

新民晚报

到上海去

胡海明

但凡上了一些年纪又住在郊区的朋友或许都有过这个习惯,去市区游玩或办事都会讲“去上海”。此言常让市区的同志愣一愣,感到很滑稽:依本来就地处上海市界,是“根正苗红”的上海人,怎么会把去市区唤作到上海去呢?也难怪住在“都市里的村庄”的郊区乡下人,上世纪七八十年代,没有高架、地铁、轻轨,去市区只有坐公交长途车,而公交车因为距离市中心较远,往往半个小时或一个小时一班,去一趟市里单程起码要花两三个小时,而住在崇明的就更不容易了,去一趟市区往往要宿上一夜再赶翌日的渡船回去……所以去趟市区像不像外地人去上海?

我那时住在老闵行,在商业部门工作。由于工作特性,员工休息不是星期天,而是依次轮休。我那时属于“快乐的单身汉”,休息基本上安排在工作日。郊区因为地域局限,文化娱乐及商业设施均落后于市区,因此我休息日最大的乐趣就是去市区购物、逛马路。老闵行通向市区的公交车只有一条徐闵线,所以去趟市区很有一点仪式感。那天,我会起个大早,路上遇到熟人便会高声说道,“到上海去!”乘一个多小时的巨龙公共汽车,到终点站徐家汇下来。我会选择步行,沿着华山路慢慢地走到淮海中路,有时会驻足凝视那些零星散落的洋房里微黄的灯光去遐想。那时车辆并不多,再加上是平常辰光,所以早上八九点钟的马路车少人稀,非常安静。在粗枝茂密的法国梧桐笼罩下,我沿着淮海中路一直往东走,走到老大吉食品商店,我会买上两包盐水鸭肫肝,一路走一路细细地品味。路过襄阳公园,我会习惯地拐进去遛上一圈,那时还不兴广场舞,因此公园非常安静,我便找张长条椅子坐下,靠在椅背上,闭上眼睛,在绿荫掩映的地方听着鸟儿的歌唱,呼吸着新鲜的有点甜味的空气,让自己的身心彻底释放。那种感觉很是惬意!闭目养神半个多小时,我又继续上路。走到南京路上的原上海图书馆。

我特别喜欢这里的报刊阅览室,这里的许多报刊在郊区的图书馆难觅踪影。我买上两个咸面包,然后一头扎进“知识的海洋”,像久旱逢甘霖的人拼命吮吸!黄昏时分,我会去大光明看场电影,体会顶级影院不同凡响的视觉享受。那时我就想,在市区生活感觉真的很充实!电影散场,已是晚上七八点钟,马上跳上26路电车往徐家汇方向赶——因为徐闵线末班车是9点钟,如果赶不上就意味着晚上要在市区做“流浪者”了……坐上挤满人的公交车,那感觉就像钻进了昏暗的隧道,映入眼帘的是大棚农舍,没了市区的繁华与活力。躺在床上,耳边响起朋友说的一句话:宁要市区一张床,不要浦东一套房。

弹指一挥间。如今,高架、轻轨、地铁、公交一应俱全,郊区的人去一趟市区再不会兴师动众,而那句逻辑错误的口头禅渐渐被人淡忘——因为郊区的家已经成了住在市中心的“上海人”的向往之地,许多“上海人”纷纷到郊区落户,这样的景象让我的内心充满自豪——生活在郊区其实也挺好的哟!

在土耳其第八天,上午参观特洛伊大木马历史遗迹,午餐后一团人继续乘坐大巴,穿越崇山峻岭,再搭乘小型渡轮通过达达尼尔海峡,6小时后抵达伊斯坦布尔,在当地一家中餐厅吃晚餐。

有人问,司导餐桌上怎么不见司机“阿里巴巴”?导游马丽娅回答“阿里巴巴”不吃中餐的。用完餐,游客三三两两走出,夜幕还没降临,透过宽敞的玻璃,看见“阿里巴巴”坐在驾驶员座位上,正微笑着握着手机说话,忽然将手机屏幕转向我们,再转向自己面前,抛了个飞吻,这可是“阿里巴巴”难得的欢愉之情哎,大家都猜测他在跟妻子视频。

至今,我们对“阿里巴巴”有了较深印象。40多岁的他胖而不高,已谢顶,两侧头发微秃,圆脸,面色黑红,大鼻凹眼,上唇蓄八字胡。他每天长裤短袖衬衣系领带,手臂上有浓黑的汗毛,走快了,肩膀就有点抖。除了在休息站照面微笑或点头招呼,他几乎不和乘客吭一声。虽然不苟言笑,但一路规规矩矩开车,把自己的精力都放在安全行车上。长途坐车,渐入梦乡的乘客,往往被马丽娅导游提醒到了才睁开双眼,司机“阿里巴巴”赢得了乘客的好评。

其实,我们都知道“阿里巴巴”并非其真名。接团时是马丽娅导游让我们这样称呼,明显带着调侃的口吻,既然“阿里巴巴”也



自拍 (摄影) 沈丹锋

如何减少化疗的副作用,我再提出两个思路供大家参考。

一、患者罹病后症状的有无与轻重程度在治疗中的重要参考价值。时常会听到有些患者和家属这样类似的疑惑和抱怨:某人在被确诊癌症时并没有出现相应的症状,或者虽有但也不明显,整个状态好好的,但开始化疗后却反而越做越差,甚至去世了。这种结果从医师所依凭的治疗标准看是没有差错的,问题应该就出在对患者症状的程度在治疗中所具有的价值欠缺合理的认识和把握上。

没有症状或者有不重自然不等于没有疾病或疾病性质不严重,但它至少说明了病情尚不紧急,医师在治疗中暂缓拼死的霸道而采取温和的王道在时间上是具备条件的。一个疾病在患者症状上的体现虽然在总体上具有普遍性,但在轻重程度上却可由于病期的不同和个体化

“狗爸”。而对“阿里巴巴”来说,如此更像是一种休息方式,舒展一会儿筋骨而已。这不,当所有乘客上车,他又端坐在座位上发动了大巴……

每天,“阿里巴巴”或是一早在已经打开车身的巴士旁,或是晚上到了宾馆停车下车,一声不吭地戴上手套去打开车盖,30多只旅行箱拎进拎出,是花力气的。

安全舒适,服务周到,司机“阿里巴巴”的好口碑,就是这样来的。

结束土耳其之旅,在伊斯坦布尔机场下车后拿着“阿里巴巴”传递的旅行箱,大家纷纷拿出小额美元或一些里拉作为小费。壮实的“阿里巴巴”憨笑着表示感谢。一位普通的土耳其司机与一车普通的中国乘客在分别之际,流露了真实的情谊。

七夕会

水,倒入切成滚刀块的红萝卜,放一把花椒、蒜苗、葱,另放几勺白糖,然后开足火力,烧至水干。这道菜的秘诀在于:一定要放蒜苗、八角,尽量用酱油少用盐,水要收干。

足足烧了2小时。最后,将这锅红萝卜烧排骨盛进一口大煮锅里,放在店门口与其他烧菜一道招揽食客。中午下班,我赶去查看行情。一勺一份,已卖去大半。标价18元一份,居然比旁边的土豆烧肥肠、萝卜烧牛肉都卖得多。我心中大喜,顿时来了兴致,这样整整烧了两周菜。

没想到在厨房为家人操劳的手艺,也得到了社会认可,我心里美滋滋的。对于厨艺,我的兴趣更浓了。

红萝卜烧排骨

苑丛梅

吃过了晚饭,匆匆赶往一街之隔的小店。只见一口大铁锅旁,整齐码好各种食材和调料,闺蜜老公守在店铺,恭恭敬敬地招呼我。我也没多余客套话,撸起袖子就开干。

炒锅下油,下姜块、八角排骨煸炒,加料酒、酱油翻炒片刻,掺大量

岛上的人爱说“沙”。鸭窝沙、金带沙、潘石沙、圆圆沙、瑞丰沙……老辈的人耳熟能详。

沙小,不过一颗尘埃。尘土扬起,漫天黄沙,落归何处,都是道不清的偶然;沙也大,江河之洲即为“沙”。方圆几十里,月寒烟荒,就此成了故土。

小时候,母亲说外婆家在很远很远的北沙。一年到头,只在寒冷的冬天,母亲会带着我坐船,坐车,再坐船,一路向北。北到天涯,才到北沙。去了北沙,才知道,北沙不是北沙,是江苏海门,只是人们就一直叫它北沙。外婆告诉我:要不是没有米吃,你娘才不去鸭窝沙。

鸭窝沙种水稻,鸭窝沙有米吃。母亲随着一批姐妹,到鸭窝沙讨生活。母亲逐渐学会了在北沙从未做过的农活,母亲成了彻底底层的鸭窝沙人。

沙上人都住在江边。汛期时(沙上人叫大汛),江潮凶猛,沙的四围堤坝坏得严重,甚至出现决口。汹涌的潮水从天边涌来,“涮”得沙上人家一片狼藉。小汛的时候,还得围圩造田。在江边滩涂上面出一块一块良田,把“沙”与“沙”之间连成一片。沙上人不分日夜,挑泥堵漏,挑泥筑坝。从此,堤外是滔滔的江水,堤内是安详的家园。母亲和许多像她一样的、“沙”一般性格和命运的人,硬是用肩膀向老天“讨”成了一个生活!

“沙”是天然形成的,“圩”是母亲这

沙的眷恋

黄玉昌

老一辈人向老天“讨”来的。围成一片的“沙”和“圩”形成了一个卧蚕形的绿洲,那便是长兴岛。

十年沙洲,田间乡里,宅前屋后,到处种的橘树繁茂成荫,终于开花结果。“鸭窝沙”是早已忘记的名字,人们渐渐习惯称之为“橘岛”。当初,村里动员农户改种橘树。在人们犹豫的眼神中,母亲一口气多要了几块地。外婆捎信过来,说,这沙地上橘树能成活吗?橘苗在不结果的头几年,家里怎么活?母亲说,熬过头几年就会好。母亲学着别人的样,在橘苗边上的空地,种上西瓜、洋葱;母亲带着全家种蘑菇,种西红柿;母亲多方打听,一人坐车去常熟摸索着进牛仔裤,成了凤凰街上最早一批摆地摊卖服装的人……母亲用她顽强的性格和勤劳的双手,为那段艰难的日子铺满了幸福的补丁。待到橘树上硕果累累的时候,母亲的脸上终于也溢满了笑容。

如今,岛上产业结构已然发生巨变,一座现代化的海洋装备岛呈现在世人面前,岛域地貌也发生了翻天覆地的变化。从岛上去海门只需一个半小时的车程。我问母亲什么时候去海门看看,她枯瘦的指尖掠过银丝发际,笑容同天边的夕阳一样温和。长兴岛成为沙洲不过百年,老辈人多数来自崇明、启东、海门……风沙掩不尽他们的乡愁,但是,他们都把自己定格在了这一片生命的绿洲。



张建国

中西医结合的方法(四)

张建国

张建国

司机“阿里巴巴”

龚伟明

七夕会

苑丛梅

红萝卜烧排骨

苑丛梅

美食

苑丛梅

期盼旧衣服回收箱

姚国勇

近日,咱小区67岁的程红在整理家中衣柜时,发现有18件衣服已经不适合自己身材变化后再穿了,这些衣服都是大半新的,如果扔进小区道路旁的垃圾桶里,实在有点可惜。于是,程红打通社区居委会电话,问社区近日可有捐衣服献爱心的活动,对方说没有。为了不占衣柜空间,程红只好将穿不着的衣服,依依不舍地扔进了垃圾桶里。

旧衣服家家有,如何处置,也是家庭妇女们考虑较多的问题之一。常言道:赠人玫瑰,手有余香。小区居民同样有关爱社区里弱势群体的情怀,他们期盼社区居委会能够出面操办此事,在每个小区里摆放一些旧衣服回收箱,安排工作人员定期回收。相信社区那些低保户家庭,是需要这些旧衣服的。

因此,从某种层面上讲,设立旧衣服回收箱,也是社区为居民群众搭建的一个献爱心、送关怀的平台,把这个平台长期保持下去,对建设文明和谐社会,都是有很大促进作用的。

样高度重视患者临床症状的轻重程度在判断病情时所具有的价值,并以此作为选择治疗方案和力度大小的重要依据。

疾病的性质跟症状并不都呈正相关关系,这在临床上并不是少见现象。依据此理,我们就可了解医师在癌症治疗中对患者症状轻重程度的正确认识和把握所具有的重要价值。我认为只要患者的整体状况正常或者尚可,那么当用标准剂量而使患者出现明显副作用时,就应调低剂量以温和为原则,不必一见恶病就一概强攻。因为剂量减少而疗效不够,可以用抗癌的中药来增效。

这里强调的只是,医师在治疗过程中应该高度重视并利用好症状所提示的价值,并不意味着可以因为症状尚未出现,或者尚不明显,就可轻视恶病本质上会多致恶果的严重性。

二、在化疗的具体用量上是否可以依据个体病情,在标准性与灵活性上有所兼顾。比如首次先用常规剂量,如能耐受,则可维持,甚至加量。如不耐受,则后面适当减量。资深中医在给患者下量时颇

多讲究。初诊时因对患者的药物敏感度尚不了解,所以重在试探,先求平稳。一般只用他经验范围内普适性较强的剂量,此后依据药后反馈情况,再渐次或大或小地调准至既适合患者个体又能起效的最佳剂量。西药剂量的标准化首先是值得肯定的,但在具体执行中的灵活性也是应该主张的。我认为西医师在应用药物时对常规剂量也有一个以效果最大化、副作用最小化为唯一标准的调试任务。面对强敌突进,当我方力量不足以取胜时,则不应奋力冲击之。否则既不能消灭它,还会激惹其野性而使矛盾激化。可先设置路障阻挡,如能挡之,则敌势自会减弱。此后,再依力顶其渐退。

有时,虽然强敌渐进,但我方尚未大损,只要时间允许,则可渐渐削、慢慢挖,效果也会渐收。中医在这方面的长处值得西医参考借鉴。(待续)



为唯一标准的调试任务。面对强敌突进,当我方力量不足以取胜时,则不应奋力冲击之。否则既不能消灭它,还会激惹其野性而使矛盾激化。可先设置路障阻挡,如能挡之,则敌势自会减弱。此后,再依力顶其渐退。

有时,虽然强敌渐进,但我方尚未大损,只要时间允许,则可渐渐削、慢慢挖,效果也会渐收。中医在这方面的长处值得西医参考借鉴。(待续)