

情景剧

推开闪着晨光的玻璃门，穿过已经飘着香气和味道的走廊，走向最角落的座位，这是新的一天的开始，早晨7点，我在咖啡馆写作。

去年整个夏天，我几乎都待在这间咖啡馆里，写《生活启示录》。这是家难得的24小时营业的咖啡馆，我早晨7点来，写到下午3点。累了就走到操作台，跟服务员们聊天，然后看玻璃窗外阳光浓烈的样子，听耳边一些絮絮叨叨的碎话，时间就这样不知不觉地喝掉了。

咖啡馆的服务员一定都有火眼金睛，她们很有趣，知道我在写作，特别乐意提供素材，忍不住多问八卦。比如，面前的一对中年男女，服务员说：女的一定是小三！我装做无意中瞥一眼那一男一女，中年男，中年女，男的很沉默，女的很矜持，面对面坐着，互望一眼的时候，目光可以吃掉对方。

嗯，从神态上看，蛮暧昧的。服务员继续在我耳边念叨：他俩不是一起来的，也不是一起走。我哦了一下，有点好奇，轻轻打他们身

边走过，然后再坐回自己的位置上，我再瞄一眼，嗯，十有八九，他俩是那种早晨约会的已婚男女了。

中年男女，晚上要约会，跟家人请假会比较繁琐。一般妻子或丈夫总会问问：跟谁呀，干什么呀，

## 早晨的咖啡馆

你可以一次两次打哈哈，要持久地请假，谁也不是傻瓜。可早晨约会呢，你只要找个理由说锻炼呀，到单位吃饭呀，很好的借口，家人谁还会没事儿猜着你起个大早，跟谁在咖啡馆里约会呢？

果然，男人先走，女人一个人又静静坐了一会儿，才离开。那女人的身子骨跟云一般……是飘出咖啡馆的。

我天天在那里写作，他俩也隔三差五、一前一后地来。我瞄过他们一起吃简餐，一起喝咖啡，一起轻轻细语。有些时候，我并没有看他们，却听见了笑声，我抬起头来，目光扫一遍，呵呵，桌下的那

四只脚好热闹，你踢来我踢去……这是怎样的恋情呢？咖啡馆里的小小灯光下，躲藏着多少的欲望和孽债呢？

有一天早晨，我竟然在咖啡馆门口遇见那男人和女人，他俩正在激烈地争吵，我看了他们一眼，想必是咖啡馆里常常遇见，有一种不是熟人胜似熟人的默契，他俩一下子沉默了，我闪身推门进了咖啡馆，身后的音量再次高了八度。

后来，我再也没有见过他们。服务员说，肯定吵翻了，不来了，我说会不会我老是在看他们，他们不好意思来了？服务员安慰我：肯定是在做贼心虚呀！好端端的人家，怎么会隔三差五在咖啡馆里约会呢？

没错，好端端的人家，是不会起个大早跟异性在咖啡馆里你踢我一脚我蹭你一腿的；好端端的人家，也不会咖啡馆门口吵吵闹闹的。感情这东西，讲究的是美感，越界或出轨的感情终究是难以维持并且长久生存的。中年男女的感情世界，咖啡馆的一角，我看在眼里，落在笔间，写到纸上时，还是有一点点的难过。

嗯，咖啡的味道，还是苦的多。



我们现在，活在每个人彼此连通的在线空间里。

新闻、知识、笑话……“在线”，一键搜索，一键获取；生平、感情、心绪……全体“在线”，一键发布，一键查阅。

于是每天晚上最后见到的，不是爱人的笑脸，而是手机屏幕；第二天清晨起床，叫醒我们的也不是梦想，而是寻找手机的欲望。赖在床上看一会儿朋友圈吧，给老同学老同事的晒娃图旅游图都点个赞了；打开微博刷一会儿最新头条吧忧国忧民批个折子，再把几个营销大号的笑话都转发了吧欢天喜地逗个乐子；上一会儿淘宝找女神同款吧，把推荐单品都点开放进购物车了；时间磨得差不多了，手机小游戏的冷却期终于过去了，又可以玩一盘和好朋友们比分数了。哎呀，好不容易休息在家的一天，不知不觉就过去了。

这样任光阴闲抛掷，还怎么充实自我、发展科技、征服外太空呢？再说外太空有什么好？外太空又没有网络！

我们理直气壮地缠绕在这网络里，理直气壮地把所有思维都溶解在这网络里，理直气壮地不再完整拥有时间与生命。



江更生  
高宗急召岳元帅，宋兵受遇朱仙镇

昨日谜面：“超级丹”  
比分落后惹人恼（成语）  
谜底：林下风气  
（注：须读作“林/下风/气”；林丹处于下风令人生气）

我们不舍得离开这个在线空间，我们不甘心走进那个离线宇宙。

离线宇宙是什么？离线宇宙是与我们自己相处，离线宇宙是享有我们自己。

世界那么大，如果只有我们自己，会是多么孤独无助的事情。

其实还好，生而为人，很多阶段都必须自己挨过的，比如考物理、写论文、生孩子、当然还有离世，这所有关卡，就算是一个个网友点赞点蜡烛，都不会让你的孤独少一点，总要习惯的，不如尽早习惯。

或者，就在另一个休息日，把手机静音放在一边，不用再在网上假装日理万机假装相知满天下，一盏花茶、一支禅香、一段老歌，一本闲书，一枚书签，把自己的时间收拾起来，重新还给自己了。

把自己的情怀交付出去，换取别人的故事。

安徒生说，与其他人相比，那些看过我的故事的孩子在今后的生活中，不会那么轻易变得冷酷。

长大以后，仍然安安静静地观赏并使用文字的大人，见多了悲欢离合，也不会那么轻易变得高兴和愤怒，不会那么轻易变得浅薄和彷徨。锤炼“从容”这种品质，可能需要首先把自己与旁人“取消关联”，不再依靠别人的肯定来建设自己，也不会因为别人的否定改变方向，认定了路，努力地走。在心底里暗自建筑了别样世界，不暴露在人言的风吹雨打中。可能是徒劳地希望在这个E符号漫天飞的时代保有一点逆潮流的闲情吧，城市人的孤独权，理应被赋予、被确立、被尊重。

不知何时起，我国刮起一股饮食复古风，认为加热的烹调方法，会使食物的营养成分丢失，特别是其中抗癌的有效成分遭到损失，例如萝卜、丝瓜、葫芦等蔬菜中含有一种能抗细胞癌变和抗病毒感染干扰素诱生剂，其有效成分不耐热，遇高热会因不稳定而失去干扰素的作用，只有生食才能保全其中的营养物质和抗癌有效成分。

在未经加工过的生食食品中，可能会有以下问题：微生物及其代谢产物最易污染鱼类、贝类、肉类食品，微生物包括有病毒、细菌、寄生虫及其所产生毒素；农药或化学物残留瓜果蔬菜食品，目前农作物常用的有机磷农药，通过单纯浸泡很难去除，而加热能不同程度地去除蔬菜中的残留农药，随着加热温度高、时间长，农药成分的消失也越大。

生食不当食品后，最早、最常见的是胃肠道不适反应。首先会感觉到腹胀，腹部不适，一些患者还会腹痛，与腹部不适伴发的还有恶心，随后会发生呕吐的情况，并可出现腹泻，严重者出现休克。

一旦有人出现上吐、下泻、腹痛等食物中毒症状，在急救车到来之前，可以采取以下自救措施：1.催吐：对中毒不久而无明显呕吐者，可用手指、筷子等刺激其舌根部的方法催吐，或让中毒者大量饮用温开水并反复自行催吐，以减少毒素的吸收。经大量温水催吐后，可适量饮用牛奶以保护胃黏膜。如在呕吐物中发现血性液体，则提示可能出现了消化道或咽部出血，应暂时停止催吐。2.导泻：如果病人吃下中毒食物的时间较长（超过两小时），而且精神较好，可采用服用泻药的方式，促使有毒食物排出体外。用大黄、番泻叶煎服或用开水冲服，都能达到导泻的目的。3.多饮糖开水、茶水，还可以用甘草15~30克煎服，或频饮绿豆汤，以促进利尿，加速毒物排出。

发生进食生食物不适后，还要注意保留食物样本，以供提供给医院进行检测。如果身边没有食物样本，也可保留患者的呕吐物和排泄物，以方便医生确诊和救治。（作者为上海市中医医院老年病科副主任医师）



最近到了北方一个省会城市，遇见多年不见的老朋友。朋友开着车，行驶了好一阵，来到一家看上去很普通的饭店。时已过晚七点了，只见这家饭店里仍是人头济济，等候区还有十几个顾客坐着等。我想：这番情景倒是少见，现在餐饮行业都叫生意难做，这家饭店生意怎么就会这么兴旺？

入座后开始点菜。朋友作为东道主，不免要弄得像样些，点了七八个菜还有点心。服务员说：“我们饭店每只菜的量较大，你们几个人点的这些菜肯定吃不了，我们要引导客人正确消费，建议减去二三个

佛说，前世的五百次回眸，才换来今生的擦肩而过。

毕淑敏说，特别想到我今世从医，和无数病患咫尺对视，若干垂危之人，我手经治，每日查房问询，执腕把脉，相互间凝望的频率更是不可胜数，如有来世，将必定与他们相逢，赖不脱躲不掉的。

我三十多年前从教，那时，一个班级三四十个学生，后来上大课了，一个阶梯教室要容百来号人。我依佛说，把与每个来自全国各地的学生看作是前世的缘分，即使偶遇个别逃课的学顽，也这么认为。

我不知道是否每个从医或从教的都这么认为，我相信他们是这么认为的，我更希望他们是这么认为的。

她，从医又从教，这次要为我作外科手术，于是，我便把成为她刀下的病人当作是前世回眸的缘分了。因为，她并不是我选择的专家，我，更不是她主动接受治疗的病人。这，全都是医院的流程注定。面对我的活检报告单，她不拒绝，我也乐意，这样，我俩成为医患不就是天注定的邂逅吗？

都说医生是白衣天使，但我自小害怕医生，因为看病后不是打针就是吃药。虽说后来不再害怕，但还是敬畏有余，那可能是因为医生职业的神圣。惧怕也好，敬畏也罢，这次，我是真的要与天使零距离的亲密接触了。她要为我开刀，剷除

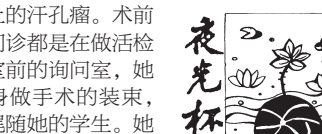
菜，如果不够吃，可以再添……”

好一个“引导客人正确消费”！谁都知道，不少饭店只引导客人来店

点海鲜、河鲜这类高价菜，而且多多益善。这番劝说真是让人耳目一新！

酒足饭后，服务员又建议我们将剩菜打包带走，这下有点为难朋友了。这心思很快叫服务员点破了，说：“剩菜打包带走、减少浪费，没啥抹不开的，现在逐步形成风气了，大家就会习惯的……”

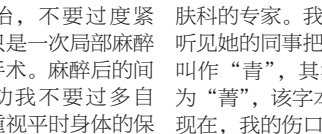
我们起身离开经过大厅时，只见顾客盈门，门口闪烁的霓虹灯好似在向人们坦陈着该饭店的服务理念：不误导顾客消费！这家饭店生意这么好，或许答案就在这里。



下一个最让我难以忘怀且无法模仿的举动，她用鼻尖凑及在我疮伤口那高隆起的带着血腥的雪白压包上，边嗅边对我说，我们把这个叫做“大蒜头”。我猜测，她大概可以通过“大蒜头”的气味，对昨天的手术和伤口的生长作出一点医学上的判断。同时，又感受到了一个医生对一个病人的责任与关怀。包扎结束后，她说，我马上去做手术了。我刚想问她早餐吃过了吗，她已转身匆匆离去。我望着她疾步飘去的背影，一时竟忘记了刚换完药后伤口上的疼痛。默默地说，医生们也够辛苦的了。

她，本市某著名三级甲等医院皮肤科专家。我一次偶尔听见她的同事把她的名字叫作“菁”，其实，她名为“菁”，该字本义韭花。现在，我的伤口虽然基本上痊愈了，但却留下了一朵永远盛开着韭菜花，它烙印在我的皮肤上，却镌刻在我的心坎里。

时代在前进，社会在进步，医学在突飞。然而，医患矛盾却时有耳闻，我不知道问题究竟出在了哪儿，又应该怎样才能避免。提高医患双方的素养，改革完善相应的制度固然必须，但我也坚信，倘若大家都有“缘”的意念，医生带着真心为患者救死扶伤排忧解难，病人真情敬畏医学的崇高，体谅医生的辛勤劳累，爱字当头，世界终将成为美好的人间！



伊亚小镇位于希腊的圣托里尼岛，被称为世界上最佳观赏日落的地方。小镇依山傍海，我想世界上再也挑不出如此一个地方，把天地间的白色和蓝色展现到这般极致，这股让人惊讶！因为这个雪白的小山城朝向西北，背着东方的阳光，只有夕照才能带来金黄的色调，给人温暖的感觉，所以人们把伊亚日落当作最可贵最美丽的景致，也就有了理由。

那天抵达伊亚已是傍晚七点半，红彤彤的夕阳还留恋在海平线上尚未落幕，恰是观赏的好时点。然而，小镇上所有能看到日落的地方，都被来自世界各地的游人挤得水泄不通，不用说位于最前沿的威尼斯城堡和大风车畔的小广场上人头攒动，不用说能观景的餐厅酒吧座无虚席，就连通行的道路都无立足之地了。我挤走在人群中，碰巧透个空隙看到了那个万人争看的夕阳，却仅仅看了一眼，摁了一次快门，就被人潮拥堵了。我已没有勇气继续轧闹猛，只好激流勇退。拍了仅此一幅的照片，虽然仓促潦草，但毕竟把伊亚的建筑特色、爱琴海和夕阳都包含在内了。也因为这匆匆一瞥，久仰的伊亚日落，已在我心里留下了珍稀的底色。

七夕会摄影故事

七夕会摄影故事

一位老友，老伴已走了一段时间，和他谈起生活，他说：“就是太冷清了，在家连个说话的人也没有，哪怕有个人和我吵吵架也好。”我劝他快再找个老伴。结果他如愿以偿，真的找了一个能吵的。两人出去，她唠叨一路。两人在家，她唠叨一天，两人总吵。这日子怎么过，我有点替他发愁。一天，我问他们还总吵吗，他的回答让我大吃一惊：“比起以前没有说话来，那好多了。”