

如今,上海每年各色展会精彩纷呈,让我想起以前设置在市中心街头的特色画廊。那些年,环绕人民公园的西藏中路西侧和南京西路南侧,有几个长长的、很有特色的普及科技知识等内容的画廊,引来路人饶有兴致地驻足观看。在资讯不发达的年月,这里的画廊是人们获取信息和新知的窗口,是没有围墙、不会闭幕的展会。

# 没有围墙的展会

郭红解

观。跃跃欲试按动安装在橱窗外的按钮开关,橱窗里的假肢会“听话”地表演手指的开合、手腕的旋转、肘关节的屈伸,一目了然地领会这项新发明的奥妙所在。90年代,科技画廊曾以“三年大变样”为主题,展示上海城市建设新景象。东方明珠广播电视塔、地铁一号线、成都路高架等一批“高大上”项目出现在橱窗里。

人民公园南京西路的南侧,以前有宣传劳动模范、先进生产(工作者)的光荣廊。光荣廊

1954年初设置在上海市工人文化宫二楼圆厅,1955年迁至南京西路,长达120多米。光荣廊里的劳模佩戴红花、奖章,神采奕奕,路人投去敬慕的眼光。光荣廊往西,是1957年元旦建成开幕的长50米的体育画廊,展出上海体育健儿在国内外比赛、全国优秀运动员在上海比赛、外国运动队在上海比赛,以及群众体育运动的照片、模型和图表。体育画廊上世纪60年代初展出的一个模型、一幅1960年5月我国登山运动员把五



人民公园西藏中路的西侧,以前有绵延160多米的科技画廊。画廊设于1956年,开始称科普画廊,由107框(特大框7个、双框66个、单框34个)组成,形象而通俗地用科学道理解释各种自然现象,介绍上海经济建设、科学技术重大成就,展出形式有图片、仪器、电动模型等。上世纪80年代中期,改建后的科技画廊由60个立体橱窗组成,以实物、图片、文字和配置灯光、电器控制等形式,系统介绍激光、电子、同位素、微生物、地震、气象等科学知识,展示上海最新科技成就以及世界新技术。人工授精婴儿、仪表仪器智能化、水下激光电视、长途可视电话……前沿的科技、深入浅出的介绍,使过往人流流连忘返。肌电控制假肢的橱窗前,常引来观众围

星红旗插上珠穆朗玛峰,创造人类首次从北侧山脊登上地球之巅壮举的情景;照片是1961年4月中国乒乓球队在北京举行的第26届世乒赛上首次夺得男团冠军的合影,其中徐寅生、李富荣是上海运动员。“文革”期间,竞技体育训练和比赛一度停顿,体育画廊展出的大都是基层体育活动的照片,举石担、推杠铃、拉单杠、打篮球,富有力度和动感,给沉寂的日子带来些许活力。1984年7月,改建后的体育画廊为迎接第23届奥运会,展出反映中国代表团风貌的照片和历届奥运会的海报,让人一睹中华健儿历史性出征前的风采,了解奥运会的发展历程。

除了西藏路、南京路,以前淮海路上也设置过几个很有特色的画廊。淮海中路汾阳路,上世纪80年代末设置教育画廊,展示上海教育系统新成果和部分学校的教学特色;淮海中路当时的比乐中学大门两侧,上世纪80年代初设置科技画廊,展现卢湾区科技新成果;淮海中路茂名南路转角处,上世纪50年代设置过中苏友好画廊,很可能是上海街头设置过的最长画廊了。

前些年,由于市政改造等原因,市中心的街头画廊相继退出人们视野,但曾经的风景区长留在记忆里。

走在坡上不经意间觉得脚下酥软了。斑斑点点的残雪经不住太阳的照射,就像宣纸上的水墨渐渐向四周洇染着。此时,稍作留意便会发现残雪融去的湿处隐隐约约有一些红褐、鹅黄、淡绿混合的色彩。这些色彩或依附于枯草之根,或跻身于山石之缝,那种艰难的处境和孱弱的样子让我怜爱之中又分明看到了一种倔强和希望。

是的,这是春的希望。光秃秃直楞楞的树枝已不再皴裂粗糙,而是像被一冬的雨雪润透似的在阳光下泛出青绿的光泽;几株落尽花絮茎干纤细的茅草也柔软了,我去拗它,它却宁折不断,还散发出春日里才有的淡淡清香;枝头上的几只山雀忙个不停,有的梳理着羽毛,有的伸展着翅膀,有的抖擻着身子,也有干的干脆啾啾着练起了嗓子,好像要用最美的歌喉来迎接山里的春天。

坡下的河蜿蜒清明,映着的马头墙影绰绰像是水里的韵律。临河的人家我是常去的。有太阳时,我们三三两两就坐在挂着灯笼的门口品茶聊天,慵懒舒适地享受冬日的阳光。邻家的院子里几个老人悠闲地玩着纸牌,旁边嗑瓜子的女人们挡在威风凛凛的门神面前挤眉弄眼说说笑笑,偶尔也会你推一把我捶你一拳;唯有那只肥嘟嘟的猫儿依旧蜷缩于门槛一边静静地做着美梦。篱笆外的草垛自然成了孩子们的“滑梯”,他们有无穷精力,时而反复爬上滑下,时而互相推拥着,滚闹着,清脆的欢叫声此起彼伏地回荡在田野里。直到大人们喊着吃

饭了,他们才一窝蜂地往家跑,身后还跟着两三只欢快的狗儿……但现在不同了,阳光下那慵懒清闲的景象如同墙上的黄历,翻过一页就像翻过了冬天。院子里不见有人打牌了,老人膝上搁着圆圆的簸箕埋头挑选着种子。大爷说:“庄稼一季子,土地

种树造林,林中放鸡,塘里养鱼,再办个“林里人家”美食苑。这天晌午,我去找老孙,只见他领着弟兄们在坡地里抡镐挖穴。他抹着汗津津的脸说,过几天正赶上植树节。他又指指不远处的一圈篱笆说,近几只鸡先圈着,树种上后再放养。我去一看,那些鸡们只只毛色光亮神气活现。几只气宇轩昂羽毛华丽的大公鸡不时地缠着鸡冠通红的母鸡们来回“踩蛋”,那般亢奋和温情也让一些鸡们四处躲闪……老孙笑着说:“你看,连公鸡也忙碌了。”

是啊,开春了!谁也挡不住春的萌动和亢奋,也都该趁着春光忙碌了!

初春的一天,家住近郊的59岁的李阿姨因往年视力倒退、入春后出现不明原因左眼视力突然下降,到眼科医院就诊,经诊断,结论为双眼“糖尿病”,问诊以后知道,她罹患糖尿病多年,过春节忙于走亲访友应酬,高糖、高脂肪、高蛋白等“三高”食品吃多了,结果,糖尿病引发“糖尿病”!

“糖尿病”全称为糖尿病性视网膜病变,是一种由糖尿病引起的视网膜病变,病变主要与患糖尿病时间长短和血糖控制水平有关。它可以引起视网膜缺氧和视网膜的血流量减少,加上血糖高,就会引起视网膜的血管扩张、微血管瘤形成和视网膜血管闭塞以及缺血等等,从而产生一系列眼底改变,最后影响视力,甚至导致失明。一项调查资料证实,中国已经成为糖尿病大国,糖尿病的并发症之一,就是一部分病人会发生视网膜病变导致视力不同程度的下降。

“糖尿病”的症状,如病情不很严重,病人的感觉一般不是很明显,有时视网膜病情已经很严重了,但没有影响到黄斑,病人常常也没有很明显的视力症状,这也是病人延误治疗的主要原因。当黄斑或视神经出现改变或玻璃体积血时,视力则出现明显降低。病人的血糖是不是出现波动,眼科也有一个简单的自我判定方法。比如老年人突然出现近视,就很可能是血糖升高了,因为血糖升高时会出现暂时的近视。

“糖尿病”发病原因:一、可能与饮食结构的变化和运动少有关。所谓“病从口入”,用在喜食“三高”食品的“糖尿病”病人身上再合适不过了。二、“糖尿病”的发病与遗传、肥胖和不良生活方式等因素相关。三、嗜酒、过多抽烟也与“糖尿病”有关。糖尿病性视网膜病变治疗的根本是控制血糖,定期复查,抓住治疗的关键期进行对症治疗,如打激光等。黄斑水肿时,有一种新的黄激光治疗效果更好,损伤也小。如果“糖尿病”早期没发现,血糖控制不好,进入晚期可能需要手术治疗、激光以及联合中西医结合药物疗法等。

节假日后,初春时节,对“糖尿病”患者来说,食物的热量影响血糖变化,而成糖指数越高,进食后血糖升高越快,对血糖控制越不利,因此,控“糖”,才能稳定眼底病变;远离“三高”食品,是要提倡糖尿病患者多吃素食和粗粮。但即使是素食,也不能多食,以免淀粉在人体内转化为糖分;适当运动,可改善各系统的功能。对于肥胖者来说,可减轻体重,促进新陈代谢。

有“糖尿病”症状的市民,要定期去眼科检查,定期监测病情进展,以免贻误病情。(作者为上海市中西医结合眼科专业委员会常委、上海新视界眼科医院主任医师)

节节后,初春时节,对“糖尿病”患者来说,食物的热量影响血糖变化,而成糖指数越高,进食后血糖升高越快,对血糖控制越不利,因此,控“糖”,才能稳定眼底病变;远离“三高”食品,是要提倡糖尿病患者多吃素食和粗粮。但即使是素食,也不能多食,以免淀粉在人体内转化为糖分;适当运动,可改善各系统的功能。对于肥胖者来说,可减轻体重,促进新陈代谢。

有“糖尿病”症状的市民,要定期去眼科检查,定期监测病情进展,以免贻误病情。(作者为上海市中西医结合眼科专业委员会常委、上海新视界眼科医院主任医师)

杏林夜谈



# 太白碑林游记

石梦竹

既至故居,府前巨莲雕于青石之上,繁然古朴,宛若初阳,窃以为太白居室于此,实则不然。府内设朱漆长亭,翠竹中植,明艳无双。斗折徐行,前有少年太白于牛背之石像,屹然高耸,圣不可侵,复行数十步,遂至太白碑林。

林内光影斑驳,百木争奇,沿残径缓行,恍临梦中仙野。众人览阆西苑之宁然,太白楼之巍然,大鹏亭之恬然,而惟钟月圆墓之幻然。竹隐深处忽现空旷,唯见太白倚月举樽,若悲若喜,似乐似哀,难辨其色。良辰夜色无知己相伴,徒以月影残荷为友,叹月之永恒而世之无常。独酌花间,醺醺兮而歌,姁姁兮而舞,歌月之徘徊,舞影之凌乱。世人谓我以痴狂,我笑世人之偏执,光影一瞬,尘俗百年,泉涸花凋,何者不亡?非此时之乐何以朗月清风长存耶?

兴至浓处,云忽至,雨欲倾,遂依依而归矣。



癸巳年十月初七,天朗云高,不愿负此风光,遂相与问道太白碑林。

足吸引观光客。倘使村里出了个阿诗玛或刘三姐,游客们还不趋之若鹜?可惜没有。现今很多地方挖空心思以名人的故事来招徕旅游者,如果是表现真善美内涵的故事,倒也不妨,问题是有些地方为挣钱急红了眼,连《金瓶梅》里的西门大官人也被多地抢着拉去坐台。用不干不净的故事即便挣来了大把银子,也是腌腌臢臢的。

# 值钱的故事

赵全国

人们爱听故事,聪明人就利用它来挣钱。毕加索的画作供不应求,除了质量高,他还懂营销,每有新作品必先请画商们来听他讲新作背后的故事。故事刺激了人们爱听故事的神经,大大提高了购买欲。

同样道理,景区吸引游客,不但要靠旖旎的风光,还要靠感人的故事。我插队的山村,当时并不觉得有什么美妙,现在回忆起来,环境真的不错,朝见山峦叠翠,夕闻溪流琤琮不过单凭这几分妙处还不

同,但既然主动或被动地来到这里,就需要安下心来,在一定程度上参与其中,即使想“潜水”也无妨。如果事后自我感觉不佳,就可以来去自由。我的一位朋友就由于这样的做法,同样应该获得理解和尊重。

还有,有时我也在想,“群生活”在带来种种快乐的同时,难免会占用较多的空闲时间,此乃是一把“双刃剑”。能够从容把握时间的人,对“群生活”多少会适可而止。无限制地沉浸其间,终会暴露一定的疲态和弊端。就像社会上早已倡导的“无车日”,用步行或乘公交车来智离私家车的束缚,反而能够对一个人的健康有利。此时,我就会对自己说:出去走走吧!暂时远离“群生活”,看看路边的花草,享受户外的新鲜空气。“群生活”固然精彩,但更别漏掉了大千世界、身边生活的无限风韵!

“群生活”有讲究

群生活,看看路边的花草,享受户外的新鲜空气。“群生活”固然精彩,但更别漏掉了大千世界、身边生活的无限风韵!

# 烟花

参加了—些文学社团活动,先后被拉进不同的微信群,粗粗数来就有八个之多。主动或被被动地过起了“群生活”,日子自然充实不少。有晒名家诗文的,有谈养生之道的,也有上传原创作品的。自己也喜欢文学创作,上传几篇自认为得意的原创作品,也是一种乐趣。

微信群是一个小型的世界,每个人都在其中扮演着某种角色。自娱自乐者有之,自娱自乐者有之,你呼我应者有之,你追我赶者亦有之,这确实十分难得。不过,有的文友自恃清高,看不惯乃至自认为他人不对的地方就会一顿猛批,弄得微信群里关系紧张。如此一来,“群生活”的快乐慢慢减少了,彼此真诚交流的渠道似有人为堵塞之嫌。

我喜欢“群生活”的宽松环境,因为这是交流提高的一种重要方式。对待“群生活”的态度,每一个人尽管看法不

同,但既然主动或被动地来到这里,就需要安下心来,在一定程度上参与其中,即使想“潜水”也无妨。如果事后自我感觉不佳,就可以来去自由。我的一位朋友就由于这样的做法,同样应该获得理解和尊重。

# 东方模特气质佳

徐德和



上海大学举办毕业生作品展,据说那天走秀的模特中,不少是在该校读书的大学生,我兴致勃勃赶了过去。

尽管学生模特在形象上并没有常见的欧洲专业模特身材高大,但个人感觉这些来自东方的本土模特的气质都很不错,具有更多的亲和力。照片中的女孩在展示即将结束时才上场,她身材秀美且气质典雅,举手投足间充满东方女性特有的魅力。

我一边拍摄一边在观察思考,人物站在带有反光特点的T台上,就像在云雾中一般,又给

人以漫步在水波上的幻觉。而旁边无数观众围着她,给人“众星拱月”的印象。于是在构图时有意扩大取景范围,意图借大场景来体现现场特有的气氛。就在她扭腰转身即将走下T台之际,裙摆突然飘起,我借助相机的“连拍”功能,连续释放快门,抓住了这个裙裾飞扬的瞬间。

虽然这些即将走上社会的学生所设计的时装不高档,当天现场环境也稍显混乱,但从摄影语言角度而言,人物气质与环境气氛在明暗变化之中自然融合,也成就了我的佳作。

高兴之余,我不能不感谢老朋友过迪先生,他不但及时为我提供了拍摄信息,而且冒着瓢泼大雨驱车接送,没有他的无私帮助,我是不可能拍摄到这张照片的。

