

新民晚报 星期天夜光杯 / 夜光杯

朋友圈，你这个妖精

刘笑冰

有把手机比做第三者的，其实细究起来，罪魁祸首是微信朋友圈，那就是个妖精——

那么多内容精彩的链接得昭告天下；那么美的自拍照要赢取认同；一堆美食要去勾勾那些馋嘴虫；一片美景要和大家分享；可爱的孙辈、犬子萌宠忍不住要去萌翻几个微友……简直停不下来啊！

自己发朋友圈了，朋友点赞评论了，礼尚往来，别人发朋友圈了也得去点赞啊。虚拟空间的微信就是实实在在的的现实社会嘛！那就难免要在朋友圈多溜达溜达。时间就这么不知不觉在上下移动翻飞的手指间溜走。可怕可气的是，你把手机当掌中宝，时时刻刻捧着它，一心一意扑向她，她却用那一道蓝色妖姬魅惑之光，不知不觉“谋害”你，让你目赤、眼涩、睛痛、泪流、视力模糊。可她再怎样伤害你，你都离不开她——她让你拥有一块自主话语权的园地；她让你看到那满屏的“赞”恍恍惚惚有被粉丝追捧的感觉；她让你对素不相识的网友、久未谋面的好友动向了如指掌；她让你足不出户跟着朋友神游海内外……她让你魂不守舍，就想着能时时刻刻和她亲密接触，只要一不见她你就心神不定若有所失。朋友圈不是妖精是什么？

我也曾被微信朋友圈这个妖精勾魂摄魄过，直到每晚眼睛痛，继而头也疼起来，看室外建筑物，如在仙境缭绕雾绕模模糊糊，看书读报，看其他的一切都不甚清楚明了，看手机却最清楚，左眼一黑色蚊虫大小的魅影随着我眼睛的转动，上下左右翻飞须臾不离。

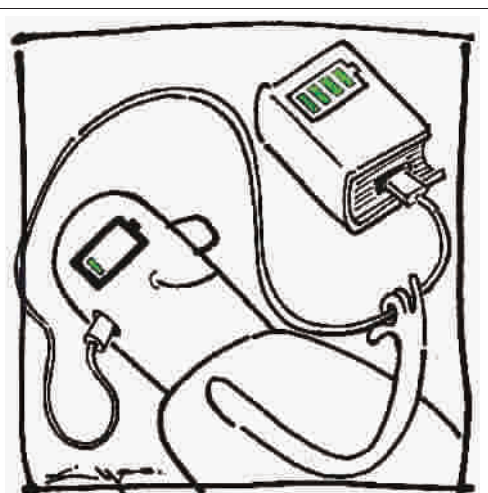
我意识到这妖精真是祸害不浅啊！我怎么就被她弄得五迷三道了呢？我得奴役她，而不是让她控制我！要让这妖精为我所用，对我的号令召之即来挥之即去！



边看边聊

我不再看朋友圈，只有当自己想某位朋友了，联系前先打开他（她）的朋友圈预习一下功课；只有当自己想拜读某文友的大作了，才点进他的朋友圈集中学习一下；自己也只偶尔发一次朋友圈。终于，眼睛的各种不适感消失了，身心也觉轻松了；也不怕来而不往失礼了；也不怕给这位点赞了，忘了给那位点赞得罪人了；没有那么多的养生、健康、八卦等消息，仍按自己活了几十年的方式活。我发现毕竟还是这样更自在些啊。微信成了我单纯的交际工具，为我所用，受我驱使，而无力再控制我了！

微信朋友圈，你这个妖精，任你再如何勾引，任你再如何许以甜蜜，我都能和你若即若离，我不能因为你这妖精，而祸害对我忠心耿耿，服务了几十年的眼睛。我要疏离你，善待她们。失去你，我照样活得好好的，一旦伤她们太深，有朝一日她们双双下岗了，那别说你这妖精见不到了，我什么都看不到了！



智慧快餐

郑辛逸
畅想曲：将来“充知”与“充资”会一样便捷。

8月7日——七夕节的海归婚介专场，外加十几场本市“高温季”交友活动，将暂告段落，我儿子检查近视的事，也能够在开学前完成了。正想着，阿宇的手机视频响起来，说他跟女友“十一”国庆期间将赴澳旅游，两位澳大利亚同事的老妈，不日会来梅园找我落实子女找对象的注册事宜；还有，上海在澳海归较多，希望以后跟我合作，开展上海澳洲相亲专场活动……

阿宇1986年出生，在澳大利亚攻读了硕士，原就职于阿德莱德市的一家名企。两年前，其父母就联系我，请求帮忙“脱单”。可推荐在网上进行，老是搁浅。阿宇跟父母商量后，先回沪找到工作，再一心一意“蹲

守”寻缘。他先后查看了我准备好的十多份资料，“七夕”期间，他跟毕业于外国语大学的小洁对上了眼。他们计划结婚后，再考虑是重回澳大利亚安家育子，还是留在国内工作。

在婚介行业，海归服务搭建的是“洲际”或“跨国”鹊桥。一方在国外工作，希望从国内找个对象，或到那里扎根，或回国发展。去年底，老会员郑小姐微信报喜：“我在日本生了一个男孩，有酒窝！”“跨国宝宝呀！”我和同事马上回复祝贺。她在日本工作，一直单身，两年前曾回沪参加过不少交友活动，后慕名找到我。匹配并不容易。上海有留日或日语背景的男生不少，但没几个接受她的类型。我推荐了张先生。他在日本自主创业10余年，基础扎实，却仍然孑然一身。听沪上亲友说梅园婚恋有个“爱情使者”，专程飞回上海，跟我交谈，登记注册。真是天赐情缘，同在另一国度孤独奋斗、无法谋面的两个男女，一见面就“粘”上了。

在日本医院顺产后，郑小姐即向国内父母和我报喜。这类故事不少。90后小真姑娘，在国外看到了我在《晚明晚报》上发表的文章，让母亲第一时间找到我。如今，她和同是90后的男友，已经在上海筹办领证，结婚事宜了。

婚介工作，没日没夜的，是劳动密集型服务。海

「洲际」鹊桥

楼琼莉

今年初，我又应邀参与策划、拍摄了电视系列纪录片《上海故事》之《歌声传奇》（上、下集）。日前，该片已在新闻综合频道首播，反响不俗。

《歌声传奇》主要讲述了一批脍炙人口的上海老歌，在创作时鲜为人知的幕后故事。这些幕后故事，是客观存在着的，但如果没有人去挖掘，长此以往，就会湮没而无人知晓。这些年来，我把极大的精力投入到“挖掘”之中。不仅如此，我还积极参与“上海老歌”的再现工作，制作各类音像作品，组织各种舞台演出，乐此不疲。

比如，电影艺术家梁波罗，早在上戏求学时就已崭露歌唱才华。当“文革”结束后不久，大量港台、欧美流行歌曲涌入内地时，梁波罗有了施展不凡身手的大好机会。他对抒情的港台叙事歌曲，情有独

挖掘幕后故事

李定国

钟，颇有心得，在歌坛亚军突起。他的演唱，不仅歌声隽永甜美，咬字吐字清晰，行腔用意讲究，而且诠释的作品有强烈的画面感，深受人民群众喜爱。

《南屏晚钟》是梁波罗的成名作，也是他的最爱，几乎每场演出都唱。殊不知，梁波罗过去一直以为此歌乃港台作品。这次我请他作客《上海故事》拍摄，在听到我叙叙父亲李佐华与同窗王福龄的一段往事，他才恍然明白：此歌乃经典上海老歌。

《乡恋》是一首我国改革开放后应运而生的影响广泛、深远的作品，是央视拍摄的一部电视风光纪录片《三峡的传说》中的主题歌，经原唱者李谷一在央视春晚上演绎后，旋即传遍大江南北，歌声温暖着亿万观众的心田。

上世纪八十年代初，中央乐团来沪在万体馆举办音乐会。我二

七夕会

舅的同门师兄刘秉义送来几枝贵宾票。我与父亲、胞弟一同前往聆听。那天音乐会，李谷一压轴。她演唱的《乡恋》激荡着所有观众的心，经久不息的雷鸣般掌声，似乎要将体育馆的屋顶掀翻……

演出结束后，我们一同前往休息室向刘秉义致谢道别。恰巧李谷一也在场，我父亲就对她说：您唱的《乡恋》非常好，我很喜欢。但这歌好像与黎锦光为白虹所写的一首歌很相似。回家后，父亲立马翻出旧日的歌集。果不其然地寻觅到一首与之十分相像的歌曲《叮咛》。因年代久远，此作并非黎锦光为白虹所作，父亲记错了。

《叮咛》是黎锦光为周璇和严华新婚燕尔就要分别去南洋而创作的一首男女声对唱。《乡恋》与《叮咛》的创作虽相距近半个世纪，但无论其旋律、曲风

还是音乐结构、走向、宛如此相像，难免让人会产生感觉有剽窃或模仿之嫌。但我认为：作为作曲大家的张丕基是不存在以上这种可能的。但他谱写的《乡恋》一定是深受过上海老歌的影响，与黎锦光心有灵犀一点通了。

那时，我去看望黎锦光老人，谈及正当红的歌曲《乡恋》，他似乎对此没有任何异议和诉求，却对李谷一在《乡恋》中运用了气声、半声和哼鸣等新唱法颇感兴趣。我觉察到黎老非常想结识李谷一，探讨这种新唱法。于是，我就承诺：李谷一即将来沪参加《中国名曲大汇唱》时，我一定安排你们俩相见畅谈。谁料，李谷一因重要外事活动，不能来沪参演，两人的相见成了泡影。这是黎锦光人生中的遗憾，当然也成了我的遗憾。

乐做幕后推手，既提升了个人的成就感，也为满足人民群众日益增长的文化需求做出了贡献，我的幸福指数爆棚。

以前，科学界流传着一种论断，说什么“人类其实没有充分利用自己的大脑，充其量只用到大脑潜能的十分之一”。言下之意，如果人把自己大脑的全部智能用上并发挥出来，不知比现在要聪明多少呢？当然，针对这样的言论，相信的人很多，怀疑者也大有人在。然而问题在于，是谁最早提出这一论断的。按通常的版本（说法），这一观点可上溯到十九世纪九十年代，美国哈佛大学的心理学家威廉·詹姆斯在多次报告中提到了“人只开发了脑潜能的一部分”。不过传播这句话的功劳应归于美国记者洛厄尔·托马斯，他在1936年为极有影响力的实用心理学书《如何赢得朋友》（作者戴尔·卡内基）作序时引用了詹姆斯的这一语录，而且平添了“十分之一”这一数据。由于《如何赢得朋友》一书受到全世界读者的欢迎，詹姆斯的论断也就不胫而走，几乎有三分之二的人相信和支持。

如今，“十分之一论”最终被证明是错误的。科学家们终于理直气壮地批评了这一不科学的论断：“一个远远没有被充分利用的器官，不是在进化过程中被优化了，就是被无情地淘汰了。”“进化表明，大脑如果只有十分之一在工作，是没法起作用的。”“自然选择对如此无效率的物种，要么进行优化，要么让这个大脑死亡。”

实际上，在我们人体中，大脑是最复杂和最有用的器官。数以百亿至千亿计的神经元，通过神经递质和电荷的交换，加工感觉印象、协调呼吸和身体、对思维进行分类、安排和计划人的行为；其间不断产生新的联系，有的联系被强化，有的联系被截断，好比是树林里的小径，人们经常走的就成为了小径；倘若踩出来的路被认为是多余的，则小径便消失。大脑这一思维中心只占体重的2%，却要消耗20%的能量。可以说，不活跃的脑区是没有的，即使确实没有事情可做的神元元往往也在无缘无故地发射电信号，被称之为自发性活度。

用脑知多少

陈钰鹏

小时候在上学的路上总要经过一块大面积的广告牌，是宣传进口的“艾罗补脑汁”的。这种补脑汁在我家隔壁的五洲大药房里也看到过，所以我的脑子里一直有个印象：脑汁是需要进补的。有些营养素，它们对人大脑特别重要，比如维生素B12，它在形成大脑（神经）递质中起着重要作用，如果长期缺乏维生素B12，在严重情况下有可能出现类似于痴呆的症状。不饱和脂肪酸（主要是Omega-3-脂肪酸）能使脑细胞壁具有一定的灵活性，便于传递脉冲。大脑同样需要以葡萄糖形式出现的能量，但它无法储存，需要不断地补充。如果我们需要短时间提高脑功能，比如上午要参加一个考试或求职面试，那么一定要认认真真地吃早餐。



知苑新语

大热天里，全世界都是知了。

几乎在所有的小店冷饮柜的玻璃盖下，都有一个黑乎乎深颜色的家伙，外面裹着金色的包纸。不用说，这就是那个名牌雪糕。

像是一块金条，一抹微冷，微软，又像是金光闪闪的肩章。在我心目中，它就是各色冷饮中的元帥。

于是，那一团绵冷，高高举在了手上。

夏日，后退了。

一点一点，咬去上面巧克力外皮，甜中带苦。甜，也就更沉了。一不小心，有小块巧克力外皮掉下，一片，半片，每一份都是惋惜。

里面，奶黄的芯子，才是雪糕的主体。于是，有甜、滑、浓、香四个字，一起涌入嘴里。无声中，满是翻江倒海的呼啸。

记得小时候，与弟弟在小店，以两人身上所有的零钱，合买了一个1毛9分的筒砖，一种比一般冰砖小一半的方块冰淇淋。

“将来，每天吃上一个，多好！”

记得当年说过。

相信我，我更懂得诚信的分量！”当时，我的眼睛湿润了。

看来，我儿子治疗近视的事，又要交给我的老公或老爸了。因为，“七夕”之后，“洲际”、“跨国”类注册会员涌来不少，工作量陡增。因为，以前有很多，今后仍会有很多上海的单身海归们，德国的、法国的、美国的、加拿大的，尤

有那么一种冷饮

魏鸣放

其是澳大利亚会更多一些。他们在我们中心找到另一半，找到既可以在不同国家，又可以回到祖国、回到申城建立爱巢，相爱终身的伴侣！

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

魏鸣放

员工的情谊

薛松

书店棧房的门被推开，有名员工神情严肃地进来对老管说：“请你到经理室去一趟。”

有读者投诉，对某位营业员的服务态度不满。此人正是连年来婉拒被评为个人先进的老管，让全体职工震惊。

老管，人到中年，中等身材，性格随和，有一双诚实善良的眼睛。因儿时的一次医疗事故，造成他双耳几乎失聪，只能在书店内部担任后勤保障与管理棧房。近年来实体书店生意欠佳，领导尝试着给他增加一个岗位，将其替补上场当一名营业员。作为一名店员，随时要与读者交流，不知何故，他死活不愿戴助听器。

次，他在给图书上架，没有听到身后有读者提问，造成误会。后果是扣奖金，写检查，上门跟读者赔礼道歉。店员们替他感到委屈。

次日，老管没来上班，打他电话不接。同仁们为他捏一把汗，这要被人事部作无故旷工处理。

“你们单位有个职工出了车祸。”医院来电话说。老管祸不单行，幸好没有危及生命。经医生检查，老管脑震荡和右手指骨头断裂。事故组要求双方自行协商解决，肇事司机负全责。司机扬言：“从警察到法院都有我的朋友。”老管不服。对方见他倔脾气上来了，经过一番讨价还价，出尔反尔，总算给了点赔偿。

老管在家养伤期间，店员们要添加书籍和更换防护用品，一时找不到所需物品，咨询电话一个接一个，大家变得不方便了。老管的妻子是个临时工，一双儿女在上小学念书，病假期间的经济压力更大，他要求提前上班，以弥补家中困境。

这天，老管戴上助听器推开书店大门，得到等候在两旁的职工的欢迎。他迎面看到一个募捐箱，体会到被人关爱的味道，视线渐渐地变得模糊。箱子里装的全是同事送给他的一份份浓浓的情谊。



雅玩

