

去年年底一则遗产捐赠的新闻在素来平静的西雅图引起一阵小小的轰动。一位长期生活在养老院的独居老人杰克·麦克唐纳去世后,将其所有的1.876亿美元的信托基金分别捐给了宗教慈善组织救世军、其母校华盛顿大学法学院和西雅图儿童医院。

当我在晚餐餐桌上跟我寄宿家庭的老太太Irene聊起这桩新闻时,她补充说,西雅图儿童医院本身也是一家著名的慈善机构,来自于美国西北四个州许多家境贫困的重病儿童在那里都可以接受免费的医疗救助,这家医院甚至还专门为非本地的病童父母提供陪护住宿。这番闲聊让我对西雅图儿童医院

顿时产生浓厚的兴趣。Irene自己也是一位有二十多年服务经历的老志愿者,通过她的引介,在一个绵绵细雨的典型西雅图下午,我去拜访了儿童医院慈善基金会的高级主管Susan Blake女士。

虽然Susan与我素昧平生,但在之前通过电邮获悉我的来意后,她非常周到地为我这位远道之客安排了一整个下午的参访行程。按照基金会运作管理的流程,我像接力赛似的拜访了基金会各个相关部门的主管。这篇短小的札记无法将我当天交流所得的所有内容囊括一尽,只能先从中大谈起,详细的内容容后再娓娓道来。

西雅图虽然在美国算不上一线的大城市,但是其城市整体的医疗水准却是蜚声全美。世界三大男高音之一的卡雷

尔在在世的时候,我作为她的长子没有每天想到她。但是自去年端午节的晚上,久病的母亲默默走了的这些日子里,每天我眼前常会晃出母亲的身影。母亲不识字,却用她勤劳善良的一生为我们书写着爱。

我读小学一年级时正值上世纪六十年代初国家三年困难时期,农村青黄不接时,家中经常断粮。有一天放学回家吃午饭,母亲做的是杂粮稀饭,面孔对着碗可以照见影子,我端起碗插进筷子,发现稀饭里还有一个像月饼大小的杂粮面疙瘩,在那时这可是顶饿的硬食。我侧目



在今年奥斯卡获奖名单正式颁布前,《蓝色茉莉 Blue Jasmine》已经夺得了23个大小奖项,其中大半给了女主演凯特·布兰切特。是的,即使再拿上一座小金人,人们也不会太惊讶,剧中那位虚骄而又神经质的落难名媛,被她拿捏得丝丝入扣。

伍迪·艾伦一贯爱拿中上层开涮,这次,他出手很重,对剧中人的“冒犯”谑而近虐,近十年他所导的影片中唯有《赛末点》近之。丈夫因商业诈骗东窗事发锒铛入狱,一夜之间颜面丢尽,也丧失了全部财产,女主人公茉莉 Jasmine,这位昔日社交名媛只得从纽约来到旧金山,投奔过去避之唯恐不及的妹妹。加州的阳光没有给茉莉带来更多的运气,她想自食其力,学习新技能可到头来照旧摆弄不了电脑;去牙医诊所打工又冒着被非礼的危险;总算有身貌兼优的男士对她垂以青眼,好事偏偏又因她谎言败露而最终告吹。尽管潦倒如此,她依然对妹妹的男友和生活方式嗤之以鼻,一如此前对妹妹的前夫横竖看不上眼……



拉斯就曾在西雅图接受癌症的治疗,并最终痊愈重返舞台。

西雅图儿童医院是一家非公立的专科医院,更是西雅图诸多著名医院中极具公益知名度的一家高水准医院。当我

向西城侧记 王晓熊

向 Blake 女士问及医院是不是真的向病人提供免费医疗,她微笑着告诉我,“免费”的医疗服务是无法维持一家大医院的生存的,西雅图儿童医院没有政府的拨款,收入的来源主要是病人的医疗保险和基金会的慈善募捐。这家创立于1907年的儿童医院始终秉持着这样一条宗旨:无论孩子家庭条件如何,必须让他们享受到同样水准的治疗。Blake女士强调道:如果是比尔·盖茨的孩子和一个来自没有保险的家庭的孩子住在相邻的病房,我们不会对任何人另眼相看。

为了实现这一承诺,儿童医院的慈善基金每年劝募的金额都在五六千万美元,近三年来向基金会捐款的人均人数都将近三万人。与一般我们所知的慈善组织不同,儿童医院慈善基金独家专属于西雅图儿童医院,所有的善款全部投入到西雅图儿童医院的日常运作和医疗研究。而这一切都是基金会的工作人员像蜜蜂一样整年地辛勤工作才能实现的。

世上并没有真正免费的医疗,但是一个卓越有效的慈善机制,可以让人们免除无法承担庞大医疗开支的恐惧,把生的希望一直传递下去。(发自西雅图)

看旁边4岁的妹妹碗里却没有,母亲说:“你大哥要上学,念书要费劲的。”那时我不满7岁,许多道理还不懂,隐约中感觉到母

思忆母亲

正凯

亲对我的期望。读高中时,我住读镇上的中学,每月6元钱伙食,每天半市斤饭票,十五六岁的年纪,每天感受的就是饿。为了八口之家的生活,母亲起早贪黑加工制作豆腐让父亲走村串户去卖,赚不了什么钱,但可留下豆腐渣糊口。知道我每周六晚从学校回家,母亲一定会从父亲早上出门时的豆腐挑子上切下一块豆腐留着。所以,每周回家的晚饭,母亲做的煎卤水豆腐是我少年时最期待的

茉莉和妹妹及其身边人的对峙,使我们很自然地想到了田纳西·威廉斯的《欲望号街车》,这部剧作1951年曾被卡赞搬上银幕,其中费雯丽和马龙·白兰度两人角色间如同水

蓝色茉莉

汤惟杰

火的紧张被万千观众在记忆中定格。同样是虚妄地维护自身所谓高尚身份的女主人公,《街车》中的布兰奇犹带某种隐微的精神乌托邦气质,而“蓝色茉莉”则徒剩金钱豪宅首饰派对勉力支撑的光鲜门面了。老伍迪赋予茉莉的姓氏, French,显得异常醒目,而我们恰恰可以在片中觉察到不少法国要素。茉莉无论风光岁月抑或落难之际,一身法国名牌服饰、箱包、香水不可或缺;她和丈夫的居所处处展示出法式风范;片中妹妹参加她举办的晚会,两位过场人物聊起各自的度假地时频频提起“科西嘉岛”、“撒丁岛”,仿佛张口露出的金牙;最值得玩味的是,茉莉的丈夫哈尔(Hal)与

第一次来巴黎时,法国女生向我普及,语言课的瓦莱丽老师是典型的时髦女郎,简约宽松的领上配深色裤袜与小短裙。如此简单的穿着在法国人看来却是时尚。后来遇到伦敦来的朋友,他们对法国人的打扮万分不解,甚至带着一点百年战争以来的不屑一顾:巴黎人怎么可以这么随便这么邋遢?

英伦范和巴黎风南辕北辙。伦敦人的考究一眼就能看出。窄腿裤必定服帖地包裹出腿型,小西装必定忠诚地反衬出腰身,再加上细节处的配饰,一看就是精挑细选的成果。巴黎人的考究却表里不一。那些看上去漫不经心的打扮往往是思前想后百转千回的结果,他们花太多心思企图让自己看上去不那么花心思,用法国短



南京西路上海东风照相馆,我和母亲、小弟合影留念,照片中母亲的笑容是多么宽慰,以致很多年后母亲每次看到这张照片都说,这是她第一次照相,话语中透出别样的幸福和满足。

一代奇才李叔同说过,20岁至26岁之间这五六年,是他一生中“最幸福的时候”,这时候他携妻子幼儿与早寡的母亲在上海。而他“最幸福的时候”却因母亲的早逝戛然而止。他对学生丰子恺说,母

亲一死,他在人生的道路上,就是不断的悲哀与忧愁,一直到出家。我们也许感受不到弘一大师对母亲挚爱的深度,但我感同身受的是母亲走了,那曾令人魂牵梦萦的家也就没了。虽然我早已在上海有了个温暖的小家,我仍会在每天面对桌上丰盛的饭菜的时候,脑海中浮现出母亲在那个艰困年代的锅台上、油灯下为我们所做的一切。

因为,母爱是伴随我们每个人一生的!

剧《简而言之》(Bref)的台词来说就是:我花一小时的时间修剪我的胡子使我看上去像是一个不拘小节的男子。

不过,貌是情非的打扮毕竟还是年轻人的偏好,老巴黎人还是喜欢把考究表现出来。波伏娃当年在巴黎拉丁区教书写作的时候,头发梳得一丝不苟,套装穿得整整齐齐,即使是如此离经叛道的女人还是不忘优雅。波伏娃声音低沉,听她的录音好似在听老式唱片机,有人觉得难受,有人觉得性感。据说这把嗓子全是拜烟草所赐。后来人们为波伏娃做访谈,录像里的女人语速极快,一支接一支地抽烟,指尖轻弹,灰飞烟灭。

巴黎女人多少都有点

花都舞影

于小玢

波伏娃式疏离感,即使是那些并非出生在巴黎的女子,一旦到了巴黎,久而久之也会沾染上独立的特征。当可可·香奈儿的裤装刚在巴黎出现时,人们觉得“庸俗至极”,但香奈儿一意孤行地用女人的方式推动了一场关于社会的变革。不仅是裤装,还有那些“高于膝盖”的裙摆,都让后来的女权主义者津津乐道。

现在的巴黎女人,不太能明显地感受到这种独立,毕竟,怨天尤人是法国人的通病。但从另一个角度来说,某些独立的观念已经深入人心。巴黎的职业女性众多,其中还有不少重要的政客。在博物馆,

过去,高血压一向被视为“老年病”,但据中国高血压联盟的调查显示:到了20世纪80年代以后,每年高血压的患病人数约300万人次,其中45岁以下的中青年占到了患病人数的20%。

现代社会生活节奏加快,生活、事业压力增大,同时中青年的社会角色决定了其社会竞争和工作、家庭、生活等多方面压力都很大,负性情感的存在较普遍。这些因素会导致焦虑、抑郁等心理疾病。抑郁和焦虑的情绪障碍在中青年高血压病患者的发生、发展和治疗过程中,均扮演着非常重要的角色。焦虑患者精神持续或阵发性紧张,情绪波动使大脑皮层下神经中枢功能发生紊乱,各种神经递质浓度与活性增强,它们作用于交感神经和副交感神经系统、肾素——血管紧张素系统、下丘脑—垂体—肾上腺轴等,使血压升高。此外,心理因素和高血压相互影响,互为因果,形成恶性循环,从而使疾病更为明显和严重。

目前研究多针对老年高血压病患者,而对现在越来越多的中青年高血压病患者的情感因素,尤其是对抑郁和焦虑情绪障碍研究较少,因此,要及时发现患者的心理变化,给予有效的心理干预,尽早改善生活方式。

根据中医学理论,高血压病主要是由于情志失调、饮食不节、劳逸过度、禀赋不足与体质偏盛偏衰等因素,导致人体脏腑阴阳平衡失调、气滞血淤、升降失常、风火内生、痰淤交阻而发病。其中高血压病伴焦虑症状症属中医“眩晕”“头痛”“郁证”“惊悸”“失眠”等范畴。对于轻度焦虑性高血压患者可以使用中医治疗来恢复血压,对于中、高度高血压患者若伴有焦虑症也可以用中医辅助降压,减少西药的用量。

药疗从中医角度而言,应以滋补肝肾、平肝潜阳为基本治则,临床采用天麻钩藤饮合柴胡疏肝散治之,切中病机。临床观察结果表明此方能帮助降压药更好地降低高血压病伴焦虑症状患者的血压,并能改善其焦虑症状。

药枕:用橘子皮800g,槐花300g,木香300g,川芎200g,夏枯草200g,菊花200g,研末做枕治疗1期高血压病。

针灸:温针灸每天一次,经治疗2周~4周后,症状明显好转,并能有效地降低血压。(作者为上海市中医医院心内科副主任医师)

仅“识时务”不收礼不可取

诸震鸣

“你送领导几根冬笋,一旦被发现了,你这就是害人”。听到这样的玩笑,笔者不禁要问:如果没有被发现,领导就没事,“你”就是利人不害人了?毋庸讳言,确有这样做领导的,他们显得“现实”“谨慎”的背后,很大程度上乃是看在当下“敏感时期”或反腐情势的份上,才有所收敛不怎么敢敞开收礼之门的。否则的话,其恐怕就“大大咧咧”地将“礼多人不怪”奉为座右铭了。乍一看,某些“识时务”者还不错,可实际上,他们并未从立党为公、执政为民的层面上来看待来践行遵纪守法、廉洁奉公与转变工作作风。这样的公仆实际上是抱着侥幸心理,只要不出事,收礼也行。这样“低层次”的追求,十分不可取。一旦他们以为“风平浪静”了,“以贪为宝”的毛病又要发作起来,诚如他们所一贯信奉的“不收白不收、不吃白不吃”。

我这么说,绝不是讲从制度建设上着眼就是第二位了。相反,譬如监督机制远离“跛脚”二字,严明规章制度并落实到位了,对礼,收还是不收,送还是不送的真纠结,不再有的概率那就会相当大了。

抑郁和焦虑是高血压一大诱因 赵颖

