

中央商场不了情(中)

◆ 普郁 俞暄

实惠的DIY

中央商场不但销售物美价廉的小商品,也供应很多半成品,老百姓买了这些零部件可以自己加工、装配。当然,在价格上也更加经济实惠。

池福群老人回忆说:“商场里那时候卖洋娃娃玩具零件,许多小姑娘喜欢自己做。这样的一个娃娃,比方正规商店说卖十块,它这个只要一块钱。眼睛可以活动,它睡倒的时候眼睛闭起来,立起来的时候就可以睁开来。”这种玩具娃娃,是上世纪七八十年代上海人的宠儿。在很多老照片里都能觅到她的芳踪。当年结婚的时候,如果有这样两个漂亮的玩具娃娃放在床头,是很稀奇的。

1960年代,收音机已经算得上是家里的大家电了。那年头很多人买不起,就自己组装。上海人大多心灵手巧,有自己动手的习惯,用现在的话来说叫“DIY”。在中央商场,收音机“零卖”加“团购”,最多时一天能销售上千只。中央商场的老顾客徐学仁就曾经DIY过收音机:“这个就是老早的晶体管收音机,现在是不稀奇了。那时候谁家里有这个东西,很吃得开的。我们这些学生都喜欢装收音机。那么一般电阻、电容,都是到中央商场去买。但是最紧张的是喇叭,你全部装好了,缺一个喇叭,这个收音机等于没有用。喇叭供应是很紧张的,中央商场过一个阶段会卖个比如十几只出来。那个时候它不是一开门就卖,有的时候下午卖掉了,一会儿上午十点钟卖掉了,吃不准的。那么一直去候在那儿看看,买到是高兴得不得了。”苑国忠也说:“跑到中央商场,你要买



■苑国忠(中)、邵浪音(左)是中央商场锻炼出来的能工巧匠

一个电阻,买一个电容,里三层外三层的人,没有半个小时不要想挤进去。”这样一个收音机由自己DIY组装好,大概需要16元。更有手巧能干的人,还用木头油漆好做成外壳,甚至雕刻上商标。乍一看,跟原装的收音机一模一样。

除了洋娃娃、收音机,甚至自行车都可以DIY。上世纪七八十年代,自行车在上海一度供不应求,需凭票购买。而上海生产的凤凰、永久牌自行车更是一票难求。对于很多人来说,在1970年代拥有一辆自行车,是比较奢侈的想法。一般28吋的自行车售价在一百四十元以上,而当时学徒工每月的工资只有17块8角4。但是在中央商场,不仅可以以七折的价格,而且不需要凭票就能“买”到一辆自行车。这是怎么回事呢?池福群解释说:“我们中央

商场还卖自行车的零件,假如是有点瘪掉了,或者是油漆漆得不好,但是它的质量还是比较好,经得起使用。像永久、凤凰,他们厂里面换下来的,或者是生产当中产生的一种废次品,或者是残次品,我们卖这些零件,有一些消费者,他能够利用这些物资,来成功装配一部自行车。”

当年27岁的方元衡从中央商场淘来零部件自己装配起一辆“宝贝”自行车。他回忆道:“我是1970年到江西去插队落户的。1977年8月13日,当地的上山下乡办公室,就叫我到上海去采购自行车零件,我是在中央商场买的。”而要装配成功一辆自行车,起码要在中央商场里淘上半年时间,最难买的就是车架。当年的老顾客徐学仁对此深有体会,他说:“为什么要买这个三角架呢?因为三角架上有一个钢印,相

当于户口。你有这个三角架的钢印,这部自行车装好以后,到公安局去就好上牌照了。没有三角架上面的钢印,这部自行车装得再好也没有用处,就是黑车。”当年的爱车一族都知道,从中央商场里淘来的这些便宜的自行车零部件,虽然有点瑕疵,但却是正宗的,在三角架上都刻有标明出身的钢印,绝不会是假冒伪劣的货色。

同样是用从中央商场买来的处理品零部件,心灵手巧的方之明组装了一台电风扇。1970年代,一台落地电风扇的价格将近两百块钱,是他半年的工资,然而,他用从中央商场里淘来的零部件,自己动手,只花了几十块钱。在那个人们还摇着蒲扇乘凉的年代,方之明却享受着电风扇的阵阵凉风。直到现在他依然宝贝这台DIY的电风扇:“我爱

■方元衡从中央商场淘来零部件自己装配起一辆“宝贝”自行车



人要扔掉几回了,搬家要处理掉它。我说我不舍得,因为都是花了自己的心血,记录了那段时间的历史。”的确,在那个什么都缺的年代,中央商场创造了一个什么都有的“传奇”。它是当年上海人生活的真需要,也是上海人勤俭、实惠的生活方式的一部分。

能工巧匠

除了经常能淘到等外品、便宜货之外,中央商场最具特色的服务是它的修理项目。用当时老百姓毫不夸张的说法是,把修不好的东西带到中央商场去修,如果中央商场还修不好,那就彻底死心了。中央商场是靠卖二战后的美军剩余物资起家的,为什么会成立维修部门呢?因为这些洋百货和舶来品售出以后,一旦坏掉,全上海滩无人能修,顾客只好回来求助中央商场。中央商场维修公司最初只是一个修配门市部,条件极其简陋,却是诸多能工巧匠的藏龙卧虎之地,这其中有许多不为人知的秘密。

苑国忠兴致勃勃地回忆说:“很多传奇的人物,比方说有一个老师傅,原来是圣约翰大学无线电专业的,毕业以后,去投靠国民党的军队,被派到山东的小地方做了电台的台长。后来解放军打过去了,一解放,问他是什么地方的,他说我是上海来的,就发了几大洋让他回去。回去以后要谋生计,中央商场地方好、大,他后来主修变压器。有时候人家拿来的东西烧得一塌糊涂了,上面一点也看不出了,但是只要拿到他这里来,他肯定能帮你修好,很神奇的。”

吴昌硕评传

王琪森



8.初到海上艺友

从杭城沾泾精舍回到安城芜园一年多的日子了,平日除了耕读坐馆外,就是与金石书画做伴。但每到夜深人静之时或是逢年过节之日,吴昌硕在内心也会升起一种莫名的孤寂感。从待聘之妻章氏的病歿,至今也已有整整十年的时间了。吴昌硕的情感依然是片空白,继母杨氏有时关切地询问他终身大事该考虑了,但他不是搪塞一下,就是笑笑了之。其实,他的心中也是颇苦涩的,家贫如洗、事业未成、其貌不扬,何以为家?况且他还总是以章氏的贤淑为标准,在红尘滚滚、人海茫茫中,哪有心有所动之人?

好在亦师亦友的施旭臣还是了解他的,为他物色了一位知情达理的女子,原籍浙江归安县(今吴县)菱湖镇的施酒,字季仙。施家原先也算是当地的名门望族,只是如今也已是“门前冷落车马稀”。施酒的父亲施绶在安城县衙里当了一个“些吾”小吏,与施旭臣平时亦诗酒唱和,听了施旭臣对吴昌硕的介绍后,施绶对吴有了好感,认为其颇有才华。而施酒受其父影响,不慕荣华慕才华,自己也能填词作诗,挥毫写书,可算是当地才女。因心气颇高、不流世俗,所以25岁还未出阁,如今施旭臣做媒于此,双方情投意合,终于缘定今生。在举办了简朴的婚礼后,芜园迎来了女主人。

虽然民谚云:贫贱夫妻百事哀。但吴昌硕与施酒这对贫寒夫妻却相濡以沫,琴瑟相和,彼此理解,感情日深。施酒勤俭持家,把芜园内外的事务安排得井井有条,尽量让丈夫有时间从事金石书画的研习,而且对继母杨氏也十分照顾,婆媳关系融洽。同治十一年壬申(1872)年底,天竺吐艳,梅花初绽时,吴昌硕告别了妻子施酒与继母杨氏,与在湖州时就相识的好友金杰乘舟从西苕溪的梅溪镇出发,经太湖之畔的千年文化古城苏州抵达东海之滨的上海。

金杰系江苏吴江人,是一位古董商人。他

精于金石书画的鉴定,自己亦能赋诗作文及挥洒丹青,是位儒商。他虽比吴昌硕要年长几岁,但却与吴颇投缘,言谈相合,爱好相通。吴昌硕后来以“缶庐”为自己斋轩之名,并以“老缶”、“缶道人”为自己别号,而这最初的渊源就是金杰当年曾以新出土的古缶持赠。那是光绪八年(1882)的人间四月天,吴昌硕以“道在瓦甕”四字相赠老友,不仅赞赏了金杰对古器的精通,更是将他引为自己在金石上的同道。“心有灵犀一点通”的金杰颇有知己之感,不几天就以一只造型古朴圆浑、图案简洁工稳的古缶回赠。吴昌硕见后是十分欢喜,缶古的持穆端庄、内涵雍容、大器高古,颇合吴的个性与情趣,是自己精神意识的物化展示与标识图像,更是他生命形态的象征。他以缶题庐命斋起号,可见吴昌硕的天人合一、格物知致的理念。

上海社会的繁华热闹与华洋杂居,使吴昌硕有些目不暇接。上海大街的车水马龙与人群熙攘,让吴昌硕有些眼花缭乱。特别是他跟着金杰游玩大名鼎鼎的老城厢城隍庙,在那些钱庄中看到的书画色彩瑰丽、笔墨酣畅、气势蓬勃、风格独特,真是令人耳目一新。使他产生莫名的兴奋感和憧憬感,他下意识地对这个城市怀有一种亲切感和向往感。

当吴昌硕踏入上海这块热土时,这座城市的开埠已达三十年,并形成了早期海派书画家群体。其代表为张子祥、任薰、胡公寿、钱慧安、高邕、虚谷、蒲华等人,而日后作为早期海派书画家领袖的任伯年从苏州到上海定居也才四年,在海派画苑上才初露头角。但由此构成了这个新兴画家群体老中青三代的最佳结构。在金杰的引见下,吴昌硕结识了高邕,志趣投合,彼此建立了友情。吴昌硕此次的上海之行,还有一个相当重大的收获,就是结识了海派书画家的领军胡公寿,他是早期海派书画家中社会活动能力最强而极富市场经营意识的中坚人物。

吴昌硕的此次上海之旅可谓是他的一次改变命运之旅,使他在东海之滨的上海,看到了一群极有生机与活力的新兴的画家群体,他们不拘一格、风格独树,但又相互包容、融汇各派。使他在内心深处对上海有一种认同感、归属感,仿佛有着那种说不清、道不明的前世今生的情,相约未来的缘。

11.有机食品能不能吃出健康

用全谷搭配植物性蛋白质食用,即可摄取到人体所需的完整氨基酸。虽然动物性蛋白质也是优质蛋白质,但过量摄取时容易一并摄入过量饱和脂肪酸及胆固醇,易造成心血管疾病。而植物性蛋白质不同于动物性蛋白质,可以有效降低血清总胆固醇和坏胆固醇的浓度,因此,我鼓励大家的饮食要以植物性蛋白质为主。

脂肪主要可以分为饱和脂肪、单不饱和脂肪及多不饱和脂肪。一般建议单不饱和脂肪及多不饱和脂肪的摄取量,应高于饱和脂肪。简单地说,就是少吃动物性脂肪,多选择植物性油脂。

我们平常摄取的蛋、肉类、全脂奶等食物含有多量的饱和脂肪。因此,选择烹饪用油时,应多选单不饱和脂肪或多不饱和脂肪的品类。单不饱和脂肪含量较多的有花生油、菜籽油及橄榄油。多不饱和脂肪则分为Ω-6及Ω-3两种脂肪酸,Ω-6脂肪酸的来源有红花籽油、葵花籽油、大豆油及玉米油;Ω-3脂肪酸来源有鱼油、亚麻籽油、芥花油、苦茶籽油。

关于油脂摄取,我建议多不饱和脂肪酸与单不饱和脂肪酸搭配的比例为1:1,并多摄取Ω-3脂肪酸比例较高的油,对健康最有帮助。

为了保护人体第一道自愈力,应该多多摄取胃肠道中有清道夫之称的膳食纤维。所谓的膳食纤维,就是无法被身体消化酶分解的物质,如纤维素、半纤维素、果胶、木质素等。

最佳的膳食纤维食物来源,有全谷杂粮如糙米、燕麦、干豆类、核果类、种子类等,以及蔬果、菇蕈类。依溶解性可分为两大类:水溶性纤维与非水溶性纤维。

水溶性纤维指蔬菜中的果胶,蒟蒻、芦荟中的甘露聚糖,海藻中的海藻糖等,它们会溶于水变成胶体状。水溶性纤维可以增加人体饱足感、降低胆固醇吸收和延缓血糖上升。

非水溶性纤维包括木质素、半纤维素、几

丁质(海洋生物体中的纤维质)等,不溶于水,可以促进肠道蠕动,降低大肠癌的发生概率。最聪明简单的选择方法,就是以当季盛产的蔬果、菇蕈为食物来源,而且为避免虫卵,促进消化吸收,应以熟食为主。

有机食品到底能不能吃出健康?有机饮食就是摄取的食物来源没有使用农药、人工肥料或受除草剂污染等。真正的有机饮食必须完全不使用农药及人工肥料,因此不会有农药与无机盐(所谓无机盐是指来自生物体外的盐类,如矿石、砂石、金属,以及氯化钙、碳酸钙、金属铁、硝酸盐等人工合成物质)残留的问题,自然安全性较高。但是全营养是无法从单一的有机食品中取得的。我的建议是,即使是坚持有机饮食,也仍要搭配太极饮食的方法,才能获得全营养。另外,即使是有机食材,也必须反复用水冲洗,才能去除表面的虫卵,我建议最好以热水烫过再食用。当我们利用太极饮食活化人体第一道自愈力后,便已建立基本的人体修复与防御,但若要提高整体自愈力,就需要营养补充品来做“催化剂”,巩固白发变黑发,年轻15岁的健康成果。

这些催化剂包括益生菌、膳食纤维、Ω饮食、诺丽果(目前台湾地区有种植,可适当取用,若无法购买原植物,建议补充适量保健品)、青梅、牛樟芝、木鳖果(越南特产水果)等。许多研究发现,一些天然水果如木鳖果、诺丽果、牛樟芝等,都含有特别的植物化学物,是人体恢复年轻活力的有效催化剂。

它们含有各种植物化学物或植物发酵后的产物,都是上天送给我们最好的礼物。通过祖先的经验法则及科学验证,这些天然催化剂不仅可以保健养生,更能改善疾病,提升自愈力,帮助人体恢复年轻态。

现代人因为居住环境与工作忙碌,无法直接享用或利用这些催化剂,因此已有不少专家研发出营养补充品供我们选择,无法践行完整的太极饮食时,这类营养补充品均是不错的选择。

这样吃,白发变黑发

王进昆

