

名声在外

对许多“老上海”来说,中央商场曾经是他们生活的一部分。中央商场就好像是他们的老朋友,商场里衣食住行五金小百货,琳琅满目,让人常会想去那儿兜兜,这就是他们生活的一部分。

说起上海中央商场的来历,这个位于四川路、江西路、南京路、九江路之间的地块,早年其中有一条中央弄,从上世纪二三十年代开始,就有小商小贩聚集在这条弄堂里摆摊设点,起初不过三五个货郎,七八张地摊,而到了1945年,第二次世界大战结束后,这里突然火爆起来。曾任中央商场总经理的苑国忠介绍说:“第二次世界大战结束到上海解放这段时间里,黄浦江上停了很多美国的兵舰。这些兵舰上有大量的生活用品,第二次世界大战后,一些美国大兵就拿了些多余的生活用品,到岸上来,要么换钱,要么换东西。当时有很多小商小贩看中了这个机会,跟美国大兵做生意,就找了中央商场。这里地理位置是很好的,离黄浦江最近,外滩过来就一条马路,沿南京路只有半条马路,逛南京路的人可以到这个地方来淘淘,美国大兵从黄浦江上面过来呢,也很方便找到这个市场。”1946年拍摄的一段纪录片记录下了这个“洋百货”市场的红火程度。这里不仅有玻璃器皿、指甲钳、眼镜、打火机、手表等舶来品,而且还有奶粉、罐头、可乐等进口食品,可以说应有尽有。

据《黄浦区地名志》记载,1949年上海解放前夕,有人以高价引入了沙市二路16号底层大楼,开设“新康联合商场”,内设90多个柜台,再加上外面中央弄、沙市一路、沙市二路的马路摊贩,这一带成了倾销美军剩余物资的地方,统称为中央商场。据一些老人回忆,解放前,这里每只柜台的租金要五两黄金。

解放后,中央商场开始公私合营,陆续成立了五金、日用品、百货、小商品、自行车、电讯、修配等7个部门,成为上海家喻户晓的淘宝场和修配地。据史料记载,1972年美国尼克松首次访华的最后一站是上海,当他们来到上海后,总统的许多随行人员和随行记者都慕名要求去中央商场逛逛。可见中央商场的名声已不仅限于中国。

中央商场不了情(上)

◆ 普郁 俞暄

时下上海的中央商场已渐渐淡出人们的视线,但发生在中央商场的许多故事仍令人难忘。特别是在那个没有票证就寸步难行的年代里,中央商场就像如今的大超市,各种价廉物美的紧俏商品应有尽有。除了购物,中央商场的另一大特点就是修修补补,几乎没有中央商场的老师傅们不能修的东西。当年周恩来总理提倡的“修修补补万古长青”的理念在中央商场得到了最好的弘扬。本文选自《档案春秋》2014年第8期。



中央商场

物超所值

大多数上海老百姓对中央商场最难忘的记忆,还是在上世纪六七十年代,那是一个票证年代,又遭遇了三年自然灾害和十年“文革”,生活物资供应紧张,很多生活必需品还要凭票限量供应,于是,中央商场就成为解决上海市民生活需要的宝库了。曾任中央商场部门主任的朱民德解释说:“因为那个时候样样东西都要凭票子,自行车也要凭票子,彩电也要凭票子,那么我们中央商场就成了‘拾遗补缺’。”

当时,由于工厂的生产工艺相对落后,不合格产品的比例较高,上海人把它们称为处理品或等外品。而这些产品虽然外观上有些瑕疵,但是质量与正品差不多。中央商场就把这些等外品采购过来,因此在一般的商店要凭票供应的商品,在中央商场就可以用很实惠的价格买到。那个年代的上海老百姓,过日子就是图个经济实惠,外观上的小毛小病,并不影响它的内在质量和使用价值,所以在中央商场常常会出现排队抢购的情景。很多人印象最深的就是买“赤膊电池”的壮观景象。

曾任中央商场党支部书记的池福群老人说:“‘赤膊电池’,外面一层包装是没有的,价钱只有市场价格的三分之一,或者二分之一。”这种“赤膊电池”因为只卖8分或1角一节,低廉的价格使得天天有人排队购买,成了中央商场一个长期的“保留节目”。百货商店卖正品电池时,营业员总会用一个小电珠和一根电线来测量一下电量足不足,而排队买“赤膊电池”就没有这么地道的服务了。不过,顾客对中央商场还是一百个放心,因为这些等外品也是货真价实的。朱民德至今记忆深刻:“它(赤膊电池)是装在木格子里面,一格子是144节,一天大概要卖70格。”

在那个年代,有事没事去兜兜中央商场,淘淘便宜货,成了许多会过日子的上海人星期天最快乐的事。这里的摊位沿街而设,虽然马路不长,但是你想从这头挤到那头,不花点力气是不可能的。上海家喻户晓的滑稽戏演员王双庆也曾是中央商场的忠实顾客,在他的回忆里,中央商场就像如今的上海城隍庙:“走进中央商场是热闹得不得了,里面人头济济,大家在淘货、兜着玩儿。”

中央商场可以说是一个小商品王国,五花八门的生活用品应有尽有。早年曾是中央商场营业员的你,也有着对中央商场的独特记忆。“近水楼台先得月”的她,家里至今还保存着不少从中央商场淘来的“宝贝”。说起这些“宝贝”,她回忆道:“现在像古董一样了,我也舍不得扔掉。这儿有一双袜子,是做外货收购站的时候进来的,都是这种玻璃丝袜。1981年买的,三十几年了,买的时候一块零四分。袜子我是穿坏很多双了,就是这一双还舍不得扔掉。这个竹雕,当时是工艺品商店到我们这里来处理的,我搬家搬了五次,这个东西还舍不得扔掉,五块钱买来的。”

那年头没有广告,但中央商场物超所值的好名声在老百姓中口口相传,排队抢购变成了常有的事。排队抢购的盛况也让应蔚记忆犹新:“天又热,人挤得里三层外三层,下面再凳子垫起来,要这样举起来。你的东西递出来,后面的人才看得见,第一批的人永远是挤着的,拿起来这个‘两块’一叫,后面的人说‘我要我要’,这东西要几道人墙传过去的。就是这样的情形。”

吴昌硕评传

王琪森



幕僚的身份。颜系湖州大名士,曾做过清廷高官,是金石大家吴大澂的老师,而吴也就在这一年成为进士。颜文采平日与文苑名家、学界精英陆心源、丁葆元、杨岷等多有交往,这使吴昌硕开始接触了高端名流,初步建立了社会名士的人脉,这一点对吴昌硕日后的发展、学业的提升、跻身于艺苑起到了相当大的作用。

在颜文采家虽然仅数月,但使原本就敏思好学的吴昌硕获益良多,不仅打开了视野,而且提升了境界,觉得要搞好金石书画,必须要有相当的学术功底和文化内涵。于是,他于同治八年己巳(1869),告别了颜文采,负笈西子湖畔,就学于孤山脚下的诂经精舍,师从一代经学大师俞樾,主攻文字学及辞章学。尽管吴昌硕是从乡村小城来的青年学子,衣着朴素简陋,为人憨厚随和,还带有一口浓重的鄞乡音,但俞师却很器重他,对他所作的诗文及书画篆刻也给予了肯定。而吴昌硕作为俞师主持下的诂经精舍的早期弟子,与来自各地的学兄学弟们相处得也十分融洽,由此标志着吴昌硕的人生将在这里翻开崭新的一页。

在诂经精舍的日子里,更为重要的是对吴昌硕精神境界的提升和人格修养的培养,起到了相当关键的推动作用和辅助效应。俞师虽被弹劾贬黜、宦海浮沉、历经坎坷,但他却精神执着、性格坚毅、处世包容、风骨傲然,彰显着一种大师的襟怀和名士的气度。从学者遍及海内外,号称“门秀三千”。这一切对吴昌硕的精神、人格、品行都起到了极好的标杆意义和极真实的熏陶作用。

俞樾于同治十三年(1876)在友人的资助下,购地建曲园,寓意为“曲则全”,小园虽简朴却雅致,有碧池小亭、明轩书斋、厅堂楼阁、嘉木古树、湖石曲径,可引清风和畅,可容月光流泻,成为一处名园。吴昌硕后来在苏州任小吏及在杭州、上海等地从艺谋生时,经常来这里拜望俞师。1907年,由于家境的清贫,没有基本的经济来源,再加上继母杨氏需要照顾,这一年的冬天,吴昌硕只得忍痛结束了在诂经精舍的求学生活,和俞师及同学们挥泪告别。识才爱才的俞师谆谆告诫弟子,虽然离开了精舍,但学业不可荒废,艺事更须用功。日后如想回来,精舍之门对你永远是敞开的。

10.如何唤回自愈力

这一股内在痊愈的力量非常广泛,包括消化、吸收、免疫系统,以及激素调节、新生、修复、营养与氧气运送等。每个人都拥有自愈力,当自愈力休眠或丧失时,就容易罹患疾病,或生病时极不容易复原。

如何唤回自愈力?除了适当进行体能活动及保持良好的生活作息,更重要的是抗癌、抗百病的大极饮食。跟着我实践太极饮食的家人及病患,不只体力变好了,也能保持活力。更重要的是,开始变得尊重吃进去的每一口食物,感受天然食物最原始的美味。

我们常常任由大脑选择喜爱的食物,例如酥脆的鸡排、冰凉的饮料,而沉默的肠胃只能逆来顺受地消化,还要被动吸收有害物质。可是,人体的第一道自愈力防线就在肠胃。因为肠胃是人体与食物接触的最前线,负责掌管消化、吸收、激素调控、免疫、黏膜新生及修复等功能。

消化道以口腔为起点,直肠为终点。食物进入口腔后,经由咀嚼与唾液的充分反应,淀粉初步被分解,咀嚼后的食物经食管进入到胃部,每隔15~20秒会间歇性压缩将食物充分混合,形成“食糜”。食糜中的蛋白质在胃部会先进行初步消化,不同食物在胃部停留的时间也会不同,水或果汁通过胃的时间约为30分钟,肉类三四个小时。糖类食物通过胃的速度最快,其次为蛋白质,脂质类食物排空速度最慢。

胃功能差或罹患胃部疾病者,需避免狼吞虎咽与暴饮暴食,以免胃排空(即食糜离开胃部)受到阻碍,或胃酸受到不正常刺激。

胃部消化作用的第一步——分泌胃酸,因为能帮助消化食物的促胃液素必须经由胃酸活化才能发挥作用。正常情况下,胃酸分泌不会造成伤害,但受到刺激而不正常分泌时,可能造成身体损伤。此外,胃酸也有助于钙与铁的吸收。若长期服用抑制胃酸的药物,须特别注意钙与铁的摄取是否足够。摄取含糖类食物(全谷根茎类、奶类、水果类),以及空腹饮用咖啡或茶(咖啡因与单宁酸)会引发胃酸分泌。

蛋白质食物在消化初期能够缓冲胃酸分泌,但中后期会促进胃酸分泌,其分泌量甚至

比摄取糖类食物还要多。脂肪类食物虽然会抑制胃酸分泌,但会使食物滞留胃部的时间增加,胃部暴露在胃酸中的时间反而会拉长。胃酸长期不正常分泌,会造成消化不良、局部炎症,提高溃疡与胃癌的风险。例如烟熏、烧烤或油炸类食物容易刺激胃酸分泌,增加胃部炎症的风险,建议减少食用。

吃出自愈力,90%的病自然好。因为饮食习惯的改变,许多人已由粗茶淡饭转变为大鱼大肉,肉类食品的摄取量明显增加,但蔬菜、水果与全谷类的摄取则普遍不足。据统计,我们的饮食总量比十五年前增加了50%,但最主要的蔬果及全谷摄取量反而减少,这样的饮食习惯是癌症与心血管疾病不减反增的主因。

我常告诉医院里的病患:“只要多以全谷杂粮为主食,以植物性蛋白质为主要营养来源,多选植物性油脂,吃熟透的食物,坚持七分饱原则,就能让食物唤起身体自愈力,90%的病自己会好。”

主食:逐步更换白米饭,吃肉不如吃豆好。太极饮食唤起自愈力的第一个步骤,就是回归原始,以全谷杂粮类为主食。也就是以自然、粗糙的食物为主食,避免食用精制加工与含添加剂(如人工色素、香料、防腐剂)的食物。比如我就会用糙米取代白米,全麦取代白面粉,海盐取代精盐。

天然与原始的最佳选择,就是全谷杂粮。全谷的定义在《黄帝内经》中是指粳米、赤小豆、麦子、大豆、小米五种。而到了明朝李时珍的《本草纲目》中,则记载了三十三种谷类及十四种豆类,共四十七种之多。

全谷杂粮含高量的碳水化合物,8%~12%的蛋白质,也是B族维生素及膳食纤维的重要来源,更是人体营养来源最重要的食物。全谷富含水溶性纤维,可促进肝脏中的胆固醇转化成胆汁酸(胆汁酸是胆汁的主要成分),并将胆酸盐及固醇类等脂肪代谢产物于粪便中排出,可以有效降低血清胆固醇,减少心血管疾病和糖尿病的发生。

另外,全谷杂粮也富含非水溶性纤维,搭配适量的水分,能增加粪便体积、促进肠胃蠕动,加速宿便排出,减少体内毒素。

这样吃,白发变黑发

王进昆



这样吃,我的白发变黑发