

有人说,秋天是收获的季节;秋天是充满诗情画意的季节;秋天是家乡天空中的雁阵诗行;秋天是家乡缤纷大地上的一幅最精彩的版画。我信以为然,否则,童年时光小山村那“晒秋”场景,何以总是年在我心里发酵,让我牵挂,令我悸动呢?

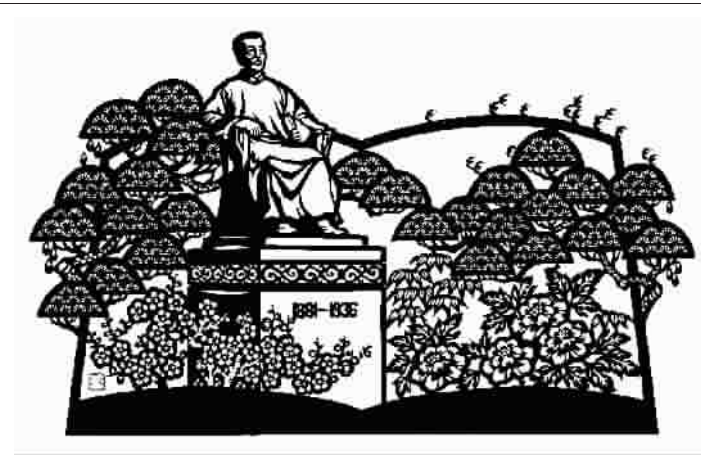
每每进入秋季,山村便成为一幅立体的丰收图。“稻熟柿红栗子笑,豆黑豆黄芝麻香”,与其说,这是山村人家对秋季丰收的渴望,倒不如说,这是一幅活脱脱的“晒秋”图。

当年,一俟秋季来临,各家各户自留地里的物产皆成了“晒秋”的对象——大多是为了脱水,使之易于保存。而说到“晒秋”人,妇人们便是主力。我的祖母,也毫无例外地成了这“晒秋”队伍中的一员。在我的记忆里,祖母是家里起床最早的人,每当我起床后上,总能见楼上窗沿口、阳台上、道地里,大凡只要能见太阳处,都置上了大大小小的竹匾。竹匾,似乎成了调色盘,黑的、黄的、绿的、红的等杂然其间,让人满眼生辉,怦然心动。

“晒秋”,要在一个

“晒”字。比如晒芝麻,自地上连梗割来以后,总是被摊放在大竹匾上暴晒。有一天,我偶然发现,祖母总是不停地去翻晒,不管“秋老虎”有多凌虐人,祖母依然我行我素。我感到好奇,可祖母说,芝麻也是有生命的,你要善待它,若不是这样翻晒,芝麻就不愿意从壳内跑出来。因为矩圆形芝麻果壳长在杆的两侧,只有让果壳接受全方位的阳光照射,令它舒服了高兴了,它才会“开口笑”。她还说:“经了这样的日头猛晒几天,不仅芝麻会自己出来,而且芝麻也显得特别香。”如今想来,这也许就是祖母“晒秋”中展示出来的一种“工匠精神”,也难怪一向挑剔的母亲,对祖母晒出来的芝麻总是赞不绝口。

在小山村,除了直接的“晒秋”,更有间接的“晒秋”。言间接,也就是对上述农作物进行一番精加工,并通过“晒”来完成由一种形式而为另一种形式的或化学性或物理性转换。最典型的,则要数用黄豆制酱和用番薯芝麻做番薯片了。我虽已记不清祖母用刚晒干的黄豆制作豆



高山仰止

(剪纸)

孙平

酱的工艺了,但却记得住那味儿与从镇上买回来的甜酱并无二致。是啊,在“秋老虎”尚未离去的那些天里,当放置于溪滩岸边桌子上两个盛满黄豆酱的陶瓷缸,在骄阳的直射下,随着祖母不时地搅拌而发出阵阵酱香味时,引来了从四面八方飞至的虫子,自然还勾出了我嘴巴里的馋虫。每每抵不过诱惑,到了半上午时分我总是急匆匆从厨房里盛来一碗冷饭。祖母知道我的来意,此时总是漾着笑脸,从容地拿走罩在酱缸外的纱罩,先用筷子尽力搅拌,然后用调羹往中间处舀。当那黄澄澄、油亮亮、甜滋滋、香喷喷的几勺甜酱缓缓滴

稻生日

司享

旧时,在苏南农村,中秋节后农家比较关注的一个日子便是农历八月二十四,农家称该日为稻生日,在这一天忌下雨。据说如果下雨,则将来的稻柴会腐烂。笔者家乡昆山有“烧干柴,吃白米”的谚语来祈求好运。

稻生日这天,民间还有煮糯米和赤豆做成半烂状的“糍团”食用和祀灶的习俗(八月二十四又被民间视为灶王爷的生日)。而旧式女子裹小脚亦往往选在这天开始,据说是食用糍团后能使小腿骨质软而少受痛苦。

人饭碗,随便拌和几下,我便迫不及待地往嘴巴里送。“慢慢吃,小心噎着!”祖母话音刚落,这碗酱拌冷饭早已落入我的肚子。

用番薯芝麻为原料做番薯片,其工艺似乎并不复杂,也就是将番薯削皮煮熟并捣烂,再放入一定比例炒熟的芝麻。然后,在一个木制的器具里垫上一块纱布,继而放上薯泥,并用小木片按器具四周围筑的口沿刮平。刮毕,将器具倒扣在铺着干净稻草的竹匾上,先卸去器具,再揭走纱布,如此,一方内里嵌着芝麻的番薯片就初成形了。于是,只消晒两三天太阳,原本三毫米厚的软乎乎的番薯泥就变成了毫米左右的软硬适中的薄片了。收回家中,利用晚上时间,祖母与大婢小婢一起,用剪刀将其加工成一片斜长方形的形状。于是,真正意义上的番薯片诞生了。有一回,祖母信手拿起其中一片,放到灯光下请我欣赏,并喃喃自语:“谁说我们乡下人不懂‘色香味’,这嵌进了芝麻

的番薯片,不但耐看,待在铁锅中一炒,可赛过小核桃哩!”那脸上得意的神色,恍如拳击台上刚系上金腰带的获胜者。自然,这些番薯片总会被祖母收储在一些陶瓷抑或铁质的罐头里,也只有在招待客人抑或过春节时,才会取出来炒烧……

“晒秋”之“秋”,不仅是指秋天,更寓意着丰收和收获的果实,“晒”则是丰收喜悦的一个生动载体。那个年代,“晒秋”终将成为小山村一道亮丽的风景线,而祖母则是众多“晒秋”主角中的一个。当年的我,每每走进比肩接踵的“晒秋”图里,那一枚枚果实与阳光相遇,犹若砂粒,一次又一次压进枪管,有力而无羁,让我中了无数的霰弹,身置濒死之美。



在看一部名叫《敌人》的短篇小说,也就想起了曾经接触过的一个“敌人”。那个故事距今45年了。其时,我们的文化生活堪称沙漠,除了几部主题先行的样板戏、故事片,就是一些“同志加兄弟”国家拍摄的故事片,因此儿时最大的乐趣就是看一些如何和坏人作斗争的“小人书”。在我的印象中,似乎我们始终生活在惊心动魄的“阶级斗争”中,而那些无处不在别有用心的“敌人”,也就是当时常挂在嘴边的“地富反坏右”每天都在上演用“糖衣炮弹”不择手段地毒害革命下一代的剧情。

那时物质极度匮乏,缺少少腥,因此我常会产生一种极其幼稚和错误的“奇思妙想”:如果哪一天我碰上了书里描写的那种坏人,我该怎么办呢?是义正辞严还是半推半就?我一直在等待着“小人书”中的那种场景能够“复制”到现实。现在想来,那时的这点出息和境界是多么的“肮脏”和阴暗啊……

终于,有一天我的玩伴“腊疤”神秘兮兮地跟我咬耳朵,说他发现了一个“隐藏”在我们中间的“反革命”。我大喜过望:哈哈,“敌人”终于被机智勇敢的“红小兵”起获了……

“腊疤”说的那个“敌人”,其实我也

认识,他是我们新村里天天负责清扫的旺叔。他个头不高,瘦骨嶙峋,因为是广东人,说起话来带有浓郁的“港台味”。听大人讲,旺叔是新中国建立初从马来西亚归来的爱国华侨,荒唐年代被划为坏分子。看看,“地富反坏右”,可见其罪孽滔滔。新村里每逢开展“革命运动”,旺叔是“批斗专业户”。有时运动多起来,一个礼拜要“客串”两三次。

旺叔现在就萎缩地站在我面前,右手握着扫帚,头垂得低低的。其实老头挺慈眉善目的,并不像小人书中描绘的坏人尽是“歪瓜裂枣”,丑陋不堪。

据“腊疤”爆料,这老头记性超常,毛主席的诗词能够倒背如流。我故意接近他,期望他能动上一点“邪念”,用“糖衣炮弹”来拉拢腐蚀我,让我饱口福,但旺叔偏偏像个编了程序的机器人,除了机械地频频低头认罪,就是木讷地为我们背诵毛主席诗词,我们期冀的“糖衣炮弹”始终像童话故事里的故事,遥不可及……

尽管那段让人不堪回首的历史已经远离我们,但我们那种动机不纯的思想至今说起还让人忍俊不禁。在和朋友聊起那段往事,总让我想起那个老实巴交的“敌人”,如果他还活着,应该已是耄耋老人了……

国庆佳节即将来临,上海已进入秋季。俗语说:一阵秋雨一阵寒。季节变换,天气转凉,心血管病人越来越多。研究表明,心脑血管疾病多发期有明显的季节特点,高峰期在秋冬两季。那么,秋天为何心脏病疾病高发?

首先,气温下降使人体耗氧量增加,为维持正常的体温,血管收缩,血压升高,心率增快,心脏的负担也就增加了。

其次,天气变冷能使血流缓慢,从而影响冠状动脉的血流供应,同时使血液粘稠度增高,易于形成血栓。空气寒冷还能诱发冠状动脉的收缩甚至痉挛,直接影响心脏的血液供应,诱发心绞痛或心肌梗塞。

此外,温差的变化,可使人机体免疫细胞倦怠,抵抗力下降,易导致

呼吸道感染,影响肺部通气功能,使心肌相对缺氧,也是诱发心脏病疾病的常见因素。怎样在秋天防治心血管疾病的发生呢?

一、按医嘱坚持服药。根据医生的诊断来适当调整服药剂量和服药时间。冠心病和高血压都需要长期的药物治疗,在秋冬季节,气温变

秋天高血压患者如何预防

赵德强

化,药物剂量往往需要进行调整。请遵医嘱调整药物。

二、饮食要平衡。除米面、豆类外,要多吃新鲜蔬菜和富含维生素C、钾、镁的水果。控制食量,少吃油腻,可适当多吃冬瓜、萝卜、西红柿、茄子、土豆、藕、洋葱、绿叶蔬菜、海带、香菇、木耳及猕猴桃、柚子、山楂、苹果、香蕉、梨、柑橘等,这些食

物含有丰富的钾离子,可对抗钠离子对血压升高的作用,同时也起到生津润燥的作用。蛋白质则适当多吃鱼虾等水产品以及鸡鸭等禽类(白肉),少吃猪牛羊肉等红肉。老年人尤其要控制盐的摄入量。

三、少动怒。保持心情开朗,情绪稳定,使得心经、心包的通畅,这在中医里就是“肝气条达”,也就是肝经比较畅通,这样的话,血就不容易发生“堵车”。

四、晨起多躺10分钟。高血压患者起床应遵循“三个半”原则,即醒后半躺半分钟,坐起后保持半分钟,把腿放在床沿坐半分钟。秋季应该将平躺时间延长到10分钟,然后再慢慢坐起、下床。这样能减少高血压病人在突然起床时引起的直立性低血压,减少血压的波动。

(作者为普陀区中心医院主任医师)

一次,与玉佛寺方丈觉醒法师聊到健身。他说他抽空跑步。我不信,“你在江宁路上一跑,后面围观群众不得排到静安寺?”他一脸无奈,“所以只能在跑步机上跑。”在跑步机上跑,太枯燥了!我想,除非有模拟实景的全套设备。

走进“上海设计之都活动周”现场,真的见到了模拟实景的全套设备——配有一个承重装置、一个软件的运动自行车。你可以把这车搬回自家客厅,欣赏着电视画面骑车兜风,当画面中的道路出现坡度时,承重装置制造的阻力会让你感觉真的在上坡。还有3D模拟赛道、曲线跟踪训练等情景代入模式,使在家骑行变得趣味无穷。

自行车不是工业产品么?工业产品的设计不是工程师的活么?在国人固有的观念中,设计师的工作只以时装、家居为对象。现在,设计周的展示告诉我们:设计+时尚生活、设计+科技应用、设计+绿色生态、设计+创意现场,设计无处不在,生活方式、消费观念、商业模式乃至社会关系都可望因设计而改变,设计唤醒传统、引领未来。

旅德艺术家王小慧说,很高兴在中国,特别是上海,设计得到了承认、尊重,这是一种进步。她举的例子有意思:假如30年前,戴一个有设计感但用布或金属片做的首饰,大家不会理解,因为这材料太不值钱了。那时人们只认可材料本身的价格,只戴真金白银;但现在,大家已经认可设计的价值了。

这番话,也可当作提醒:从上世纪开始就一直引领中国时尚的这座城市,怎么可以不讲究设计呢?“上海设计之都”可是联合国命名的。



边走边聊

然而,回到日常生活中,设计的缺席或落后举目皆是。地铁站过道的墙上挂起了名人名言,初衷也许是传播中外先进文化,可惜从句子的选择到展板的款式、色泽都乏善可陈,与下面

站台工作人员的电喇叭、大嗓门及不当着装、措辞倒是蛮搭调的。走在马路上,冷不防就会被未经设计或胡乱设计的宣传标语刺痛眼睛。传播中华优秀传统文化,为啥不能弄得精致一点?

可见,设计周每年才办一次,对偌大的上海是远远不够的。不过,办总比不办好,至少一部分市民进场看个热闹,同时或多或少能接受一下熏陶,看看好的设计能否使你从此追求不将就的日常。高于生活的艺术,因了设计而回归生活,让人们发现了设计的价值。设计,正在点亮生活。

今年的设计周有个“城市微空间复兴计划”,发动具有社会使命感的设计师们“寻找和研究城市失落空间并进行设计”,激活负面空间,使之转变成市民个人生活与公共活动的重要载体,更多地唤起市民对所居住社区的归属感。这项计划,不出所料应者云集。曾经为艺术而艺术的年轻设计师变得更接地气,积极参与起社区建设。真是可贵的进步!因为,对于上海这样的大都市,与城市发展、社会发展相匹配的设计,是最有价值的。

儿子五岁时,一天我带着他去公园玩,看到一条花带两边各有一条路,儿子非要让我走花带这边的路,他走那边的路。好在花带并不高,我走这边随时都能看到儿子,我便同意了。当走到花带尽头两条路合一时,儿子骄傲地跑过来抱住我,等待着我的夸奖。我连忙说,儿子,你真的了不起,独自走了这么长的路。

在儿子七岁以前,可以说他的每次出行,都在我的陪护下进行。包括去幼儿园、学钢琴、学跆拳道、学画画等等。儿子对此烦不胜烦,经常说,爸爸,我干什么都跟着我,让我没有一点空间,你让我自己去学校行不?我微笑着说,那怎么行,去学校路虽然很近,但必定要过一个没有红绿灯的路口,太危险啦。儿子说,难道你要永远这么陪着我吗?

觉得儿子说得也有道理,再之,学校离家不到五百米远,我便想试着让儿子自己去学校。起初我偷偷跟随在儿子身后,看到儿子走到十字路口时站住了,等路口没车通过时,儿子夹在其他送孩子的父母中间过了马路,我顿时觉得自己以前真是多虑了。

在儿子八岁那年,一个周末的傍晚我领着儿子去看一个儿童话剧。在话剧快结束时,我突然闹肚子,便对儿子说,我去趟卫生间,你坐在这里哪里也不要走。儿子点了点头。当我

从卫生间出来时,话剧结束时,人群如潮水般向剧院大门涌去,座位上空空,已不见儿子的身影,我顿时吓得一身冷汗,连忙夹在人群中向大门外挤去。

出了大门,看到四散的人群,哪里还有儿子踪影。

正在我焦急不安时,我的手机响起,是一个陌生电话,摁通电话,是儿子的声音:“爸爸,我打上的了,借司机的手机打给你的,你不用担心我,我能到家的,你肚子不舒服快去医院看看吧。”

这还能知道给我打电话,这让我多少有些欣慰。突然想到儿子身上没有带钱,到了家他如何向开车师傅付费?我又有点不安起来。

当我在医院挂了号看过医生取了药回到家,儿子已经熟睡。妻子说:儿子到小区门口时给她打了电话,说他没带钱,让她出来给出租车司机付费。儿子还说,他非常感谢爸爸这次有意扔下他让他自己回家,并说这是爸爸对他进行的一次考验。

生活中,我们经常看到一些家长事事处处为孩子做主,生怕孩子受到一点委屈。关爱孩子,本无可厚非,但过度呵护会害了孩子,久而久之,孩子产生依赖思想,甚至丧失生活判断能力和自主能力。真正关爱孩子,就应该放手让孩子学会自己思考和判断问题,自己处理问题,学会自己关照自己。

设计,点亮生活

潘真

七夕会

放手才是爱

杨进峰

养育