

有天网上看到有人吐槽,路遇一个骑车菜鸟,摇头摆尾前进路线呈S形。下面有人评论说,你难道不知,有许多姑娘,是从有了共享单车,才学会了骑车。

我关掉页面,默默脸红了一分钟。没错,我也是那样的姑娘。

从小黄车可以用芝麻信用抵押金起,我才动了学骑车的念头。

大学里不是没学过,本硕两任室友的车都供我练过手,勉强可以前行,无奈见人就撞。校园里小情侣熙来攘往,撞情侣未免显得本人内心有点阴暗。到读研那阵,北区路是宽的,夜里一直骑到光华楼,绕着楼转圈。光华楼下妖风阵阵,新鲜了两日,就此永久晒了网。

十年过去,武功尽废。

直到今年,我才能在朋友圈许下小目标,一定要学会骑车。教官团规模有点豪华,从“50后”爷叔到“90后”鲜肉,午饭后,一群人簇拥在竹影下,看我奋力绕着爱神雕像练车。同事说,小心骑到喷水池里。话音刚落,我就朝着爱神歪过去,车胎在触到水池边缘的那一秒,我终于捏住了闸。

学会骑车之后,有点明白我表哥当年刚学会开车的心情。据说他拿到驾照后,曾经很认真地考虑过是否跳槽去当出租车司机。他父母说他神经病,他说,就是手痒,分分钟要享受开车的感觉。我也是。路上见到小黄车,如遇亲人,地铁站到家步行不到10分钟的路,也蠢蠢欲动思虑找辆小黄车骑一骑。当然,这种念头,是只在免费骑车日才会活泛的。

检验车技的时刻终于到了。几个青年同事组织去影城,周五,小黄车惯例是免费的,一人一辆,大部队浩浩汤汤往影城进发。每到路口吃红灯,我就露了怯,远远地停在后面。我起步水平特别差,后车一催就更慌,有时干脆就推车步行过路口。几个路口下来,渐渐就脱离了大部队。此时已经转到复兴路上,悬铃木葱

茏,我却无心赏玩,只顾奋力追赶。路途寂寥,生出几分千里走单骑的悲壮。再往前,看到熟悉的身影,各各歪跨坐骑,斜在路边聊天。我一脸油汗踩过去,他们只懒懒地笑:“等你好久了。”

在大部队的裹挟中,一点点重拾自信。偶尔运气不错碰上绿灯,跟着同行畅快骑过路口,女同事就在身后怪笑一声:“恭喜你过街了。”

到番禺路口等红灯时,我谦逊地依旧落在后面。绿灯亮起,起步,出乎意料地顺利,骑过路口,心里愉快地默默哼起歌,南风拂面,自觉像个元气少女。可是,同行怎么一个不见?极力前瞻,连女同事摇曳多姿的宽檐草帽都杳无踪迹。踩踏板的频率加快了,掉队的惊恐压倒了一切,更大的惊恐是,我不识路。

手机在此时响了。应该庆幸没有把手机调到静音,还应庆幸我明智地决定把车停下来接这个电话。电话那头,女同事焦急万分:“你人呢?”

待原路返回到先前的路口,迎接我的是一阵哄笑。原来一转弯就是目的地。

还是晚节不保。现在我已经可以骑车上班了,虽然过路口时还是惶恐。

有天我独自骑车上班,午饭时痛心疾首和女同事抱怨:“今天居然不是免费日,害我无充了10块钱!”女同事给我一记毛栗子:“你还好意思讲!不付押金不充钱,一毛不拔骑到现在。”我说:“我算得是勤俭持家的典范吧?”女同事说:“你这叫‘做人’!”

结果转天,女同事就因为没领到小黄车的七天免费券,打电话向客服哭诉。客服未尝怜香惜玉,以至于女同事做了一天的祥林嫂。

原来“做人”这种事,是会传染的。

好一个精准补贴

陈奇

日前碰到老朋友老黄,他乐呵呵地告诉我:今年高温前,退休前的原单位宣布,7-8月,对75岁以上退休职工进行高温电费补贴,可凭二个月的电费账单报销最高500元的电费费用。低于500元,按照账单金额补贴。“所以,今年天热,我在家里不会舍不得开空调了。”

过去,政府和企业都针对老年人推出了各种补贴,碰到节假日,还有送温暖等慰问活动。但我也看到,许多都是用发钱的形式。虽然初衷是让老人喜欢怎么用就怎么用,自由支配,但从实际情况看,许多补贴却常常变成儿孙的“补贴”或者是银行存款。大多数老人,是苦过穷过的,舍不得吃,舍不得用。不要说补贴了,就是每年增加的养老金,也很少想到菜好一点,衣服换一换,空调开一开。今年罕见高温下,常常听到老人舍不得开空调中暑的新闻。可见,对老人的补贴如何发放,应该有一定的针对性和有效性。

要让补贴真正精准落实到老人身上,有关部门和企业,不妨多动点脑筋。像这样的电费补贴,我觉得就是高招,值得推广。“逼”着老人用钱,给他们带来的好处可谓立竿见影。坐在舒适的家里享受习习凉风,感受到的也是切切实实的温暖和关怀!

二十五岁时,还不把体检当回事,总觉得自己健康的身体可以藐视一切数据,体检之前和之后也不会引起自己太多的情绪波动;三十五岁时,感觉自己应该还在健康人行列,即使个别指标的忽上忽下偶尔浮上心头,却也不至于患得患失;四十五岁一过,忽然发现对我来说,“体检”已经变成了一件让我牵肠挂肚的事了。

单位体检通知一下发,我就很仔细地把通知单上的注意事项连看两遍,一则简单的通知愣是被我涂上了“郑重其事”的色彩,惹得一旁年轻的同事诧异莫名。体检前两天清淡饮食是不折不扣执行的,体检前一晚一改夜猫子习性,早早上床,辗转床头换来的却是无质量的睡眠,断断续续,噩梦连连。提心吊胆地完成了各项检查,脑袋还



夏日,日本许多城市会燃放焰火。人们盛装出动,特别是学生弟学生妹,身着鲜艳和服,脚拖木屐,手拉手成对前往。女儿王珏迎出嫁日本已十年,学生给了她多张观礼贵宾票。

“你们静冈放焰火规模怎么样?放多少支?多长辰光?”“就一支,也就是半个来小时。”“我不去。上海世博会黄浦江上焰火铺天盖地,我拍的焰火全景照刊登在《世界旅游》和《上海摄影》上呢!”

话虽如此,还是决定去尝尝静冈的“一枝独秀”。

晚上下着中雨。焰火燃放设在一条叫安倍川的河滩上,所谓贵宾席,竟是简易

雨棚前十几条长凳供坐而已。女儿为我撑伞,尚未开摆,我的两套相机已被雨泽。别着胸卡的姑娘邀我坐到雨棚下,边上还有两位和她一样化妆精致穿着华彩和服的姑娘。我不谙日语,她们也不懂中国话,但当我报出“上海”时,她们频频点头,表示知道,有名的上海!

“这是我第二次来,女儿在做老师教授汉语。”我们交换了名片。其中一位用手摩着她的名片左上角印有微微隆起的一颗草莓,草莓便散发出淡淡香气。

焰火表演结束,向她们道谢告别。女儿问,你知道她们是谁吗?“志愿者,大学生吧!”“是今年静冈选美冠亚军季呐!”

不是没有好好重视过体检结果。去年体检时说说我眼压过高,着实着急过一阵。听说眼压过高会造成视网膜脱落,会有失明危险。这可行不行,我还要用眼教书写文章呢,于是立马往医院跑。一番检查之后,说不是因为病变引起的,但医生提醒我要引起足够的重视。配好眼药水,遵医嘱,老老实实定点点眼药水。一段

时间之后,眼睛还是胀痛的,效果并不明显,于是眼药水点的也就三心二意了。

按照体检报告单上的“医疗保健”建议,低盐低脂、少糖、多吃蔬菜水果,粗粮,每天称称体重,刚拿到体检报告那会儿,我还真的认真执行过一小段时间,时时提醒自己注意身体健康。可时间

一长,重视程度直线下滑。想怎么吃就怎么吃,只求美味不管健康与否;工作一天下来就和家里的沙发最亲近,知道锻炼的好处,但就是迈不开自己的腿。于是,体检报告所带来的冲击波就这样消失于无形了。

大家都知道这不是正确的健康管理方式,但是可能有许多人也如我这般。下一年体检来临时,我可能又会经历从寝食难安到心生懈怠的过程,我不要再这样下去了。健康不是等来的,也不是侥幸得来的。大家都应该关注自己的身体健康,有病就要治,不要掉以轻心;制定一份健康计划,不要半途而废。至于我,写下此文之后,我会穿上运动鞋下楼去,加入晚锻炼的人群中。当久违的晚风穿过我的发梢时,我和它定下了明天的约会。

夜光杯

那些年的夏日,孩子们最期盼的是吃上一根赤豆棒冰。傍晚,在家门口翘首等待家长带回单位里舍不得吃的酸梅汤。而男人们的消暑图中,是不能没有啤酒的。

在吹着电风扇的家里,在有穿堂风的弄口,对着糟卤毛豆、清蒸臭豆腐、梅干菜烧肉、虾米冬瓜汤等家常菜,用板头或用牙齿豪爽地打开啤酒瓶盖,顿时大量气泡嘶嘶地争先恐后从瓶口冒出。倒入杯中,一口下去,清凉爽口,沁人心脾。这个时节上饭店小酌,啤酒是少不了的,啤酒杯必定是那种份量重的有柄的杯壁厚实的雕花玻璃杯。饭店喝的是散装的生啤,口感好而且价格比瓶装便宜。生啤与瓶装的黄啤原料和生产过程都相同,不同的是瓶装黄啤还要经过高温杀菌,这样保存时间长了,但发酵过程中产生的酵母菌就荡然无存,口感就不如生啤。这些年随着技术的发展,保存期长的瓶装生啤也问世了。

现在的年轻人可能无法想象,盛夏买啤酒在那时也是桩难事,上世纪80年代市政府办公厅为解决买啤酒难的问题专门发过文件。食品店、粮油店门口,顶着烈日,提着啤酒瓶,排



有朋自远方来 (工笔画) 张定华

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

夏日的啤酒

郭红解

队买啤酒的长蛇阵,是当年盛夏沪上一景。买酒要凭空的酒瓶换购,啤酒瓶成了紧俏品,家藏十来只啤酒瓶会让人羡慕不已。开啤酒时还要特别当心,瓶口有缺口就不能换购了。离家不远的人民路上有家南市料瓶店,有时会有新的啤酒瓶上柜供应,“一瓶难求”族趋之若鹜。啤酒在光照条件下会产生光化反应,使啤酒变味。因此,原先市场上啤酒瓶都是翠绿色的,后来对酒瓶透光率进行比对测试,发现绿色瓶透光率远高于棕色瓶,于是出现了棕色啤酒瓶。

夏日啤酒时常脱销,有些商家动起歪脑子,卖啤酒搭卖自家的熟食,引来顾客一片怨声。为了保障啤酒供应,当年杨浦区鞍山、控江、长白新村的综合商店,还分别与居委会对口,实行发票供应啤酒的方法。

那些年,上海的啤酒市场是上海啤酒厂和华光啤酒厂二分天下。上海啤酒厂的天鹅牌和华光厂的光明、上

海牌啤酒,在市民中有很好的口碑。两家厂还在销售店家设贮槽,通过专用槽车运送生啤,由店家零售。买不到瓶装啤酒的市民,就提着热水瓶去零拷生啤。为改变啤酒供不应求的状况,一批新的啤酒厂落户沪上,江南、淀山湖、力波、虎牌等啤酒相继问世。金山县张堰公社创办了社办东海啤酒厂,生产的东海特制啤酒曾风靡沪上。老牌厂的产量有很大提高,啤酒质量也达到世界水平。经测定,世界名牌“嘉士伯”啤酒泡沫持留时间为4分11秒,而华光厂的上海牌啤酒持留时间为5分10秒,泡沫洁白细腻,能挂壁(泡沫贴留在杯子内壁)。到了90年代初,上海啤酒供应趋于缓和,并形成相互竞争之势……

如今的夏日依然不能没有啤酒。让人扼腕的是,一些老字号品牌已难见踪影;让人庆幸的是,前些年有关部门中止了由郭达克1933年设计、被列入上海优秀历史建筑的上海啤酒厂灌装楼和酿造楼的拆除作业,组织对这两幢历史建筑进行保护和修缮,使我们不仅能品尝各种风味的啤酒,也能品味我们这个城市绵长的啤酒制造史。

一年一度的上海书展又将揭幕,写小文迎接。

今天,很多场合里大家已经习惯用电脑与手机阅读文字了,但当你拿起一册实体典籍时,曾否想过古老的“册、典”蕴含着的历史文化内涵与信息呢。

册,甲文字形(图一)就是用绳子编串好的若干根竹简(或木简)的形状。金文(图二)与小篆(图三)仍能看出编串竹简的形状,隶变后正体演绎有册、册、册等三十余款字形,大都依稀尚能看出甲文遗绪。如今大陆规范用“册”,台湾地区一般用“冊”。

《尚书·多士》曰:“唯殷先王,有册有典,殷革夏命。”这告诉我们,早在殷商时代,先民就有竹简和用之编缀成的典册,记载了成汤灭夏的历史事件。由于材质的不同,一百多年前,铭刻在龟甲兽骨上商文字被发现了,容易腐朽的商朝典册包括单根竹简,迄今没有任何踪迹。

现存年代最早的有字竹简在春秋战国之交,距今2400多年,比商代晚1000多年。竹简上记载着当时政治、军事、文化、生活等多方面内容。竹简一般长约20厘米,最长超过70厘米,宽一厘米左右。商代竹简上的字应当与我们能看到的简牍文字一样,是用笔书写的:其一,因为商甲骨文中已经有笔、书等字,字形都是手持笔;其二,传世的极少数甲骨上铭文边沿留有没褪尽的朱笔、墨笔书写痕迹,说明有些甲文是先书写遂依样篆刻。期冀不朽的“商简”亦能重见天日,如看到颤颤于甲骨铭文的商代书写文字,看到我国最早的竹籍“册”,那该是多么举世震惊的事情呵。

初言几个以册配出的字:删,册刀配,竹简书写过程中错了,用刀削刮除去字迹。现在写文章去掉多余或不恰当的字词句段就叫删删、删改;编,册系户配,在屋内用绳子上上下下两端穿联起待写竹简,呈现出排列整齐的“册”;篇,册竹户配,在屋内将已经写有完整文字内容的竹简编串为册,后来便有文章的量词“篇”;扁,册户配,屋内连缀成册的竹简,尚未卷起,其形平薄是“扁”的;棚,册木配,木框曰棚,木棚架就像展开立起的大“册”。

“有册有典”,正体字“典”似乎无册,其实不然。典,甲文(图四)上为册,下为基架和双手,形义是用双手捧着册恭敬地置放到基架上,这是古代祭告神灵隆重仪式的境况描绘。可见典中的书册显然非同一般,因此引申指标准规范的书籍:典籍、字典、词典、经典。我在台湾地区生活期间,曾协同一位热爱中华文化的老先生,以董斐之力耗时多年汇集《说文解字》《京都藏甲骨》等古今中外66本著名文字类典籍所有字形,编校完成出版了煌煌49厚本专著——《字形汇典》,“汇典”被海内外许多有影响的图书馆典藏。典的祭神仪式还引申指重大礼仪形式,盛典、大典、庆典、典礼等和法则榜样意:典章、典制、典型、典范等;进行“典”相关活动需要主持者,如掌管礼仪官员称典礼,执掌刑狱事务官员称典狱,主持科举考试官员称典试;重大典礼中祭告宣言应是一诺千金的,要守信践行,遂有典当、典卖、典押、典契等商业活动用词;典故,原指旧制旧例,后常指流传有序的历史故事或传说;姓氏还是汉民族古老姓氏。

汉字具有抽象中的象形、象事、象意、象声等特点,正是这些因素赋予了汉字无与伦比的生命力。我不能揣测千百年后我们子孙孙以怎样形式读“书”,但相信那时,人们还是能通过使用着的传统正体汉字“册、典”,对接到湮远时代的相应甲文,一窥深覆奇珍的殷商竹简与捧册而供的古老典礼剪影。



图一 册(甲文) 图二 册(金文) 图三 册(小篆) 图四 典(甲文)

健康