

不知道什么时候开始，生活的轨迹有了一个弧形转弯，衣食起居从将就变成了讲究，过去所漠视一些时尚新潮，越来越多地扑入眼帘，春风还有花千树，驻足观赏，对此竟产生了浓浓的兴趣。

五年前搬进新居，逛商场时，在一排彩电墙中，被一台65寸的曲面电视机吸引了，那屏幕并非千篇一律的直线，而是微微弯曲内凹的曲线。据说这样的电视弧形与人眼构造相吻合，能呈现更为惊艳的视觉效果，而且时尚的弧线设计，符合现代审美。于是一见钟情，用今天的话来说是被种草了。后来新居装潢完成，拔草回家，曲面电视机的新颖和悦目，果然拉升了客厅格调的档次，更好的体验是，相比过去的平面电视，图像的临场感、视觉的沉浸效果都有明显的提升，制造者诚不我欺。

屏幕的曲面折射了生活的多面。愈来愈多的现代科技，悄然进入到城市的屋宇下，给人们带来新鲜和惊喜。生活不应单一，在这个创造时代，风正帆悬，精品迭出，领导标新，我们尽管张开双臂，欢迎、感受、接纳、享用，用这些新鲜和惊喜，将美丽和幸福的色彩，涂满很多平凡的日子。

以前一直远庖厨的我，退休后尝试学一点烹饪，才知道灶边活，大不易，操作台上除了油盐酱醋，还有一溜豆浆机、榨汁机、绞肉机、搅拌机等等，眼花缭乱，尤其是炒菜弥漫开的油烟，更是让人望而却步。一次偶然的机会，看到有一种多功能料理机，用时间、温度和速度三个参数

的不同组合，将切碎、混合、研磨、搅拌等十几种功能合而为一；同时最高温度被限定在120℃，保证了操作过程中不会产生油烟；它机身上的U盘贮存有千百种中西菜式制作程序，你只需在彩色触控屏幕点击选择，依次烹煮，弹指之间，便端出美味佳肴。那天我在朋友圈中，晒出红亮油润的糖醋排骨、姿态娇媚的提拉米苏时，无不炫耀地写道：我确切地告诉你们，这百分之百是我做的……

便捷的操控延伸了双手的技能，但依赖电器，又使我们对其期望值越来越高。有段时间，我成了家电控，对于洗衣

机，爱其不倦，它工作，你休息，但又怒其不全，内衣外衣不能混洗，西装大衣也洗不了。在置放了机器的现代，登山采樵路，临水浣纱人，一些衣物继续演绎古老的手工模式。后来二合一洗衣机应运而生，大小桶一起运行，内外衣同时洗涤，但西装和大衣还得送到外面干洗。不久前，一台香槟金洗衣机进入家门，聚集了空气洗、双桶洗和烘干功能，手指按几下触摸屏，轻盈的机声，奏响了搓揉晾晒手工洗涤的送别曲。

听取新翻杨柳枝，勾引春风无限情。对生活质量的不懈追求，让我们醒悟到，人生如果过得勉强勉强，敷衍应付，是对生命的不尊重、不珍惜。我选择的升降电脑台、人体工学电脑椅，大大减缓久坐对人体的压力，预防单一姿势引发的各种脊椎疾病。我选择的折叠式跑步机，在工余散步慢走，或宅在家中轻运动，碎片化的健身方式，为健身房中挥汗如雨所不及。而最近入手的量耳定制的智能耳机，感觉就是“子在齐闻《韶》，三月不知肉味”的现代版。

从未关注耳机个性化，如今知道，同眼镜片的左右度数不一样，耳朵听力也不是对称的，但耳机在调节音量时，都是同步增大或减小，一些频段无法完全听到，由此无缘音乐最原生的表现力。量耳定制，便是在APP上做一番测试，耳机将音乐和你的听觉完美契合，让我们听到最真实的音乐。当一首《渡口》在我耳畔奏响，播响的鼓点富有弹性，低频下潜程度深入，女中音浑厚的音色、独有的嗓音被完美地还原，中低频的音质演绎得非常纯净。对比以往的耳机难以解析到位，一曲奏罢，如同近视者突然被聚焦了，眼前呈现一幅清晰的七彩美景，我的听觉新天地就此豁然打开，丝丝在耳，闻所未闻。尊前忽听当时曲，耳畔萦绕的，都是科技馈赠的人生富足旋律。



生活还有花千树

慢性腹泻是一种临床上的常见病种，多由慢性结肠炎、溃疡性结肠炎、肠功能紊乱、克隆恩病、放射性肠炎等原因引起。主要症状为大便次数增多，大便或烂或溏，常伴有肠鸣、腹痛，有时可夹有黏冻脓血，往往缠绵日久，难以痊愈。

中医辨证治疗慢性腹泻

徐伟祥

中医认为，脾主运化，大便不能成形或次数增多，餐后马上需要排便，正是脾虚丧失运化功能的表现，若是大便溏烂，并夹有不消化食物，又伴有疲乏无力、舌边有齿印等症，即是脾虚泄泻，在治疗方面要运用健脾止泻的方法，方用参苓白术散，如炒白术、茯苓、焦山楂、焦六曲等药，并配用涩肠的石榴皮、五倍子等。

但是，慢性腹泻还有其他类型或兼夹症状，又需根据不同情况给予相应的治疗，例如，长时间腹泻，晨起即需大便，甚至急迫难忍，或伴有畏寒肢冷，是为脾虚及肾的脾肾两虚型腹泻，需运用健脾温肾的方法，方用四神丸加味，如补骨脂、肉豆蔻、吴茱萸等。精神紧张而腹痛腹泻是肝气乘脾，治疗上用疏肝健脾的方法，方用痛泻药方加减，如白术、白芍、陈皮、防风、青皮等。

另外，若是兼有口腻，舌苔厚腻，是为脾虚盛湿，常用健脾渗湿的方法，方用藿香正气散加减，如藿香、苍术、茯苓、白术等；大便中伴有黏冻脓血，是为兼有湿热，常用清化湿热的方法，方用白头翁汤加减，如黄连、黄柏、白头翁、苦参等；伴有肠鸣、腹痛，可加木香、芍药、香附等理气止痛的药；伴有里急后重，可加葛根、黄芩、黄连等涩肠止泻的药。

慢性腹泻患者平时饮食宜为易消化、少纤维，富有营养为主，如禽类、瘦肉、鸡蛋等，以及果汁、菜汤等富含维生素c的食物，适当多吃富含铁质和钙质的食物，避免牛奶、乳制品、辣椒、浓茶、萝卜、红薯等刺激性食物，易在肠道内产气的食物。饮食治疗的目的在于减少对肠道的刺激，补充足够的营养，另外，需保持心情舒畅，适当进行体育锻炼，如慢跑、打太极拳等，以提高身体免疫力。

（作者为上海市中医医院肛肠科主任医师）

月季，国人最喜欢的花卉之一，不少城市以月季为市花。2002年，太仓决定把月季命名为市花。可当时太仓城乡种植月季并不多，此事引起了有关方面的重视。当时人代会上曾有两次关于普及月季的提案。

2007年6月23日《新民晚报》刊登了一篇文史文章《“月季夫人”蒋恩钿》。这篇报道刊发后，时任太仓人大常委会吴炯明副主任异常兴奋，苦于太仓月季普及没有抓手，这下可好了！原来“中国的‘月季夫人’”就出自太仓。于是他将这个情况与当时市绿化办的沈美林主任联系，觉得太仓兴建月季园有了东风。与此同时，作为当地广播电台台长，我也在关注这篇报道，还为此深读了N遍，寻找其中的新闻元素、太仓元素等，并主动去寻找负责绿化的沈美林主任。沈美林主任说，《新民晚报》报道不晚，适逢其时，我们兴建月季园有了“定海神针”。

凭借媒体人的职业敏感，我觉得这篇文章对我们兴建月季园大有裨益，也是更好地传播月季文化的有效载体。虽说是一篇旧闻报

我和新民晚报

又到一年夏季，家乡的桃子熟了。桃林里，满树满树的桃子沉甸甸地垂挂在枝丫上摇摇欲坠，似调皮的娃娃在荡着秋千。

浦东南汇是我的家乡，那里盛产桃子。记得小时候，每当夏天桃子成熟时，家住农村种有几亩桃树的婶婶便邀我去她家品桃子。住在乡下的那些日子，是我这个生活在县城里的小女孩一年中最开心、最惬意的时光。傍晚，坐在院子里的石凳上，婶婶手拎一篮鲜嫩欲滴、皮薄肉厚、味甜汁饱的水蜜桃让我和堂兄妹几个吃，早已等候不及的我抓起一

个往嘴里送，甘甜的汁水蜜沁心脾，来不及吸吮的蜜汁顺着指间滴在我的花裙上，染成朵朵桃花。清晨，我跟随婶婶去桃林摘桃子，怎奈我人小臂短，贴

桃子熟了

紫荆

着脚尖也摘不了几个，只得乖乖地俯首捡拾吹落在地的桃子，口干舌燥时，顺手拿几个桃子用衣袖拭去细细的绒毛大口咀嚼，既解渴又饱肚。

桃子成熟采摘后，销售成了一大难题。记忆中，

每逢桃子采摘期，供销社便会组织人员定点收购，但需求量不多，计划经济年代，桃子的收购量也是按照计划来执行。婶婶看着客堂中堆积如山的桃子发了愁：除了按户定量交售收购站后，其余的都得自己想办法兜售。大热天，这娇嫩的桃子如不尽快销售出去，很快会烂掉，收入受损。婶婶一筹莫展地呆坐在板凳上，一双手下意识地搓着她系在胸前的围兜，唉声叹气。站在一边的我望着满脸惆怅的婶婶，心中十分不安，学着大人那句常挂在嘴边的话：“天无绝人之路，船到桥头自然会直”来安慰婶婶，话一出口，一个“船”字猛然提醒了我，后窗外，南北相通的随塘河中往来的大小船只

驶过无数，每天拉几筐桃子到岸边吆喝着卖，那婶婶家的桃子还愁卖不掉么？想到这里，我心里一阵亢奋，忙向婶

婶献计。“你一个小姑娘能行吗？”婶婶用怀疑的口气问我。“试试吧！”我答道，“不过，得让姐妹们帮我一起吆喝喽！”说着，我就把堂弟妹召集了过来，使足劲儿拉了几筐桃子到岸边吆喝起来：“卖桃子喽，新鲜的水蜜桃包熟包甜喽！”几声稚嫩的童音传

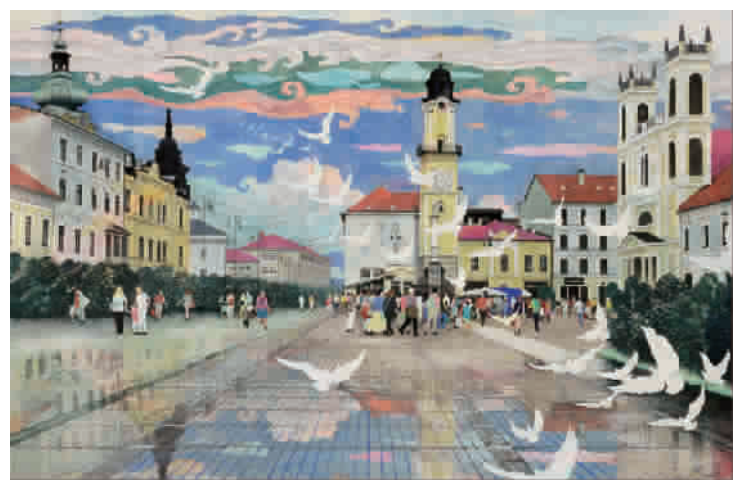
向河中行驶的货船，烈日下，饥肠辘辘口渴难耐的船工正愁没有解饥渴之物，这水蜜桃正中下怀呢！于是，赶紧把船靠岸，掏钱争购桃子，很快几筐桃子一售而罄，我们几个小屁孩欢天喜地地拖着空筐，揣着钞票回家向大人邀功去了。那年，我是以小功臣自居回到县城的家里，着实在父母面前嘚瑟了一番。

弹指一挥间几十年过去了，我，一个当年的黄毛小丫头也已年近花甲。前几年的又一个夏天，婶婶让堂弟陪着给我

们几家亲戚分别送来桃子并告知：她们家的桃园被政府部门收购，次年将统一开发打造农庄，成为春赏桃花、夏尝蜜桃的旅游景点，这是最后一次来送她们家自产的桃子了。说这话时，我分明看到婶婶的眼里闪过一丝泪花，但很快又面露喜色：“我当了一辈子的果农也该歇歇了，政府每个月给我养老金，吃穿无忧，我做梦都在笑呢！”



夜光杯



班斯卡祥云

（帛画）

穆昉昉 穆昉澜 穆益林

只要一有空，我就会带着六岁的孙子到田野里去认识一些野草。

孙子自出生就住在城里，认识的野草很少，有时竟然连麦子和韭菜都分不清。这也难怪，因为他每天睁开眼睛，看到的要么是冷漠的高楼大厦，要么是熙熙攘攘的人流车流，街上触目皆是水泥地面，哪里能看见野草？长此以往，孙子怎会不成草盲？！

从巴根草开始，我把常见的野草一一教给孙子。巴根草有两片窄窄的叶芽，“丫”字形状，鹅黄中融点青绿；铁苋草的草芽儿呈粉红的颜色，亮晶晶的，像是用朝霞做土培育出来的；茅草喜欢成群结队地从地

下射出来，头尖，身

紫，里面还包裹着嫩白柔软的花穗，剥开来尝尝，微甜，淡腥，弥散着一股泉水的苦涩；兔尾草的叶子酷肖柳叶，但比柳叶略宽，摘下一片嚼一嚼，酸酸的；小蒜的叶子呈线状，里面是空心的，根部有蒜瓣形的块状茎，可以吃；茯苓秧花儿粉红，叶子和玉米面可以混在一起蒸着吃；狗尾草开出花儿，毛茸茸的，圆柱状，用它

可以编织小兔

子；姥姥豆比豌豆豆角小，果实成熟时，花椒粒一样黑，可以做泥塑动物的眼睛；车前子可以熬茶喝，能清热利尿；蒲公英的花迎风一吹，可以释放出一把把雪白的小伞，熬出的茶水治红眼病有特效……

陆地上的野草教得差不多了，我开始教孙子认识生长在水

里的野草。蒲草的叶子像一把把青铜宝剑，到了秋天，还能结出蒲棒，像是一根根红蜡烛，采摘后，绒花可以塞进枕头里做枕头；那在水面上田田的，荷叶状，脸上又长满尖疙瘩的是鸡豆米，秋天长出的果实像是鸡头，里面储存着褐色的果实，粉碎了可以在做汤时勾芡用；河岸那一丛丛竹子状的叫芦苇，秋天砍下来，剖成苇眉儿，可以用来编席子；芦苇旁边，那一片像芹菜样的是野芹菜，味道比超市里卖的芹菜还要香……我指着一棵棵鲜活的野草，一遍遍教着孙子。孙子眼里放光，嘴里一边重复着我的话，一边要过我的手机，高兴地给花草们拍照。

回到城里，我帮着孙子将手

七夕会

机里拍来的野草照片整理到电脑上，让孙子兴奋地欣赏辨认。遇到有《诗经》上描写的野草时，我还会教孙子知道它们在古时候的名字。比如：野豌豆古时候叫“薇”，车前子古时候叫“苕苕”……它们都是远古时一位爷爷遍尝百草发现的。孙子听了我的话，似懂非懂，扬起小脸问：“那位爷爷叫什么名字？姑奶奶家中药铺里的那些草药也是他发现的吗？”我对他说：“那位爷爷叫神农氏，那些草药就是他发明的。”

孙子听了，若有所思地点点头。孙子渐渐爱上了野草，每次从野外回来，他都会用铅笔在图画本子上，认真地画画出那些新认识的野草，图画的下面还歪歪斜斜地写上了那些野草的名字。



扫一扫，关注“夜光杯”