

每年夏天，我们这个城市会因书展掀起一股阅读的热潮。这次书展华彩落幕后，我不禁由此及彼从阅读书籍，想到了阅读档案。

这些年来，档案馆与市民贴近了，不少人为获取真凭实据，维护自身权益，走进了原本神秘的档案馆。一天，张先生和老伴赵女士为寻找“婚姻证明”，走进了上海市档案馆。夫妻俩打算出国探望移民海外的子女，但结婚证早已遗失，在办理有关出入境手续(婚姻公证)时遇到了困难。老两口跑遍民政、公安等部门均无所获。眼看申请出境审批的期限就要截止，两位老人抱着试试看的心里来到了市档案馆。没想到，接待人员在询问了有关情况后，很快帮他们找到了1952年结婚登记的公证书。望着公证书上自己年轻时的照片，夫妻俩激动不已。这样动人的故事，在上海市档案馆和17个区县档案馆的档案查阅“窗口”经常发生着。

市民走进档案馆，大多是为维护切身利益、解决实际问题来寻找凭证依据的。如无这种需求，一般不会轻易走进档案馆。解

决问题后，也不会再次来。市民对档案价值的判断，往往局限在凭证价值上。因此，市民查阅档案称为利用档案，而不称为阅读档案；查阅者称之为利用者，而不称之为读者。

其实，档案的价值并

阅读档案

郭红解

不止于凭证证据上，也并非只体现在艰深的学术价值上，许多档案有丰富的文化价值，很有可读性、可看性。近年来，上海市档案馆开放的档案史料中，大多很有“看点”。要了解老上海景观，可以阅读1937年的《上海轮廓》，里面既有公共租界中区详图，上海俯瞰图，有市政府、博物馆、图书馆、运动场、中法大药房、孙中山先生住宅、盛宣怀公馆等重要机构和场所的建筑外观；也有煤气灯、电话亭、小报摊、广告招贴等街头小景。要想探究世界上最大灾难、1948年上海江亚轮沉没之迷，可以阅读1949年的《江亚轮专集》，该专集收录了江亚轮

罹难旅客记录表，记录了失事经过与善后等史实。对上海文化机构的历史有兴趣，可以阅读解放初期上海文艺演出团体登记档案，包括京、昆、越、沪、淮、滑稽等剧种几乎所有剧团和演员的材料。如想“重温”物质匮乏时期的苦涩记忆，可以阅读当年的“机密”文件：市商业二局等《关于1962年春节副食品市场供应安排方案》，市商业一局《关于1973年葵扇、晒衣竹供应办法的报告》等。要想了解南京路的“前世今生”，市档案馆有689条信息可供读者选择，其中有1903年修筑南京路和各个时期南京路街景的照片，1960年黄浦区关于改建南京路的规划，1963年市公用局关于拆除南京路有轨电

车的报告……

这种阅读，能让人走近历史真实，触摸发展脉络，寻觅散落的历史信号，体验今生无缘亲历的许许多多……今年9月1日起，市和区县档案馆档案查阅“窗口”全都实行每周六天工作制。这样，一定会有更多的利用者走进档案馆，也一定会有越来越多的市民以读者的身份到档案馆阅读档案。

今晚灯谜

林佐明
单相思
(三字歌曲)
昨日谜面:谈笑间,檐樁灰飞烟灭
(外国电影导演)
谜底:哈内克(注:别解为“欢笑中克敌制胜”。面为宋·苏轼《念奴娇·赤壁怀古》)



经常遇到朋友或病人拿来冬虫夏草要我鉴别真伪，作为医生我有时会把把脉，看一下舌苔，结果发现大多数人不适宜吃冬虫夏草。问他们一些情况最多的就是说身体“虚”。

确实身体“虚”是有感觉的，比如四肢乏力、精神疲惫、功能减退等，但是引起“虚”的原因是非常多的，并非一定是真虚。中医经典理论就有“因实致虚”之说。由于生活水平的提高，过食油腻荤腥，运动量的减少，形成身体内代谢或病理产物的堆积，也就是中医所说的痰瘀壅阻，这就是“实”，它会使人体气

血失调或者不通，四肢和重要脏器功能下降，人体就会有“虚”的感觉，这就是“因实致虚”。这个时候进补

“虚”不必非吃冬虫夏草

范征吟

就如火上加油，人体内的气血通道更加堵塞，浪费钱财且不说，身体也会受到一定的影响，古时就有“人参误服杀人”的记载，如今也有时有发生盲目进补后不良结果的报道。难怪经常听到吃了冬虫夏草“没感觉”的叹息了。

其实冬虫夏草是有补“虚”的功能。成书于公元8世纪的藏医药学古典名著《药王药诊》云其能“治肺部疾病”。明代李时珍将冬虫夏草收入《本草纲目》并确



山东枣庄的三大名吃——羊肉汤、辣子鸡、菜煎饼，汤、菜、饼三者相互搭配，一顿美味十足的地方名吃定会使你吃过之后回味无穷。枣庄地处鲁南，濒临微山湖，可能因为湿度较大的原因，很多菜都离不开辣椒，如果你到枣庄去作客。我想，在餐桌上留给你深刻记忆的不是什么大鱼、大肉，一定是那辣味十足的辣子鸡。

枣庄辣子鸡色香味重，烹炒辣子鸡的鸡肉多选用公鸡，因为公鸡较之母鸡更具有“阳刚”之气，鸡肉质嫩味香。公鸡又以“本地鸡”为佳，那些场家圈养的、贩子贩来的螺丝鸡、肉食鸡等统统不如“本地鸡”上口。本地鸡又以小公鸡和老公鸡为主，小鸡吃起来鲜嫩可口，几乎不用吐骨头；老鸡吃起来回味无穷，啃也啃不够。要是农家从小放养的、在田野中吃着虫子长大的小公鸡更好，无公害、无激素。当然，最诱人的莫过于“山野人家”在山上放养的三斤左右的红色

小公鸡，俗称童子鸡，选出活蹦乱跳的一只，一刀子把脖子抹了，用热水烫了之后，拔毛、开膛洗净，放在柳木板上，系围裙、执刀斧，摆开架势砰砰地剝出肉块，然后再切一筐精选的刚摘下来的本地鲜紫红色的尖辣椒。辣子鸡好吃不好吃关键在烹炒时的火候和材料，烹炒时，先把鸡肉放进冒烟的滚油锅里，然后再把大茴、花椒、姜、盐、味精、茺荬

等佐料陆续加入；迅速加入面酱翻上几个回合，直至炒到鸡肉啪啪作响，加水炖它个二十分钟至半个小时，待快熟之时再倒入醋和酱油一炷；最后把辣椒往里一放搅和一番，这时候盛在盘里，看在眼里，闻在鼻里，馋在嘴里。

盛放辣子鸡的容器是一个很大的盘子，直径和脸盆差不多，冒尖的一盘，看着就过

舅舅侨居法国多年，去到巴黎，便是缘于舅舅的盛情邀请。身在法国，总感觉法国人很夸张。是的，法国人的骨子里充满亢奋的细胞，他们喜欢热闹，哪怕是开个派对，或是几个朋友晚上约出去蹦个迪什么的，他们都说这是“过节了”。

“五一”国际劳动节刚刚过去十来天，我和舅妈从超市里回来的时候，舅妈指着楼门口贴的那张法文告示对我说道：“这次邻居节我可得好好的准备一下，再也不能像去年那样将菜弄糊，让邻居们笑话了！”

“邻居节？”真是闻所未闻，问舅妈，才知道那是法国才诞生了十余年的年轻节日。

据说邻居节是在1999年，由时任巴黎十七区的一个主管青年人和社团事务的议员发起的，他的初衷很简单，想以节日的形式，为邻里之间创造一个增进了解，融洽关系的机会。通过拉近邻里之间的距离，为彼此间搭建起一种信任、一种友谊，一种对共同生活环境的热爱。不想这个当时只在巴黎第十七区举办的邻居节很快得到了政府的大力支持，第二年，法国政府便正式将每年五月的最后一个周末确定为邻居节庆祝日。事情的发展远比想象的来得让人高兴，到了2003年，邻居节跨出法国国门，开

夜光杯

报名最长的报纸 1703年 月2日，在俄国开始定期出版第一家俄文报纸，名称是：《莫斯科王国和邻国发生的值得知道和记载的军事和其他事件的新闻报》，这个冗长的报名，竟把报纸职能、任务和这个报纸的报道范围都概括进去了。

袖珍报纸 1829年，梵蒂冈城出版的《罗马日报》，只有9厘米宽，11厘米长，相当于人的手掌大小。

篇幅最多的报纸 《纽约时报》是美国三国销路最大的报纸之一。《纽约时报》的忠实读者，都是各界的重要人物，历届美国总统都每日必读，世界各国的政治家也多是它的读者。它的星期日版达400多页，1.5公斤。1866年10月17日的星期日版，共972页，重3.4公斤。

过数千年的实践，现在临床一般用于慢性消耗性疾病后期，具有消瘦、口渴、舌质红绛等肺肾阴虚的患者，如肺结核、糖尿病、慢性肝病、恶性肿瘤后期等。对于长期疲劳，气血消耗而处于亚健康状态的人也可以服用冬虫夏草，但必须确诊是没有“实”症，而且体质是阴虚的方可。

那么“因实致虚”的人怎么办呢？一般情况下先去“实”。有三高的当去除，有痰瘀的当化解，坚持不吃油腻多锻炼，气血畅通了，“虚”自然就减轻或消除了。所以中医又有泻药大黄是补药的说法了。当然在去掉身体内“实”的基础上想吃些冬虫夏草那也未尝不可。(作者为上海市中医医院主任医师)

瘾，吃到一半的时候嘴已经辣得唏唏起来了，为了能继续大快朵颐，你必须喝几口凉水解解辣。大盘辣子鸡中，鸡肉和辣椒各半，吃辣子鸡时，要用筷子在成山的辣椒中不停地翻，才能找到色香味美的鸡肉，整整一只鸡放进去，却被辣椒掩埋，绝不是缺少肉，而是缺少发现肉的眼睛。辣子鸡端上来就冒着香气，能感觉到筷子翻起来是软软滑滑的；能找到包括头部在内的鸡的各个部位，肉虽经过油处理，但还是鲜嫩多汁，丝毫不觉得太干或油腻，味道越吃越浓，美妙滋味令人难忘。

约几个要好的知己，弄一壶上好的辣酒，就着这道辣味十足的下酒菜，或轻酌慢品，或大吃大喝，把你辣得不知道去品菜还是去喝酒，直“辣”得你肠胃翻动、汗透衣衫。最值得一提的是：辣子鸡是我们枣庄人饭桌上的压席菜，一盘香气四溢、红绿辉映的辣子鸡端上来，你就明白菜齐了，这道菜就好比中国春晚的《难忘今宵》，只有这道菜上过了，宴席才算圆满。

邻居节

彭佩

始向欧洲其他国家蔓延，据统计，从芬兰到意大利，从德国到葡萄牙，迄今为止，邻居节已进入到了欧洲近三十个国家，成为了一项国际性的社区活动。而法国人首创的邻居节也被大家亲切地称为“欧洲邻居日”，具有了更多的活力和更强的影响力。

盼望中的节日远比想象中有意思，楼里的居民像去郊外春游的孩子一般笑着、闹着，很快地聚在了院里的空地上。这一家出桌子、椅子，那一家搬来音响设备，还有

的拿来酒水、小点心。尽管看上去没有明确的组织者，实际上却相当的有序。大家各尽所能，没费多少功夫就布置出一个漂亮温馨的小院。

“我是七单元五楼的埃罗瓦，是个网络工程师，如果有什么事能帮到大家话，请来找我好。差点忘了，这是我做的金枪鱼沙拉！”“我叫卡米尔，刚从里尔搬来不久，这是我做的烩土豆，希望大家喜欢。”舅舅正给我翻译着大家的自我介绍，不想心急的舅妈在一旁为自己费尽心

思做出来的意大利比萨打起了广告，让大家一定要尝尝，多提意见，那迫不及待的表情，看上去像极了一个急于表现自己的孩子。

几杯酒下肚，大家都有了一丝醉意。聚会的人们有的扎起了堆，海阔天空地聊得欢，有的弹起了吉他，唱起了歌，有的则抱作一团跳起了舞，还有拿出了手机互相留下电话。在这和谐的氛围里，无论彼此之间是认识，或是不认识，人们的脸上都泛起了真诚的笑容，看上去亲如一家。

看到眼前这让人动情的场景，心中难免会滋生起一种莫名的感动。生性热情、浪漫、极富想象力和创造力的法国人，用一盘家常小菜、一份自制甜点、一瓶开胃酒，便能让左邻右舍高高兴兴地聚在一起，营造一份美妙的节日，获得一份美好的心情。这无疑让我这个在被钢筋水泥禁锢惯了，几乎不与邻居来往的局外人羡慕不已。

或许，法国的邻居节远远超出了一个节日的意义，它将远不如近邻诠释得更有说服力，更加的有血有肉。其实，在邻里之间种下一份友善，种下一份关心，抑或种下一份信任，我们收获到的将是更多的美好与幸福。



报林奇观

王乃仙

发光报纸 西班牙出版一种报纸是用含磷的油墨印刷的，在夜晚无灯的情况下，字迹发光，可以阅读。

虎视眈眈 戴继斌

小时候，炎夏酷暑难熬时，总是盼望来一场台风凉快凉快；现在不是了，因为现在的台风实在是凶凶极恶。其实风灾自古就存在的，只是如今的气候变得更为恶劣罢了。不过风颇有它好的一面，风是通过其能量(风能)而发威的；反过来，风能可为人类大做好事。人们很早就开始通过风车，利用风能抽水灌溉、磨面、榨油、磨矿石、驱动简单的机械等。

风能用在风力发电上，是一种可再生的清洁能源，全世界的风能蕴藏量很大，其中可利用的风能约为2 x107 MW，为可供开发利用的水能的10倍左右。早在二十世纪30年代，瑞典、丹麦、苏联、美国等已研制出小型风力发电装置。现代风力发电机主要由风轮(包括尾舵)、发电机和铁塔组成。在带动发电机之前，由风能带动的风车叶片的旋转速度先通过齿轮箱增速到发电机的额定转速，并通过调速机构使转速保持稳定，然后驱动高速发电机；也可直接驱动低速多极发电机。

现代的风力发电机往往用电瓶将电能储存起来，因此用中小型风电比较合理，因为小风力发电机容易被小风量带动，在大电瓶和逆变器的配合下，同样能获得大功率输出。于是风力发电机的小型化和家庭化成为发展趋势之一。通过采用现代化的充电器和逆变器，使风电成为一个小发电系统，用途很广，可供山区路灯、高速公路夜间路标灯、旅游景点、学校、草原、高原、岛屿及交通不便之地的用电。

为了适应家庭化和小型化的需要，建筑师们设计了许多富有艺术性和实用性的风力发电机。在俄罗斯和干湖之国芬兰的交界处有一个拉多加湖，实际上是一个山谷，因为这里的风向是常年不变的，人们准备在这一山谷里扯起一个面积1600平方米的巨型帆篷，将风力集中“捕捉”到一台普通的涡轮发电机上，通过这种方式，附近的35个家庭就能用到足够的风电。

荷兰有一家名叫“家庭能源”的小型企业，可向小区居民家庭提供无噪声风力发电机，其风车形状新奇，叶片旋转起来的“动态形象”是一个球形，直径为1米或2米。最大供电可达2200瓦。

美国有一位发明家设计了一台抛锚在海里的“浮风水电针”，这根“针”其实是一根蛮粗的碳纤维制成的主轴，上有许多旋翼。风力越大，“针”被压入海里越深。倘若风暴太猛，该“针”干脆沉没于水中，使设备不受损坏。

丹麦一名工程师发明了一种名叫“屋顶旋翼”的小型风力发电机。这台40米长的卧式风力涡轮机可解决大楼居民平均用电量的30-35%。建设一个新的沙漠之城是阿拉伯联合酋长国的一个计划，作为公用设施，将建一片只有空心树干的树林，空心树干用高强度合成纤维做成，灌有压电材料。每一根树干高60米，上面5厘米粗，下面30厘米粗。树干在风中的每一次摇摆都产生一个电流脉冲——人类就是这样孜孜不倦地在解决能源问题。

