

我的最大兴趣是读书。记得30年前，有一回从北京乘火车硬卧回上海，上车时带了一本戴厚英的长篇小说《人啊人》，下车时就已经看完了。

喜欢读书，则养成相应的习惯，那就是不断地买书。再加上来来往往大都是文人，“秀才人情”便是送书。所以家中藏书放满40多个书橱，新书还在源源不断增加。然而当我结识电子书(e-book)之后，大有相见恨晚之感。

我第一次接触电子书，是在书店里看到出售电子书光盘，内中有《建国以来毛泽东文稿》光盘，也有《邓小平文选》光盘，当即买了一套。其实，当时我家中已经有一整套纸质《建国以来毛泽东文稿》，总共13册，在书架上占了一大排。这套书当年在上海买不到，我是从北京中央文献出版社的门市部买来，用一只拉杆箱吃力地拖回上海。可是《建国以来毛泽东文稿》光盘只薄薄一片而已。

此后，网上的电子书多起来，有的可以购买，有的则免费下载。我开始像当时买纸质书那样，建立起我的电子书库。我把电子书储存在移动硬盘中。据我测算，500本电子书，大约占用7个G。也就是说，5万本电子书，也就700G左右。我买了一个2000G移动硬盘，不过饭盒那么大小，足够装15万册电子书！如果我跟电子书“相逢30年时”，家中就不必定做那么多又大又重的书柜，足足可以腾空40平方米！

现在很多人喜欢用iPad或者阅读器看电子书，我则习惯于把电子书显示

在电脑屏幕上，这样可以把字体放大，比纸质书上的字大得多，看起来很省力。我也加入“低头族”的队伍，把几十本电子书输入手机，在乘坐地铁或者火车时“低头”阅读，可以充分利用时间。

书店大都是出售新近出版的纸质新书，而电子书则新旧兼备。我所收藏的电子书，偏重于文史类，尤爱那些老书。比如，瞿秋白的《多余的话》、赵超构的《延安一月》，还有张学良元配夫人于凤至的《我和汉卿的一生》、左舜生的《近三十年见闻杂记》等。每一本书，都增加了我的历史见识。

我发现电子书很大的优越性在于具备搜索功能，这给我的写作带来极大的方便。我打开《建国以来毛泽东文稿》，输入搜索词“乔木”，毛泽东1949年9月起所有对胡乔木的批示、信件，哗的一下全部出来了！正因为这样，我很注意收藏各种年谱类的电子书，诸如《毛泽东年谱》、《周恩来年谱》、《邓小平年谱》，把采访所得的资料与这些年谱相对照，以保证准确性。比如，来总理曾经8次接见她。我把“韩素音”作为搜索词输入，《周恩来年谱》显示这8次接见的日期是1956年7月5日、1959年11月13日、1960年12月3日、1961年4月1日、1962年9月10日、1965年9月10日、1969年11月7日、1970年9月9日，非常准确。

我很仔细阅读电子书《杨尚昆日记》，从中求证了不少重要史实。比如，邓小平缺席1959年的庐山会议，一般党史著作都以“因病缺席”而一笔带过。杨尚昆在1959年6月5日日记中记载，“夜间11时半”，“小平同志……不慎滑倒，经医生诊治，后来即送入医院会诊，2时半北京医院来电话，确定是骨折（右大腿），必须卧床8周”。杨尚昆当时是中共中央办公厅主任，所以对邓小平骨折的记载史实可靠而清楚。

这些年我还把新著的电子书通过电子邮件发给外地以至国外的文友，省却了寄赠样书的诸多麻烦。

战国时的惠施曾以“学富五车”作为著作丰厚的象征。那时候他的车上装的是竹简书。进入纸质书时代，人们以“著作等身”形容著作之多。到了电子书时代，作家们变得“谦逊”起来，因为即便像美国阿西莫夫那样一辈子写了近500种著作的人，用一张薄薄的光盘就全部装走了他毕生的著作！

那年春天，当了一个多月的实习老师。到学校实习，是师范院校教学的重要环节。我实习的学校，恰巧是我初中时的母校光明中学。十多年后，再一次走进那幢“山”字形内廊式的法式建筑，不是作为学生、校友，而是作为实习老师，在三楼最大的办公室语文教研室里，与当年教过我的康铎老师，少时仰慕的高中部老师聂国彦、郑谷兰、黄华献等老师同坐一室，备课批改作业，与我初三时的语文老师、时任副校长陈钟榭老师一同探讨语文教学，此情此景，此前难以想象，此后难以忘怀。

我们实习组10位同学安排在高一实习，两人一组正好分在5个班级。我与吴君搭档，在高一(1)班实习。我上散文单元，课文有秦牧的《土地》、峻青的《秋色赋》、曹清华的《小米的回忆》；吴君上小说单元，记得有鲁迅的《祝福》、孙犁的《荷花淀》。那时上课没有课件、PPT，讲究的是教与学的互动。一堂好课，往往是教师和学生共同“创作”的成果，对于我们实习课来说，尤其如此。

我十分感谢同学们的积极配合，每每进入设计的难点时，总有一些悟性很高的同学圆满应答，推波助澜，顺利到达教学的高潮。除了上课、听课外，我们还参与了学校组织的“光明之春”歌咏会、高一年级演讲比赛，我们实习组还组织了百科知识竞赛，课下与学生有了更多接触与交流。指导老师盛国生是一班的班主任，是一班和四班的语文老师。我在一班上完实习课后，盛老师还安排我去四班讲写作，记得我与同学们分析了欧·亨利的小说《最后一片藤叶》。这样，我又结识了不少四班的语文爱好者。对了，我还去初二(4)班代过课，那时光明中学还有初中部，上的是契诃夫的小说《变色龙》。

临近实习结束时，我请一些同学将各自得意的作文依次誊写在我的笔记本上，留下他们的笔迹，留下他们的生活印记和感悟。姜一凡的《山的怀念》，描绘了搭车去黄山的路上车遇故障，得到质朴俊朗的山民热情帮助的场景；朱梅珍的《张莉》，记述了少时一段纯真的友情；陆海明的《上铺的小伙子》，袒露了在海轮上邂逅上铺的农村小伙子后，从傲视、不解到感动、愧疚的心路历程；李华的《吴指导》，用诙谐的语调勾勒了一位少体校严师的形象；朱岚的《日历的联想》，娓娓道来一个向生活设问，又自我解惑的故事；顾文忠

意进取，后生可畏”。他留给我的那篇《海边的遐想》中曾写道：“世界上最美的图画在哪里？在少年的心里。童年的回忆和未来的憧憬连成长长的画廊，一幅幅旧图被换下，一幅幅新画被展出，一幅更比一幅美。”我是他“画作”的欣赏者，看着他的旧图换新画：进复旦，又转系；写小说，获大奖；当编辑，从杂志社转到报社；下海创业，成为“影响中国广告业”年度人物……那天，走进坐落在外滩的光明大厦，见到了他和他的团队，当年胖乎乎还略有腼腆的男生，如今成了位居中国广告公司营业额50强的“唐神传播”的掌门人。那一刻，我想起了盛老师的评语“锐意进取，后生可畏”。

虽说只当了一个多月的实习老师，但那段青春燃情的记忆一直珍藏着。每次“翻阅”，都会引发许多思念。

夏日的一天，张阿姨来到医院，说自己视力不好已经快半年了，最近还出现了看东西变形症状，明明是一条很直的线，她看上去却是弯曲的，而且，不仅眼前物体的形状异常，颜色也出现了异常。“是老眼昏花还是白内障呢？”于是她到眼科就诊。结果，一检查才知道，根本不是白内障，而是眼底出了问题，是一种叫做年龄相关性黄斑变性的眼病，通常人们也把这种病叫做老年性黄斑变性。

黄斑是人视网膜中最重要的部位，因含有丰富的叶黄素，故被称为黄斑。对于整个视网膜来说，黄斑占据的面积并不大，还不到6平方毫米，但对视觉起的作用却相当大，人能看清东西，主要依靠的就是这个小小的黄斑。一旦黄斑发生病变，视力就会不同程度地下降甚至失明。

怎么会会出现视物变形呢？这是因为眼球是个球形，于是眼底也就相应地形成了一个光滑的抛物面形状，很像一个大碗，许多视网膜细胞有规则地排列在眼底。当黄斑有病时，或者因为出血，或者因为水肿，原本平滑的抛物面样视网膜便变得凹凸不平，这时看东西就会出现变形。至于色觉也不正常，是因为黄斑高密度聚集了大量视锥细胞，这种细胞具有分辨颜色的功能，黄斑一旦发生病变，必然也会影响对颜色的分辨能力。

老年性黄斑变性是目前全世界的主要致盲眼病之一。该病常见于50岁以上的人群，年龄越大，发病率越高。病因不明确，可能与年龄老化、慢性光损害、营养失调、代谢异常等原因有关。

该病可以双眼先后发病，也可以同时发病，主要分为萎缩性与渗出性两种。萎缩性又叫干性老年性黄斑变性，视力下降缓慢，有时可无自觉症状，往往在体检时发现，少数病人因视物模糊或阅读困难前来就诊。渗出性又叫湿性老年性黄斑变性，特点是视网膜下有脉络膜新生血管形成，导致反复出血，视力下降较急而显著，经常出现视物变形或眼前黑影遮挡感。无论是干性还是湿性黄斑变性，一般都不引起眼睛疼痛，除非有其他的眼病伴随发生。

关于如何防止黄斑变性，通常医生会建议中老年人，在太阳光很强的天气出门，最好戴太阳镜。有近视或者远视的人，可以配一副带度数的变色眼镜，这种眼镜在屋里是无色透明的，一旦遇到强光，便会产生颜色变化，具有太阳镜的作用。不吸烟，少喝酒，饮食多样化，平时加强身体锻炼，也对预防老年性黄斑变性有好处。对于干性老年性黄斑变性，目前并没有太好的办法，但中国特有的中西医结合药物治疗，可以起到一定积极作用。

对于湿性老年性黄斑变性，有两种国际高端治疗技术可以使用，这两种技术上海有的医院已经开展了，一种叫抗VEGF治疗，另一种叫光动力疗法。对于有些黄斑水肿来说，有一种近年投入使用的黄激光技术效果也不错，但是对于视网膜下脉络膜新生血管形成作用有限，明显不如上面所说的抗VEGF方法和光动力疗法。（作者为上海新视界眼科医院主任医师上海市中西医结合眼科专业委员会委员兼秘书）

### 视物变形需警惕

王富彬

## “一叶落”与“一虫鸣”

王尔龄

《淮南子·说山》云：“以小明大，见一叶落而知岁之将暮。”倒像是“无边落木萧萧下”的木叶纷下了，因而疑误。《太平御览》卷二十四引作“一叶落而知天下秋”，所据版本不同，当以此为是。诚然，如此“以小明大”，亦不无夸张成分。

一叶落而知秋，为人们所共闻，但清代赵翼则别有所说：“暑坐到参横，微凉犹未生。谁知秋有信，已在一虫鸣。”（《纳凉》诗）参横，常与斗转同言，星空若此天将明也，纳凉到了这个时分还不得微凉，可见正是盛夏时节；忽听“一虫鸣”，由此传来了秋的信息。所说虫鸣，当然不是夏蝉，蝉在暑天就大振其翅了，而在夜间却往往停声（朱自清的《荷塘月色》写了夏蝉夜鸣，曾引起误读的争论）；“一虫鸣”该是指秋虫吧，比如蟋蟀；那才是“秋信”之鸣。

赵翼的这首诗，可谓别出心裁；但并非来自苦思冥想，乃源于生活所示。或许是我揣测之辞；聊陈鄙见，姑且定下以就正于方家。

儿子游游高二学期结束开家长会，班主任发下一张“暑期社会实践表”，不仅要填写暑期实践内容，还要有实践单位的评语和公章，尤其告诫有孩子准备出国的家长，很多名校都很重视留学申请者的社会实践能力，一定不能等闲视之。

回到家跟游游商量去哪儿进行暑期实践，他说舅舅不是修马路的吗，干脆跟着舅舅下工地。我说你要想好了，工地上可不是一般的辛苦。儿子拍着胸脯说没问题，绝不打退堂鼓！

然后跟我哥打电话，我哥一口回绝：“不行！工地上哪是小孩子闹着玩的吗，还让他干活呢。”第二回还是不松口：“不行！工地上安全第一，别说是我亲外甥，任何人出了事故我都要负责，你们别给我添乱了！”

止不住这孩子再三央求，我

哥终于答应在大型机械进行最后摊铺工作前，让他做一些力所能及的工种。

白天的气温达到30℃以上，游游穿着军训时发的

## 学修马路

董菁

一身迷彩服，我送他到工地，我哥又给他置办了反光背心和安全帽，亲自把他交给施工队裴队长，让他参与新铺沥青混凝土路面的基层养护工作。

沥青混凝土路面下有一层水泥稳定碎石基层，摊铺压实之后，要用养生布覆盖铺平，用于防止水分挥发、保持基层湿润。游游所做的就是跟其他工人一起，把养生布覆盖在碎石基层上，然后人工洒水。等到碎石基层符合摊铺标准后，再把养生布

## “游客须知”不能成摆设

吴文元

一种比较普遍的现象。夏季各家游泳馆都是人满为患，游泳者的健康检查尤为重要，患有严重精神病、心脏病、高血压、皮肤病、容易发生意外、皮肤病、性病、红眼病等容易互相传染。患有禁止入内疾病的人，除了个人要自觉遵守外，更需要游泳馆的管理人员负起责任，确实严格把关。

《游客须知》形同虚设，也可能是因为夏季游泳者多，管理人员少，忙不过来，但更重要的是缺乏责任心，把自己肩负的社会责任，对游泳者的健康不把关，一旦游泳者在泳池内发生了意外，或者引起某种疾病的传染，那是要被追究责任的，想逃避也逃避不了。到要承担责任的时候再后悔，那已经晚了。

