

据说王勃的《滕王阁序》写于重阳节的前一日，序中称：“时维九月，序属三秋。潦水尽而潭潭清，烟光凝而暮山紫。”一片明净的秋色。

古人登高的习俗，晋人周处《风土记》中有所记载，到唐时已十分盛行了，留下不少名篇佳作，如王维《九月九日忆山东兄弟》、杜甫《九日蓝田崔氏庄》等，两位诗人都提到一种植物：茱萸。重阳茱萸成熟，是一种很明显的物候。随着季节的变换，身边的景物也不断更替，这便是所谓“时过境迁”，亦称“物候”。竺可桢先生在《物候学》里说：“物候就是谈一年中月、露、风、云、花、鸟推移变迁的过程。”他还指出：“对于物候的歌咏，

唐宋大诗人是有杰出成就的。”远离家乡故土的人，对节气的变化最是敏感。我们看白居易的《琵琶引并序》：“住近湓江地低湿，黄芦苦竹绕宅生。其间旦暮闻何物？杜鹃啼哭猿哀鸣。”猿鸟何悲，笔者心自悲罢了。辛弃疾《水龙吟·登建康赏心亭》：“休说鲈鱼堪脍，尽西风，季鹰归未？”晋人张翰在洛阳为官，见秋风起，想起家乡吴中的菰菜、鲈鱼，“遂命驾而归。”过去，物候对人们情绪的影响，生活于现代的人们怕是难以理解，这便是所谓“时过境迁”，亦称“物候”。竺可桢先生在《物候学》里说：“物候就是谈一年中月、露、风、云、花、鸟推移变迁的过程。”他还指出：“对于物候的歌咏，

物候

陈大新

从自然界的“物候”很容易想到人生的“物候”。青春不再的标志是什么？老了的标志是什么？单以年龄论，恐并不准确，但从现象上看，我们就很容易断定了，一般来说，激情与冲动没了，顾虑与克制多了，这就已经开始告别年轻。憧憬与追求少了，回忆与抱怨多了，这就是老了。就心态而言，四五十岁的老人和五六十岁的青年都是不奇怪的。

春夏秋冬，生老病死，为自然之铁律，而物候则在提出警示，到了什么样的时候了，该做什么事情了，莫辜负了天赐佳时，大好年华。古人云：“凡耕之本，在于趋时。”农事的基本原则在于抓紧适当时机耕耘播种。错过了农时，就要歉收了。受农耕文化的影响，中国人一向是很惜时的，“少壮不努力，老大徒伤悲。”成为不少耕读人家的庭训。除了善于抓住机遇，人也还是要有一点精神，敢于和命运抗争的。鲁迅写给许寿裳的诗《亥年残秋偶作》有句：“曾惊秋肃临天下，敢遣春温上笔端。”这便是抗争的宣言了。尽管身处困境，如肃杀的残秋，还是要用手中的笔，为人间送去一些春意。

甲状腺在人们颈前部正中，当甲状软骨之处。其分泌之甲状腺素为调节人体新陈代谢之重要物质，若分泌过多，则甲状腺机能亢进，可表现为手抖、突眼、心悸、多汗、失眠、急躁、腹泻、消瘦、月经不凋等涉及许多症状的多种症状，反之则甲状腺功能不足者则怕冷、懒动、嗜眠、水肿等等，若发生在儿童，则体能、智能皆可能发育不全成为克汀病，即“呆小症”。甲状腺素中含碘，若缺碘，则易引起甲状腺功能不足，而且，即使不影响新陈代谢，缺碘亦可导致甲状腺肿大，我国大多数地区的水及土壤中皆缺碘，故“地方性甲状腺肿”曾在我国甚为多发。

近20余年来推行食用加碘的食盐，缺碘状况的改善不仅消除了“地方性甲状腺肿”的流行，对人们、特别是儿童在体格、智力发展方面的好处，也是可想而知的。不过，与此同时，近20多年来B型超声普遍用于对甲状腺的检查，却又发现了许多无症状的甲状腺“结节”，这让人联想到：是不是因为食用了加碘食盐才产生了这许多的甲状腺结节？如是，那么应该取消加碘食盐的供应了。

尽管此事在舆论上炒得纷纷扬扬，但学术研究的成果尚未有明确的结论。大致认为是：甲状腺结节的增多，可能是采用B超检查的结果，未必是加碘食盐“吃”出来的。加碘食盐遭到质疑，又无确凿证据证明加碘食盐与甲状腺结节的增多有关，这事本应由科学界去进一步研究。不过国人的哲学是：总以小心些为好，于是便有些民众放弃食用加碘食盐了，据最近的一个调查材料显示：上海市民加碘食盐的食用率已降至66.8%，换言之，已有1/3的上海人现在不食用加碘食盐了。

这一情况是应该引起关注的，近据上海市疾病预防控制中心的研究报告称：虽说目前上海市民总体上碘的摄入量尚在正常范围内，但对孕妇多次监测的结果表明存在着碘摄入不足的现象。孕妇碘的摄入如过低，将有可能影响胎儿的身体与神经系统的发育，也增加流产、早产的机会。

上海为沿海城市，市民有食用海产品的习惯，但亦需知：海产品，无论动物、植物其中所含之碘终究有限，据上海市疾病预防控制中心的研究：目前上海市民身体所需之碘，半数以上还是来自加碘食盐，若轻易放弃加碘食盐，必将导致碘的缺乏，当非明智之举。

食盐加碘与甲状腺结节之间的关系值得研究，但科学的态度应该是：在尚无明确证据证明“食盐加碘引发了甲状腺结节”之时，是不应该轻易放弃食用加碘食盐的，因为食用加碘盐带来的好处已有定论。

一个漂亮、典雅的别墅群建在依山傍水的地方，使得这块以前连地名都没有的偏僻土地开始被越来越多的人关注，周边的人气也旺了起来。人们喜欢沿着别墅区的步道跑步或在别墅外的长廊里品茗下棋。逐渐地，大门口开出了便利店和小型菜市场。有人问起住在哪儿时，当地人可

以自豪地报出某某花苑的地名。然后在当地有了租房户，房价也起来了……别墅周围的变化似乎都得益于这片高档别墅，但这些价格让人咋舌的别墅的人住率其实还不到百分之十。有钱人占有了，但大多没享受，周边人没占有却天天都在享受。

别墅周围的享受

黄亨

时间过得真快，转眼间，沈颖华已经从麻省理工学院毕业，走上了工作岗位。在她成长的历程中，少年宫的经历是她最美好的记忆，少年宫里悦耳的歌声、欢快的舞蹈、精美的图画伴随着她童年、少年的足迹，不仅给了她很好的艺术启蒙，更在思维启发、能力培养上使她获益良多。

童年时，沈颖华在少年宫学习画画、剪纸和合唱。每逢周末，到少年宫去是最开心的事。在那里，她学会了很多优秀的儿童歌曲，学会了识五线谱，学会了集体合作；画画课上，老师通过折纸、听音乐等方式激发大家的兴趣，画出自己在音乐中所听到的画面，启发孩子天马行空的想象力、创造力，传授绘画的技能。少年宫经常参加的绘画比赛更是锻炼能力的好机会，是很好的创造力的展示。多年后的沈颖华，在麻省理工学院的实验室打工时，大胆地改进了实验室的工作方法，提高了效率，这也是童

美丽的蓝色海岸有一抹奇异的色彩，那么绚烂。这是夏加尔留给我们的，留给世界的。

夏加尔在法国南部蓝色海岸度过了后半生。他为尼斯创造了一座艺术圣殿——国立夏加尔圣经启示美术馆。

走进美术馆，迎面是《圣经启示》组画，夏加尔一生以《圣经》为题材创作了大量作品，这里展出的仅仅是一部分。《人类的诞生》《乐园》《诺亚和彩虹》……似一曲曲神圣的生命赞歌。几个展厅的墙面上装置着彩绘玻璃，难以言说的色彩给人视觉的震撼。我没学艺术，也不信教，可是站在夏加尔作品面前，有一种感动。

美术馆1969年动工，1973年落成，是作家、曾任法国文化部部长的马尔罗全力促成。很少有艺术家能生前参与为自己设计美术馆和亲自布置作品，夏加尔是其中之一。

夏加尔一生都徘徊在宗教与世俗之间。他在美术馆简介中说：“从我非常小的时候起，我就一直对《圣经》充满幻想。从那时起，我就开始在生活和艺术中寻找她的影子……为了实现我青年时代的梦想，我创作了这些作品，我想把它们留在这间房子里，为它们营造一份安宁，一个精神上的氛围，一丝

生命的感触……”

马克·夏加尔是法籍俄裔犹太人，出生在俄国小城维捷布斯克。经历了两次世界大战，背井离乡，家破人亡。

年轻的夏加尔不安于成为父亲一样的鱼贩，他想成为艺术家。母亲带他去找画家，在画室里，母亲恳求、也是明确清晰地说：“儿子，我说……你也看到了，你恐怕一辈子都做不了那样的。我们还是回家去吧！”见儿子不从，她又问画家：“请您实话告诉我，S先生，你们这一行当到底是怎么回事？绘画，还算体面吧？”

不满20岁的夏加尔要去圣彼得堡学艺术，要有人资助，犹太人还需要在首都居留的许可证。而这里只是人生的驿站，“我知道我必须出发”。巴黎才是目的地。三年后，夏加尔来到巴黎。身无分文，法漂、巴黎漂，没有关系，对夏加尔来说，这里有光线、色彩、阳光，有生命的快乐。“在巴黎，我似乎觉得我发现了一切，尤其是本行业的艺术。”

勤奋成就天才，住在一个被人称作“蜂巢”的鸽子笼里，“凌晨两三点钟，天空是蓝色的，曙光已露。我常常这样彻夜不眠。”“我的油灯燃着，我跟它守在一起。”1914年5月夏加尔在巴黎举办了人生第一次个人画展。四十多幅他巴黎时期的代表作，在艺术界产生了影响。

刚刚小有名气，夏加尔想回国参加妹妹的婚礼，更重要的是看望未婚妻蒂拉。那是他一见钟情的姑娘，“她是我如今的一切，还有我的未来。”他要和蒂拉结婚，然后带她到巴黎，分享成功的喜悦。哪里知道，回家没几天，战火骤起，第一次世界大战把俄国和法国隔在了战线两边，接着是俄国革命。九年后，夏加尔和妻子女才辗转来到巴黎。

过了十多年，又一场世界大战席卷了欧洲，犹

易想到人生的“物候”。青春不再的标志是什么？老了的标志是什么？单以年龄论，恐并不准确，但从现象上看，我们就很容易断定了，一般来说，激情与冲动没了，顾虑与克制多了，这就已经开始告别年轻。憧憬与追求少了，回忆与抱怨多了，这就是老了。就心态而言，四五十岁的老人和五六十岁的青年都是不奇怪的。

春夏秋冬，生老病死，为自然之铁律，而物候则在提出警示，到了什么样的时候了，该做什么事情了，莫辜负了天赐佳时，大好年华。古人云：“凡耕之本，在于趋时。”农事的基本原则在于抓紧适当时机耕耘播种。错过了农时，就要歉收了。受农耕文化的影响，中国人一向是很惜时的，“少壮不努力，老大徒伤悲。”成为不少耕读人家的庭训。除了善于抓住机遇，人也还是要有一点精神，敢于和命运抗争的。鲁迅写给许寿裳的诗《亥年残秋偶作》有句：“曾惊秋肃临天下，敢遣春温上笔端。”这便是抗争的宣言了。尽管身处困境，如肃杀的残秋，还是要用手中的笔，为人间送去一些春意。

你的色彩在歌唱

袁晔

美国移民救援委员会专事营救纳粹魔爪下的知识分子和艺术家，夏加尔一家在其帮助下来到美国，以画谋生。故乡有数万犹太同胞在战争中惨遭杀害，油画《时间是无堤岸的河流》、水粉画《钉死在十字架上的犹太人》描述了欧洲犹太人的悲怆历程，也折射了夏加尔的苦难人生。

1944年8月25日盟军进入巴黎，夏加尔和蒂拉在欣喜中准备重返法国。蒂拉却因病不治，仅仅是因为没有盘尼西林。

毁灭性的打击让夏加尔几年后才缓过劲来。1946年春天到第二年秋天，纽约现代美术馆、芝加哥艺术学院和巴黎国家现代美术馆先后为夏加尔举办大型个人回顾展，为夏加尔建立了世界声誉。

1947年夏加尔回到巴黎，经历几段感情波折后，他移居法国南部的蓝色海岸，与有同样血脉的俄国犹太人瓦娃结婚，在安宁平静的地方平静安宁地生活了三十多年。这一时期他在世界各地创作了各种形式的艺术作品。

夏加尔活了97岁，此间世界巨变。他的故国从沙皇亚历山大三世到尼古拉二世，一直到戈尔巴乔夫上台，如今他的故乡成了白俄罗斯的城市。

夏加尔多才多艺，他画油画、壁画，做版画、雕塑，搞舞台美术、服装设计，还为大型建筑设计室内装饰。从俄国、美国到法国，夏加尔会意第绪语、俄语、法语和英语，从磨难到幸福，度过了丰富而多彩

易想到人生的“物候”。青春不再的标志是什么？老了的标志是什么？单以年龄论，恐并不准确，但从现象上看，我们就很容易断定了，一般来说，激情与冲动没了，顾虑与克制多了，这就已经开始告别年轻。憧憬与追求少了，回忆与抱怨多了，这就是老了。就心态而言，四五十岁的老人和五六十岁的青年都是不奇怪的。

春夏秋冬，生老病死，为自然之铁律，而物候则在提出警示，到了什么样的时候了，该做什么事情了，莫辜负了天赐佳时，大好年华。古人云：“凡耕之本，在于趋时。”农事的基本原则在于抓紧适当时机耕耘播种。错过了农时，就要歉收了。受农耕文化的影响，中国人一向是很惜时的，“少壮不努力，老大徒伤悲。”成为不少耕读人家的庭训。除了善于抓住机遇，人也还是要有一点精神，敢于和命运抗争的。鲁迅写给许寿裳的诗《亥年残秋偶作》有句：“曾惊秋肃临天下，敢遣春温上笔端。”这便是抗争的宣言了。尽管身处困境，如肃杀的残秋，还是要用手中的笔，为人间送去一些春意。

易想到人生的“物候”。青春不再的标志是什么？老了的标志是什么？单以年龄论，恐并不准确，但从现象上看，我们就很容易断定了，一般来说，激情与冲动没了，顾虑与克制多了，这就已经开始告别年轻。憧憬与追求少了，回忆与抱怨多了，这就是老了。就心态而言，四五十岁的老人和五六十岁的青年都是不奇怪的。

春夏秋冬，生老病死，为自然之铁律，而物候则在提出警示，到了什么样的时候了，该做什么事情了，莫辜负了天赐佳时，大好年华。古人云：“凡耕之本，在于趋时。”农事的基本原则在于抓紧适当时机耕耘播种。错过了农时，就要歉收了。受农耕文化的影响，中国人一向是很惜时的，“少壮不努力