

市二中学在把国家保护的“雷米”大楼“翻旧如旧”时,准备在大厅门口安装一面镜子,旁边铭刻100年前吴馨校长创作的《对镜歌》。其首句是:“绿窗开处今朝曦曦,安排洒扫兮晚妆迟。”为人教育,从清晨开始。校长要我翻译一下,于是在报告会上朗诵起来:“打开绿窗啊太阳刚刚升起,打扫庭院啊然后打扮自己。”同学们都笑了起来。

100年来,《对镜歌》教育了一代又一代学生。一早走进教室先搞卫生,已经成为习惯。无论什么时候走进市二校园,无论什么时候,走进哪一个班级,总是干干净净的。自从上海开始评比文明单位,市二中学年年都是上海市文明单位,就简直是顺理成章的事情了。因为《对镜歌》已经深入人心,因为德育为先、文明教育,100年来一以贯之。

不能失去扫地的机会

王澄令

这里,我来说一个故事。有一个叫张济顺的初中女学生。有一天,她生病了,发高烧,几天没有来上课。后来病好了,她对班主任说:“落下的功课我自己会补起来的。在生病期间正好碰上我扫地,要两个月才轮上一次,我不能失去这次扫地的机会,请老师让我补上。”

多好的孩子啊!我们今天不断地听到补课!补课!哪里听得到要求补课的?我在报纸上多次看到母亲到寄宿制学校为儿子的宿舍扫地的报道,不久前,又听到这样一件事:有个读初二的女学生,吃晚饭时

撒娇说:“明早我值日,又要搬凳子扫地,累死了!”妈妈在旁边疼爱地说:“明天轮到妈妈上早班,帮不了你,要么奶奶去帮她扫地。”奶奶笑着说:“没问题,我在家里闲得慌,扫地算什么,奶奶帮你,一会儿就解决问题。”结果,怕同学看见,奶奶和她一大早到校,奶奶很快就把教室打扫得干干净净。奶奶离开教室的时候,她在默写英文单词,奶奶高兴地说:“好好读书,以后轮到值日,我再帮你。”

一个是生病以后要求补扫地,一个是轮到值日叫奶奶帮扫地,我以为这两个小故事是发人深省的。我们的学生、我们的家长、我们的老师,从这两个小故事中可以引发不少思考,讨论一下,将是很有意思的。



异乡人在上海

陈南轩

炒面姑娘

车载煤炉伞挡风,油烟呛鼻火苗红。夜深客少天寒冷,默默无言又敛容。

建筑工

相伴钢筋与水泥,一身汗共一身灰。普通盒饭天天吃,简陋工棚夜夜栖。

卖鱼小贩

沿街小屋二干租,昼卖鱼来夜伴鱼。妻哄婴儿丈夫睡,电风扇下打呼噜。

修鞋匠

修鞋摊小手工佳,和气修鞋善满街。近日笑容成苦脸,大儿不肯学修鞋。

饭店打工妹

早晨擦桌午端盘,忙到中秋又一年。临睡抬头见明月,发条短信报平安。

马路小贩

一边吆喝一边瞧,城管车来到处逃。出没如同游击队,时常玩着躲猫猫。

某保姆所遇

感主人家好报酬,用心做事按要求。节前打扫天花板,惊见潜藏一探头。

医院护工

守病床边看打针,扶持坐卧听呻吟。突闻父进乡医院,合手机时泪不禁。



我来和你作伴

戚喜成摄

在我国,男性及女性的甲状腺癌发病率在逐年上升。甲状腺癌发病高峰以青壮年为主,在年龄上有两个高峰段:7-20岁和45-50岁,而且以后者居多。

甲状腺癌的发生与许多因素有关,包括长期碘摄入过量或缺碘、放射线损伤、促甲状腺激素、性激素等激素水平异常、单发性甲状腺腺瘤、慢性淋巴细胞性甲状腺炎等其他甲状腺疾病以及遗传因素等。在预防本病发生方面,尽量避免儿童期头颈部X线照射。

甲状腺癌早期临床表现不明显,患者或家人与医生偶然发现颈部甲状腺有质硬、高低不平、非对称性的肿块,肿块可产生压迫症状,如声音嘶哑、吞咽困难、局部压痛等;颈静脉受压时,可出现患侧静脉怒张与面部水肿等体征,为甲状腺癌的特征之一;还可发生肺转移、骨转移等,甚至发生病理性骨折,晚期则多甲减。

中医药治疗甲状腺癌可贯穿整个疾病过程,可用于减少手术后复发、也可用于甲状腺癌不宜手术的病人、手术后复发再治疗的病人,还可用于因手术、放疗、化疗等治疗手段引起的体质虚弱、

中医药治疗甲状腺癌

刘静

神疲乏力等症状的治疗。例如有一位甲状腺癌术后病人由于切除了甲状腺,一般均需口服甲状腺素片治疗,但甲状腺素片的剂量较难控制,剂量大了会出现心悸、多汗、激动等副作用,剂量小了也会有甲减的症状,在中医治疗法上可以通过健脾、补肾、养肝等方法来扶助正气,调节免疫功能和内分泌功能,促进机体康复,减少药物毒副作用。甲状腺癌放疗的病人往往可见声音嘶哑、口干、舌红少苔等阴虚症状,可以通过益气养阴的方法减轻放疗的副作用。

对于无法手术根治的,或者术

后出现转移的病人,往往可以采用活血、软坚、散结、清热解毒等方法,延缓甲状腺癌的生长和转移。对于成功进行了根治术的病人,接受中医药治疗也可改善机体抗病能力,减少肿瘤的复发几率。

除了以上的治疗方法外,甲状腺癌病人也要进行适当的饮食调理,注意饮食宜忌。

(作者为上海市中医医院肿瘤科副主任医师)



杏林夜谈

票根

田蓓丽

前几天,在班车上听交通广播,正好主持人说到收集票根,我会心一笑,因为自己也有票根情节。

我的票根情节始于和男朋友的交往。每次看完电影,我都会将电影票票根贴在当天的日记中,一开始是新鲜,久而久之便成了习惯。后来,收集的范围也从电影票扩大到每次旅行的火车

票、登机牌、景点的门票等等。当男朋友升级为老公,这些票根便成了我们爱情的见证。婚后,我的票根情结还在延续。

我想,当我垂垂老矣翻看日记时,这些票根会让我想起我们共同生活的点滴,从最初的相识到执子之手……原来这么平凡的兴趣竟会是这么浪漫的事!

已很烂,用刀轻切时一副软糯的样子。如愿以偿。

回家品尝猪头肉成了这大的一件大事。入口酥烂,说明火候功夫已到,稍加咀嚼,即满口异香(猪头肉有特殊香气),可喜的是烂而不绵,肥而不腻,滋味浓郁醇厚,肥腴部分似比瘦肉更美。从风格看,浓烈而不乏婉约、柔媚。果然名不虚传。

在食物品种缤纷多彩、极大丰富的今天,在人们对高脂、高胆固醇之色变、避之惟恐不及的风时下,猪头肉早已被冷落,被边缘化了。可猪头肉永远有知音在。经过认真烹调、精心制作,不入流的猪头肉同样会成为珍馐美肴。

衣、袜子之类的针织品,我习惯性地看看这些商品产自哪里,不料made in China大都换成made in India,这说明中国的劳动力成本已大大提高,一位美籍华人张老板对我说,现在东南亚一些国家以制作成本低廉为优势,老板都将加工业务转移到印度、越南这些国家,这应该引起中国纺织业的关注。而在一些玩具礼品店中,底特律以汽车闻名,所以大部分礼品都以汽车为背景,如钥匙圈、圆珠笔、杯子、T恤衫、明信片、笔记本、玩具车汽车图案,与我同行的潘先生买到了一只钥匙圈,造型别致,中间的汽车是立体的,有轮子可转动,相当漂亮。

在机场闲逛中,我还邂逅了一位美籍华人A君,A君原是重庆媒体的记者,他现在已移民在伯明翰。他说底特律与重庆是友好城市,由于我出了机场,他便笑着给我作了介绍,他说,底特律是座美丽的城市,拥有皇家橡树园、帕尔默公园和贝尔岛,A君十分喜欢这座城市,还因为底特律有1000多处教堂,因此又称为“教堂城”,在摩天大楼下欣赏各种历史风格的古老教堂,很让人心旷神怡,他见我听得入了神,说:“我每年都去底特律度假,欢迎你下次在那里与我碰头。”我欣然应允。

由于来回有10个小时逗留,与我同行的旅友大都在椅子上昏昏欲睡,而我却特别兴奋,来来回回逛商场。但没有买到什么特别新奇的货物,我挑选了一辆玩具小汽车送小外孙子恒,而我自己收获的是买了一只精致的小盒子,盒盖上一行英文:照亮你的家。

这光灿灿的小盒子后来放在我的写字台上,我每当提起笔来,心中就很灿烂,就会想到美丽的底特律在召唤我去游览。

退了休的倪老伯身板硬朗,骑电动车或自行车外出兜风、办事,照样风驰电掣,不比年轻人逊色。

近来他看了“骑自行车的好处”的文章,决定将电动车处理了,一门心思骑自行车,以期得到强身健体的好处。

那电动车是老款式,值不了几个钱,不过车况车貌还可以。他的心理价位是,能卖二百元便出手。

那天,他推着电动车去修车摊说明了意图。那摊主上下左右打量着,横挑鼻子竖挑眼地找毛病。老倪明白,对方是在为杀价做“热身”。这种入门槛精,再破的车到他手里一捣拾,立马面目全非能糊弄人,接着转手卖个好价钱。

老倪说,开个价吧。摊主似乎还很难,说这车型早已淘汰,坏了连零配件都找不到,没人要啊!真想卖的话至多一百出头些。问“出头”多少?答“一百二”。这也太狠了,倪老伯暗付。

这时,刚巧有个修车客前来补胎,见此情景忙问:“卖车么?多少钱?”老倪回话:“他出一百二,太低,我不卖。”修车客看了看说:“这车可以啊,我正想搞辆二手的自用。便宜点,一百五卖不?”没等老倪缓过神来,那摊主抢着说:“别烦,一百八我要了!”好家伙,他俩竟像在拍卖会上“竞拍”了。

老倪见状索性不语了,静观其变。修车客稍作考虑后说:“爽爽气气,凑个整数二百吧。”没等老倪作出反应,那摊主气呼呼地用志在必得的腔调大喝一声:“二百五,想卖就卖,不卖拉倒!”修车客退出了:“二百五,我不要了。”摊主踌躇满志地喃喃自语:“切!敢跟我争,小样儿!”

老倪万万没有想到,此番意外“竞拍”,最终比心理价位高出了25%。不过这“二百五”的成交价,听起来总有点不爽……摊主付了钱,回头问老倪:“充电器呢?”老倪“嗯哟”一声,这才想起了拿,赶紧回家取。

返回车摊时,修车客已补完胎离去。倪老伯边交充电器,边给摊主塞了十元钱。摊主疑惑地问:“先前补胎的,是不是你的托啊?”老倪申辩:“哪里,我俩根本不认识。”摊主骂骂咧咧了:“这家伙来得真不是时候,害我大出血!”老倪说:“你把车整修一下,还是蛮有潜力的。”摊主问:“那干嘛还要给钱,安慰我么?”老倪面子上充称是贴补刚才提供“竞拍”平台的场地费,其实他的内心却是忌讳二百五,故恩赐十元后变二百四了。

摊主也咧嘴笑了,是发自内心的那种。他想:这老头“二”得可以,待会儿好好捣拾一番,转手卖个五百二也说不定呢!呵呵。

意外「竞拍」

翁洽方



猪肉,贫穷年代的美食珍品,久违了!

在卤熟食品的家族中,猪头肉从来就是贱物。尽管难登大雅之堂,可在芸芸众生心中,猪头肉的位置是不变的:价廉物美,亲切随和,惠及大众,即使下层贫贱之辈,亦可享受它的美味。

上世纪70年代,离我家不远有家卖猪头肉的店很有名,也很特别,最是暴腌猪头肉及猪大肠之类最贱的猪身部位,却别出心裁将汤一起出售。一般而言,能将污秽气特重的猪头、大肠等整治干净,毫无异味,已属不易,这位高手却还另辟蹊径,将煮猪头和大肠的汤锅放在沿街门口,熬得浓白如乳,香气四溢。店内有小桌,称了猪头肉或大肠,可当场切

碎盛碗中,冲入沸汤,一起品食。如买回家,可带容器舀浓汤带回,汤自然不算钱。我食后惊叹,世上顶级的美味,竟然在这路边店,出自无名氏之手。

后来随着城市改造,那家猪头肉店就消失了。

再后来,知道淮扬菜中有一名菜“扒烧整猪头”,这也许是让不入流的猪头肉登上大雅之堂的唯一尝试,且成功了。市井生活的审美化,就在这扒烧整猪头上得到充分展现。朱自清曾在《扬州的夏日》中写道:“夏天吃红烧猪头,在理论上也许不甚相宜;可是在实际上,挥汗吃着,倒也不坏的。”

世上的美景,或在奇峰险谷,或在寻常巷陌,美味亦然:珍稀的山珍海味是一种美,普通的猪头肉也不缺美的品格。体会到这一点,还得感谢友人老顾。有次聊天,感叹如今吃的东西多了,但好吃的东西却越来越少,老顾便介绍说,有一家猪头肉店,质量相

对还不错,已发展了几家连锁店,有机会不妨可尝试一下。

于是特地起了个早,赶公交车前往。一个多小时路程后,终于看到那向往久矣的招牌。走近一看,大瓷盘中的猪头肉犹在,虽剩不多,足够我要的了。浸在酱汁中的红烧猪头肉基本完整,看起来



七夕会

美食情怀



黄玮华
提倡助人为乐
(二字餐饮名词)
昨日谜面:过火
(三字文艺新词)
谜底:穿越热