医院无事可做，或者还能写写采访稿。

3月14日午后，因为感觉自己状况很糟，所以他开始写日记，写自己对生病吃药的感受，他的一些想法。从我记事起，父亲给我的印象是虽然喜欢写稿，但几乎不写日记，也许他在隔离审查的二年里，天天写交代材料，对写自己的思想感受有了本能的厌烦，也许他天性就不是一个太关注自己的人。只是当病情日渐沉重，身体问题逼得他注意起自己来，他才开始写自己。而在第一天的日记里，他表达了将遗体捐献出来的愿望。

3月15日，日记里写他开始大量咯血，写他有思想准备，所以并不紧张，然后感激同事的探视、他人的关心。写了两天日记后，因为病情加重，人极度疲乏，近一个星期没再动笔，印象中这几天也很少说话。然后是3月21日早晨，他写下最后一篇日记，字迹弯弯扭扭，有些字叠加在一起。他勉强写下来，是因为前一晚，有探望他的同事说单位准备派人来轮流陪护他，他以为是我母亲向学校提出来的，所以第二天早晨硬撑着写了最后一篇日记，结尾是：由于自己患了病症，关心我的人实在太多了，自己过去对革命贡献很少，使我内心很不安。

要学校派人陪护，过去我也安排过，矛盾不少，我无论如何不要叫我爱人向学校主动提出来，否则我宁可住到家里去休养。

3月25日晚，也就是他写了最后一篇日记的第4天，他溘然长逝，享年57岁。

他的遗体捐献在上海中医药大学，家人、老同学及单位领导40多人在那里举办了简朴的告别仪式。

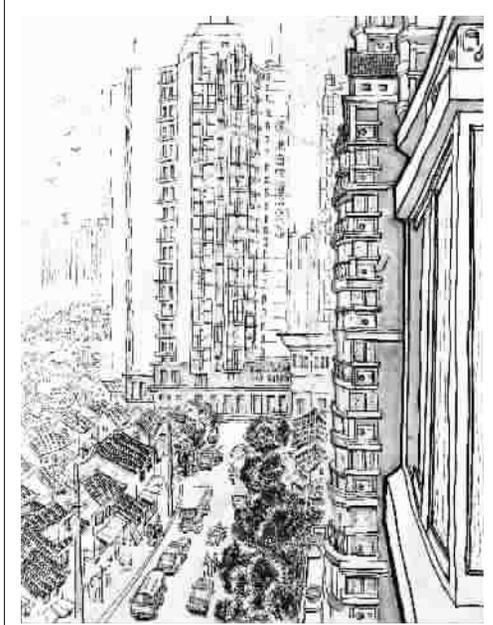
他是嘉定区第一个捐献遗体的人。他的捐献看似突然，想法只是在病重时的日记中偶然提出，但其实也不偶然。他一生要求自己勤勤恳恳，廉洁奉公，除了维持基本的生存需要，很少想到自己。同事说他像苦行僧，亲戚说他近人情，但就他自己而言，这是他毕生的信仰，也是对组织践行着他的承诺。他曾不止一次说，解放前加入地下党的宣誓，就是对组织作出了慎重的承诺。他信守这种承诺，直到生命最后一刻。

在整理遗物时，发现他利用业余时间写的新闻短稿都整理出目录，“文革”后的几年，每年基本在五六百篇，最多一年近千篇，发表或未发表的，都有记号。这份目录，被当时的嘉定县志办公室同志拿去写县志作参考了。留在家里的，就是这一本在医院最后时刻写下三篇日记的笔记本。

笔记本留下的太多空白似乎已经被他自己的坎坷而又充实的一生所填满。

谜书以为后人之用。记得几年前，上海金山枫泾举办了用几次全国性灯谜大赛，我有幸躬逢盛况，一次特聘新近作古的篆刻家江成之先生的爱徒彭培炎兄专门镌刻了一方“满白文”闲章：“古镇枫泾猜谜回”，后来被当作谜会特刊的“纪念戳”使用了。

上述的这些闲章，虽然拟就的文字不一定登大雅之堂，但擅擅治印的朋友们并不鄙薄它，在他们认真的布局 and 经营之下，将其一一刻成了呈朱镂白、错落有致的佳构精品，犹如京剧的不少唱词，尽管通俗不文，但一经名伶展喉，清歌妙音，便成了雅俗共赏的玩意儿，着实令人可喜。



## 高楼大厦与危棚简屋

张 跻文/图

在上海这座城市，尤其是位于市中心的几个老城区，人们时常会看到“一边是高楼大厦，一边是危棚简屋”的不和谐景观。这似乎是城市建设改造中一个难以跨越的过程。

闸北作为老城区，这类问题更为集中和突出。为此，他们加大了旧改力度，力争在短期内改变这一城市“杂音”，让百姓受益。如今，“北广场”、“桥东二期”、“晋元地块”、“安康苑”等大型旧改地块先后启动，成果斐然，成为全市旧改的排头兵和先行者。

大家早已熟知“春季养肝”的重要性，却往往忽略了夏季也同样需要养肝。



杏林夜谈

中医认为“肝开窍于目”，养肝就是养眼。充足的睡眠有利于增强肝细胞的功能，提高其解毒功能，肝脏得到滋养，眼部的血液循环也会得到改善，养肝又养眼。

中医认为夜晚11点至凌晨3点，血液流经肝、胆，使肝脏得到更多的血液、氧气及营养的供给，有利于肝细胞的自我修复和再生。此时应进入睡眠，使身体得到完全的放松，否则肝的修复功能受到影响，体力无法恢复，记忆力减退。现代的人们往往睡眠质量不能得到保障，更加不利于养肝。长此以往，会出现乏力、眼睛干涩、记忆力减退等症。

易怒伤肝。夏季，“肝主疏泄”主要表现为推动气血津液向外向上的输布，相应的，可以转化为心主血脉的功能增强。主要

绿葱湖早已无湖，有湖之时要上溯至清代，这在当时县人姜美琼有诗为证：“满地绿葱供我采，一池碧水任人看”。因此，绿葱湖并非湖，而是因湖得名，是龙游县境内海拔1390多米的一座最高山。

“路如壁立缘藤上”的绿葱湖，天晴攀登则尚可，倘若冒雨攀爬，便成了一项富有挑战意义的事。去年初秋，我陪同一帮外地朋友有缘迎来了一次“雨游绿葱湖”的挑战。

在绿葱湖山底浙源里村一位村民的引荐下，我们开始了真正的登山之旅。山脚是密密匝匝的漫山竹林，往上去，渐渐地竹林隐退，半山腰开始便涌动着从簇簇的各色林木。山道越走越远，越走越陡，引路人不时在荆棘丛中用柴刀划开荆棘，劈出小路；我们撑着雨伞，背着携有干粮的包，一次次低头曲腰地钻进、钻出身子，爬到这个份上，累也累了。偏又天公不作美，时紧时疏

的恼人秋雨，淋得我们浑身湿透，也使得崎岖的山路更加泥泞难走，款款地剥夺了大家的活力，构成了初登山时那份豪情的羁绊。于是，十四、十三、十余人，九位八位七六位，坚持爬山的人数越来越少；一次、二次、三四次，五回六回七八回，滑倒跌跤的次数越来越多。行程中有一位开朗爱笑的中年女姓，每次看见有谁摔倒，她便大笑；每次自个儿摔倒，她更是可爱地大笑。

经过四个多小时的艰难跋涉，最后只剩下六人到达了“峰顶坪开百余亩”的绿葱湖顶。虽只是九月初秋，却是寒冷直浸皮肤，不由自主地抱肩缩身打哆嗦，正如姜美琼在诗中写“凛凛风霜六月寒”，令登顶成功的人们产生一不小就有被

大风吹倒的不安。那重重叠叠、无边无际的雾色毫无商量地蒙住你的视线，十米以外再也没有别的色相，什么都看不见，所有的景物都遮遮掩掩地躲了起来。山涧溪流，只闻其声不见其形，但可以想象得出，那一定是贴着山石幽幽地流，欢快地溅。有了水声，便引来鸟鸣，有一声，没一声，搭配出一种寂然无声更静的静。至于“南窠姑蔑苍茫里，北望柯城隐约间”、“俯瞰村落小如丸”等等高瞻远瞩的景象，因雾锁双目，那也都成了想象。没有识得绿葱湖的“庐山真面目”，因此，要说美，也感受不到什么美，但正是在这种情境之下，你满心都会贮足了诗。果然，在足倦身疲歇坐于坪顶填肚之际，有文友诗兴勃发，即席吟咏起绿葱湖的诗句来：“几疑此地是仙寰，峭拔高峰压万山。绝顶应忘红日晒，深岩惟有白云还。”

绿葱湖之野，让朋友们结识了长于这高山深林的野山茶。它长年没有条件享受人们优厚的物质关爱，只能经受雨淋雾裹风吹日晒，但也因此得以吸天地之精气，纳日月之光华。故所产之茶多属纯绿色无污染珍品，形体精瘦却饱含琼汁，容颜清癯却内涵精深，任你四泡五泡，依旧甘味绵长，回味无穷。

绿葱湖的春季，几万亩的杜鹃，形成壮观的红色花海；夏季，顶峰的漫坡遍野长的是鲜嫩的黄花菜，于是又有了黄色花海；秋天，绿葱湖则又成了野果园，山楂、毛栗、猕猴桃……任游客采摘；冬季，则是茫茫的雪海奇观。不过，“万山修竹绿成团，此是南乡最胜观”的竹海，一年四季都等着你来！

## 雨游绿葱湖

陆 氏

## 炎炎夏日说养肝

任 滕 郑亚江

肝脏受到损伤。夏季保肝，应以清热利湿、护阴为主。多食用一些富含蛋白质和维生素的食物及时令的绿叶蔬菜等，少食动物脂肪类食物。慢性肝病患者则应以清淡饮食为主，尽量吃一些易消化的食物，肝硬化患者

则不可食用坚硬食物，如坚果类等。同时，夏季出汗增加，应多喝水以促进新陈代谢，以降低代谢产物、毒物对肝脏的损害，从而达到养肝的目的。另外，人们应通过适当运动，使汗液得以流出。运动则以微微出汗为度。

（作者任滕为上海市中医医院肝病科硕士研究生 郑亚江为副主任医师）

## 今宵灯谜

朱育珉  
红极一时彭玉麟  
(评弹名家)  
昨日谜面：关公左右无弱将(四字股市用语)  
谜底：强行平仓(注：强，行，不弱；平，关，平、周仓)



的，有水过留迹的，我修补了一下，幸好尚有使用价值。于是，特地刻了一方“更生劫后所得”的小印，留在这此伤愈重书架的书本上，也算是君子不忘故交吧。

第二种闲章是专门为灯谜准备的。笔者对看龄爱上猜谜游戏，至今已有一个甲子之余。猜制了不少灯谜，也曾不避浅陋七八八出版了一些谈灯谜的小书，虽然“卑之无甚高论”，但不免敝帚自珍，故而劳驾好友奏刀，刻下了“江更生文虎”（注：灯谜旧称“文虎”，喻其难以射中）专门用于谜笈之上，还刻了“秃人秃笔”、“江郎谭谜”、“自得其乐”和“江更生持赠”等，加盖于拙著

## 我的闲章之趣

江更生

我很幸运，朋友中有好几位是名家善刻的治印好手，他们都是篆刻名家的入室高徒。因此，我也就利用近水楼台之便，颀颀打起秋风来。承他们厚谊，总是有求必应，几十年下来，寒舍小书房里的闲章居然积了大半个抽屉。

闲下无事，整理闲章消夏，回想起“不识愁滋味”的当年，胡诌文句，觅购印石，险险刻闲章的种种前情，至今令人难忘。笔者不敏，闲章所拟的字句，皆随心所欲，不遑推敲，然而，这些闲章，却是与笔者的蓄书和灯谜两大癖好密不可分，也可以说是我爱书、爱谜的物证之一。

第一种闲章是为收藏图书而置，如“江生藏书”、“开卷有益”等，是盖在普通



扫一扫，关注“夜光杯”



赏心乐事