

第一次听到土地的声音是在油菜地里,那是很不经意的邂逅。油菜被割光了,秸秆全部挑到了仓库场,地里只留下有点焦有点烂的油菜根,油菜根的边上注满了从垄沟里流过来的清水。清水像一根根钢针快速地插入泥土,有棱有角的泥土像几个几天

土地的声音

高明昌

几夜没有饭吃的饿汉拼命地吸着水,地表的土像散了架的棚架一下子软化开来,水上就冒泡了。泡有大有小,大的泡散去时非常好看,先要“嘭”的一个响声,然后碎成水花,水花像一团烟要聚了就散了。那时,你稍微静一下心,就会听见地

皮的上面有连续不断的吱吱、咕咕的响声,响声很幽怨,也很沉闷。父亲告诉我,这就是土地的声音。这声音是从土地的泥底下发出来的,吱吱声、咕咕声,都是一种开心的声音。

开心的声音?我不懂。父亲说,就像你母亲生了一个你,要再生一个妹妹,你开心吗?父亲把收割好的油菜比作我,把待插的秧秧比作妹妹,肯定有失妥当,但在那时我确实觉得很像很真的,我也很高兴的,因为没有

油,烧的菜不好吃;没有稻谷,白米饭何处来?它们的重要,就跟我在父母心中的位置一样,都是不可或缺或缺的宝贝。问题是土地为什么没有嘴巴的土地为什么会有声音,泥土躺在大地的怀抱,可以晒太阳枕月亮,可以沐晚霜吸晨露,为什么还要发出声音?

这个问题父亲讲不出道道,土地又不告诉父亲。但事实却千真万确:土地有声音,土地的声音就是土地的语言,土地用自己的声音向我们展现了一个又一个的风景,昭告了一个又一个道理,只是我们忽略了,我们有时是视而不见,真的

的很慢很慢的。我亲眼看见由土地声音显现的抗议。那年的夏天,场地的土地上我们晒满了清香的谷粒,到了傍晚,我们准时将谷粒装进了麻袋,放到了家里的小仓库。然后,我们用扫把在土地的脸上又横扫了一遍。土地无语,承受着扫把尖刺的划割,安然而又宁静。第二天早上起来,一看

场地,土地全部龟裂了,那些平整如镜的地面被分割成了无数的小块,一块块的泥疙瘩赫然躺在场地的

中央。土地起皱了,皱成了如碎了的大饼、饼干样子大小碎的泥块。它们是晚上起皱的,土地起皱是有声音的,只是因为晚上我们没有听见罢了。父母见了这个样子,很是心疼,连忙从井边吊起一桶水,抓牢水桶的辮,握住水桶的底,像冲水一样的将一桶水泼向了泥土。泥土像是久旱逢甘霖,点点润在心,发出了长时间的吱吱声,那声音非常清脆,那是一种吸纳与释放的声音,这声音里有感谢,也有怨怒;



灯花

中,令人恍入仙境。紫藤架下是路,行走不到二十米,左转,忽然香气扑鼻,原来是白色的紫藤。再行十余米,见紫藤花变成了紫红色了,而且花蕊宛如葡萄,让人惊奇不已。继续行几十步,花架止于小径的三岔路口,有一路通向河边红色的塑胶路。我们便走入其中。河岸对面,绿树红花掩映着别墅。河岸路边,白玉兰、红枫、紫荆、黄迎春、翠银杏让人应接不暇;桂花、腊梅、海棠、榉树、松柏等千姿百态。路尽,我们又转回紫藤道,见有紫藤102棵。此处藤长亦超百厘米,鹅黄、粉红之色让人驻足,十多个摄影师正在聚精会神地捕捉美景。此景此情,让我们不再遗憾今天“晚樱盛开,紫藤半开”,相反感到意犹未尽。

紫藤公园观藤记

何鑫渠

晚樱和紫藤是排着队开花的。老话说:“晚樱盛开,紫藤半开。晚樱花谢,紫藤盛开。”我见小区里的紫藤已经开花,遂与朋友同去嘉定紫藤公园观赏紫藤。紫藤公园位于嘉定环城河畔博乐路旁,进园的路设计得很巧妙:在公园西面另辟小路,游客必须走过两旁种满晚樱的小径才能进入紫藤公园。我们按指示牌在公园斜对面停好车,便准备进园。还没踏上进园的小路,目光就被晚樱吸引,然后不由自主地凝望着樱花,不停地按动手机。初见娇艳的樱花,游客会以为走错了地方。但我想,这正是设计紫藤公园园艺师的高明之处:见晚樱而可知紫藤花开几度也!

“快进公园看紫藤呀!”工作人员的提醒,让我们从凝神中醒悟过来。进入真正的“旁门左道”,即见紫藤。紫藤本是寻常之物,我在行前特去小区绿地看了紫藤:它们匍匐在水泥架上,架子围成圆圈,摘藤的水泥片直立着,每片约10厘米;紫藤扭曲着,开花的藤垂下来,然后再分叉,每串紫藤花不过20多厘米。而紫藤公园里的紫藤全部匍匐在平行的钢管上,花没全开,但都整齐自然地垂下来,微风吹来,紫藤颀起,宛如柳丝。风稍大,紫藤左右摇摆,如在水

楼下的那群大妈,又开始踢起了毽子,只见她们三五成群,你踢过来,我踢过去,玩得不亦乐乎。

起初我是不屑于她们这种运动的,认为这踢毽子,都是些小孩子玩的玩意,这把年纪的人还踢,显得不伦不类。

如若不是那次无意间与其中的一位大妈聊天,我还真不知这踢毽子还能治病。她对我说,以往她的颈椎和腰椎都有问题,她也是听别人说,这踢毽子可以治这方面的毛病,于是便组织起了这个毽子小队。踢了一段时间日子,她感觉腰也好些了,颈椎也舒服了,于是便坚持下来。她还对我说,像你这种经常伏案工作的人,也很适合踢毽子。因为踢毽子的时候,人通过抬腿、跳跃、屈体、转身等运动,使

得身体各部位都能得到锻炼,有效地提高关节的柔韧性和身体灵活性,增加血液循环和新陈代谢。

她这样一说,倒让我对这个小小的毽子刮目相看了,拿起了毽子

初夏踢毽子

朱凌

踢了起来,可怎么也踢不好。她笑着说:“有时间你也参加我们这个小组吧,我们每天早晚踢,你到时直接过来,我教你。”就这样我也加入了这个毽子小队,每天早晚,踢上半个小时的毽子,感觉整个人都很舒服。特别是以往颈椎不好的毛病,也似乎有了缓解。而踢毽子之所以能够缓解这些毛病,那是因为这种锻炼对机体相

关部位或疾病相关症状能起到积极的治疗作用,从而得到了一定程度的改善。

当然,踢毽子也应因人而异。对于那些患有心脏病、高血压病等严重疾患的人,要慎重参与,妥善掌握好尺度。就是身体健康者,也要循序渐进,慢慢升级。同时,最好能了解一定的人体生理和骨关节方面的知识,掌握好踢毽子的基本技巧,不能盲目蛮踢,以免造成崴脚、伤筋、摔伤、骨折或其他更严重的伤害。

如今踢毽子成了我最喜欢的运动之一,一个毽子,随时随地都可以踢起来,让身体跟着毽子上下旋转,整个人的精神状态都会为之改观。特别是在这样的一个初夏,天气不冷不热,非常适合进行这样的一项运动,手上有毽子的人们,不妨现在就动起来吧。

确保孩子暑期安全

徐亚斌

保护青少年的生命安全,警钟长鸣固然重要,但暑期更应该加倍重视。因为在暑假,这些孩子大多成了“单飞”的候鸟,他们暂时离开了学校,离开了朝夕相处的同学。而家长又要忙于工作,他们就“被孤立”了。但他们普遍缺乏生活经验,也缺乏应对突发事件的能力,一旦有事,往往会酿成惨剧。

我们一直说青少年是祖国的未来,但更是每个家庭的希望所在。特别是独生子女家庭,孩子就是一个家庭的全部寄托,一旦孩子有事,对父母来说,无疑是灭顶之灾,他们会失去生活的信心。所以,保护青少年的生命安全责任重如泰山,生命不保,何谈教育、何谈幸福、何谈发展?

孩子的暑期安全,是全社会的责任,希望能构建起以社区为中心、各方参与的孩子暑期安全网络,使他们始终得到有效的监管,确保其万无一失。

中小学生在即将进入长达两个月之久的暑期,如何确保孩子们的安全度假,这是社会之责,需要引起全社会的重视。孩子的暑期安全,虽然年年都讲,但却一直没有真正解决好。据笔者了解,每年的暑假,各地总要发生孩子溺水、触电、交通等安全事故,危及孩子的生命。我所在的区块同样未能幸免,去年暑期就发生多起学生溺水身亡事故。个中原因是多方面的,但职责不清是关键之一。每当暑假来临,导致孩子们的安全监管出现了“真空期”,也就成了安全事故的高发期。

所以,在暑期来临之际,学校、家长、社会都要思考这样的问题:如何为未成年人的暑期成长撑起一片蓝天,保障学生的暑期安全,从而避免悲剧重演,让学生度过一个平安快乐的暑期。

保护青少年的生命安全,警钟长鸣固然重要,但暑期更应该加倍重视。因为在暑假,这些孩子大多成了“单飞”的候鸟,他们暂时离开了学校,离开了朝夕相处的同学。而家长又要忙于工作,他们就“被孤立”了。但他们普遍缺乏生活经验,也缺乏应对突发事件的能力,一旦有事,往往会酿成惨剧。



夜光杯

对你说,你懒了,我就给你颜色看,只是你没有听见或者没有听懂。

这是我年轻时亲眼看到的景象,这幅景象让我感动不已,也让我神思不宁。面对土地,脚踏土地,我除了膜拜,眼里有时会噙满泪水。土地的宽宏与土地的量小都是土地的性格,土地都用它独有的声音告诉了我们,关键是我

们要听懂土地的声音。远望家乡的土地,我的眼前总会看到犁头深深地嵌在泥土里,犁头在向行进,一浪一浪的泥土向两边荡开出去,我们听见了土地向两边荡开时发出的声音,那声音是吱吱,还是咕咕;是咕咕,还是咚咚,我们都仔细聆听,认真辨,因为这时候土地又在说话了。此刻,父亲会走近我的身边,把手搭在我的肩头对我说:人啊,只有双脚踩在泥土里,耳朵才会听见土地的声音;只有心思放在庄稼上,耳朵才会听懂土地的声音。

肛肠疾病临床最常见的是痔疮、肛裂和肛痿。但是有些患者无便血、肛门剧烈疼痛和脓肿,只是自觉肛门坠胀隐痛,那究竟这是什么病?是否需要治疗?原来,这是肛窦炎(又名肛隐窝炎)在作怪。此病的临床特点是肛门部不适,排便时因粪便压迫肛隐窝,感觉肛门疼痛,一般不甚剧烈,数分钟内消失。若括约肌受刺激致挛缩则疼痛加剧,常可出现不排便时短时间的阵发性刺痛,并波及臀部和股后侧。急性期常伴便秘,粪便表面常常带有少许黏液,或于排便前流出。有时混有血丝,若并发肛乳头肥

大,并随肛门脱出,可使肛门潮湿、瘙痒和疼痛。肛窦炎若不及时治疗,其局部感染将扩散,因此对本病进行早期治疗、积极治疗具有重要意义。

形成原因:肛窦因其生理特点容易发炎,因肛窦底在下,开口朝上,呈袋状,不仅引流差,而且容易损伤,肛窦的边缘又有游离的半月形肛窦瓣,也容易受干粪块的擦伤或排便时易撕裂。如果排便次数增多或患有肠炎、痢疾、腹泻等,频繁刺激肛窦和肛瓣也容易发炎。若身体和局部抵抗力降低,或有周身慢性消耗性疾病,粪便和异物存积于肛窦,窦道受到阻塞,使肛腺分泌的肛液引流不畅,加上粪便分解时病菌繁殖,肛窦即发炎肿胀疼痛。

感染扩散:第一阶段(肛窦炎)。由于肠内容物(感染物)阻塞肛窦,肥大的肛乳头阻塞肛窦,水肿发炎的肛瓣阻塞肛窦口,导致肛腺分泌的黏液受阻而不



广告人打造的点心王国

文/李君兰 图/贺曙江

“王家沙”点心让吃货的幸福形态颇为多样:可以婉约到一小口,小口咬开王家沙蟹粉小笼时,有一种丰富的鲜美涌入口中的满足感;可以豪放到一大口,来一大口王家沙八宝饭,那种糍合糯米、细豆沙等各种舌尖顶配享受,全面俘获味蕾的超快感……

说起响当当的“王家沙”,其实并非王家人所开。开创者姓姚,原是沪上著名的《申报》报馆的广告科科长。太平洋战争爆发后,日军进驻英法租界,这位姚科长毅然丢下“铁饭碗”另寻天地。经些许创业不顺后,他发现生煎馒头里的生意经,萌生了开设点心的想法。1945年4月,他在南京西路上开办了王家沙。

姚老板发现店址所在地,即今天南京西路和石门二路一带,过去有一个叫“王家厍(she)”的村落。那可是个佳卉飘香、名人汇集、情调甚好的繁华地,叫“王家厍”够响亮。他考虑到“厍”乃冷僻字,恐怕诸多老百姓不认识,而沪语中“厍”字与“沙”谐音,遂将“厍”字改成“沙”字,最终命名为“王家沙点心店”。

王家沙之所以能荣登“上海点心状元”的宝座,是将“鲜”字做到极致:王家沙选用的原料新鲜,极为讲究,鸡肉必须是当天活杀的草鸡,虾仁均选用活的河虾,猪肉则采用刚宰杀的猪腿精肉。上世纪80年代后期,王家沙以上海点心为本,汲取江南点心之精华,自成一派,形成小笼、生煎、馄饨、汤团、面等八大系列,有海派点心上百种。即便世代更迭、品种不断丰富,王家沙依然信奉唯有真材实料方能成就食物的鲜美诱人,如“小笼馒头大王”之称的蟹粉小笼,选用大闸蟹为原料,每天现拆蟹粉,由老母鸡熬制的高汤拌制而成……

如今,王家沙的本帮点心制作技艺,已成为“非遗”成员。

非遗在身边



能排出,影响了肛腺本身的生理功能。第二阶段(肛门直肠周围脓肿)。深入腺体和肛腺导管的感染,波及到肛腺组织周围的微血管及淋巴管,导致肛门直肠周围脓肿。第三阶段(肛痿)。来自肛窦的感染,沿肛腺导管,肛腺体,毛细血管及淋巴管侵入到周围组织,形成局部脓肿,若治疗不及时,即转变为肛痿。

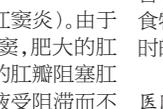
辨证论治:首先,我们可选用熏洗法、塞药法、灌肠法,每天2次。按中医辨证论治的方法,湿热型方用龙胆泻肝汤;热毒型方用内疏黄连汤;湿浊型方用萆薢渗湿汤;血淤型方用复元活血汤;虚火型方用增液汤。经过上述治疗仍无明显效果,可行肛窦炎切开引流术;伴肛乳头肥大者,应予及时切除。值得注意的是,若经上述治疗,症状未见明显好转,应引起高度重视,可能是肛门直肠癌的早期表现,需要及时作肠镜检查以明确病因。另外,肛窦炎并发肛乳头肥大还需与直肠息肉、肛痿内口相鉴别。

预防保健:肛窦炎在积极治疗的同时,应注意预防保健,保持排便通畅及肛门局部清洁卫生,及时治疗慢性肠道炎症、便秘及腹泻等。平时宜进食清热凉血之品,如芹菜、马齿苋、冬瓜、黄瓜、鲜藕、荸荠、百合、马兰、木耳、银耳、柿饼、丝瓜、西红柿、萝卜等,禁食辛辣刺激食物,如大蒜、洋葱、茴香、咖啡、浓茶、辣椒、烈酒等,少吃油腻食物,以免刺激肛窦充血,从而加剧排便时的刺痛和坠胀感。

(作者为上海中医药大学附属市中医院主任医师)

肛肠坠胀隐痛需要治疗吗

徐伟祥



杏林夜谈



七夕会 运动休闲