

“阳光车队”是2008年市政府办理的9项实事之一,目的是为6万名依靠轮椅出行的残疾人提供方便。“阳光车队”出租车上,有轮椅的位置,有固定轮椅的装置及供轮椅上下的升降机。残疾人订车很方便,隔天预订即可;价格还优惠,残疾人持乘车证价格打七折。所以“阳光车队”一成立,就很受残疾朋友的欢迎,把它称为“阳光出行”。

但大约自2010年开始,车子开始难订了,从过去的提早一天即可订到,发展到要提早二三天,后来甚至连提早5天都很难保证订到车子。问司机是什么原因,说是有关方面的补贴没有到位,车队在亏本经营。为了减少损失,车队只好减少车辆。从那时起,我就开始担心阳光车队要解散,于是写了一篇《阳光车队不能散》投给报社,2011年8月19日在“夜光杯”“灯花”专栏刊

友好小使者

可日申

有一天,忽然有一个大棉花球滚进门来,低头一看,原来是一只雪白的毛茸茸的小狗啊,后面跟着它的主人。哦,是贴隔壁邻居新近养的一条小贵宾犬,名叫“开路”。开路才一个多月大,就会来我家串门啦,友好使者啊!我家铁门没装纱,铁栅栏间距约11厘米,小开路完全可以自由进出。我很喜欢开路,希望它经常来,而它也是一有机会就会溜进来。有一次,我有一大堆报纸要处理,没时间陪它玩,就把它抱到桌子上。它前爪伸直趴在桌子上,安静、温馨地看着我,好懂事啊!

开路不挑食,我们吃的菜它大多要吃,不过就喜欢你用手喂它。吃完你对它说,“开路摸摸手”,它马上抬起它的前爪与你友好握手,而且左右交换着跟你握手,样子可爱极了!别看开路是条狗,有时自尊心也很强呢!那天晚饭时它又来了,我不时喂着它,不当心一根青菜掉在地板上,看它懒得去吃,我就用脚示意让它去吃。一次二次它不理睬,第三次不对了,它一下子冲过来好像要咬人的样子,意思说“你怎么用脚操作了!”我捡起来去喂它,它才吃掉了。看来它认为你用脚示意是大蔑视它,伤了它的自尊心了!

开路的主人待它特别好,夏天怕它太热,去宠物店帮它把毛毛剪短;冬天又把它的耳朵和尾巴染成好看的金黄色,穿上漂亮的带有帽子的时尚大衣,香喷喷清爽爽的小开路聪明又漂亮,实在讨人喜欢。每天下班的路上,我会忍不住想起开路,好像又看到它隔着它家的铁门对我激动地欢快地摇着它那漂亮的短短的小尾巴……

小开路的出现,还改变了邻里间的冷漠。因为大家都喜欢它,见到小开路就有了共同的话题。本来从没见过话的邻居也互相搭上了话头。大家不但彼此认识了,关系还变得亲密起来。小开路真不愧是个“友好小使者”啊!

傍晚,开车出城。几个朋友在一朋友处吃扛龘,让我去凑热闹。

乡间有一句俗话,把互相凑分子聚餐叫做“吃扛龘”。从前,人们从各自的家里拿出不同的食物,摆成一桌,大家聚在一起享用。这其实是在物质相对贫困时,人们制造欢乐的一种方式。相当于西方人流行的AA制。现在也有了改革,几个朋友事先商定菜单和酒水,发挥各人的优势,采购的采购,备料的备料,邀客的邀客,然后聘请一个大厨烹饪。

在一间屋里,喜气洋洋摆了三桌。散养的草鸡,鲜活的湖虾,膏腴的羊肉,还有刚刚从田头挖起的蔬菜。东坡肉是从早晨开始慢火炖的,肥而不腻,入口即化。大闸蟹是精心挑选的,在笼格里蒸得通红,一只只脂丰膏满。朋友得意地说,他在农业示范区内承包了三亩土地种有机蔬菜,有十几个品种,绝不用农药化肥,可一年四季提供。

如今请客,菜肴丰盛已不必说,味道纯正才是最重要的。一边吃,一边想起袁枚。他不仅是一个绝对的享乐主义者,一个能吃、会吃、用心去吃的美食家,而且留下了吃的成果——《随园食单》。这本书的第一节“先天须知”便告诉读者,宴

希望共享一片蓝天

连俊

登了。原以为,通过媒体的呼吁,情况会有所好转;但事与愿违,车队在苦苦支撑4年后,终于难以为继,日前宣告解散。

对“阳光车队”解散最敏感的是脊髓损伤病人。张先生是一位高位截瘫病人,每周二次要到医院去做治疗。高位截瘫坐高背轮椅,一般车子不好载,在没有“阳光车队”以前,每次去医院,他都叫救护车。自从有了“阳光车队”,他就不叫救护车了,这样既省钱,又不占用紧张的急救资源。现在不行了,又只好叫救护车。李先生经常参加残联和“中途之家”的活动,现在只好到马路上去扬招出租车。坐轮椅到马路



上扬招出租车会很尴尬,首先,一般出租车司机不肯停车接坐轮椅车的客;其次,好不容易拦到一辆车,客人又要抱又抬才能上车,很不方便。

无障碍设施、阳光车,是残疾人走出家门,接受康复和教育,实现就业,展示自身价值和奉献社会,参与社会生活的必要条件。目前,上海公共交通系统无障碍程度并不高,可供租赁的其他无障碍车辆也日趋稀少,现在“阳光车队”又解散了,今后,重度肢体残疾人以及数量不断增加的老年人如何出行?

扶残助残,真情无限,广大残疾人迫切希望政府和社会各界格外关心这一特殊困难群体,抓紧落实去年8月1日开始实施的国务院文件《无障碍环境建设条例》,构筑“温暖通道”,让残疾朋友与健全人共享一片蓝天。



买肉先要问清爽

夏瑞中

宋代理学家周敦颐无论如何也想不到,他那篇精心构思、面世940多年来为人传诵的119字的咏莲绝唱《爱莲说》,竟被当今画家、作家黄永玉横腰“逆转”!

黄永玉最近在他的《谈雅俗》一文中提到周老先生的这篇《爱莲说》,他俏皮风趣地指出,“周敦颐先生是个趣人,写了一篇《爱莲说》,称赞荷花‘出淤泥而不染’。他老人家光顾着说荷花的好话,却忘记‘淤泥’与荷花的血缘关系。‘淤泥’者,泡水之沃土是也,无淤泥焉有荷花。‘奶大了而忘了娘’,不是为人之道。”

当然,黄永玉并不是否定《爱莲说》的深刻哲义,但他说的也有道理——既是科学,也是“为人之道”。莲花固洁,淤泥固秽,但正是污秽的淤泥孕育了“香远益清,亭亭净植”的荷花,“母女关系”不容置疑。

其实,在社会生活中,“丑母俊女”的现象还真不少。“子不嫌母贫”,假如我们有一天长大了,发达了,最不能忘的,就是养育我们的母亲,而不管她是多么蓬头垢面,多么地位卑微。中华儿女对祖国亦当如是。

黄老的“说莲”别具慧眼。

膝关节骨性关节炎是目前临床上最常见的骨性关节炎之一。它是一种以膝关节软骨的变形、破坏及骨质增生为特点的常见慢性关节炎,临床症状主要表现为膝关节疼痛、关节畸形和功能障碍等。由于当今肥胖及社会老龄化问题的加剧,膝关节关节炎的发病率呈明显增高的趋势。另一方面,因其难治性及致残性,严重影响着中老年患者的健康和生活质量。目前中西医对该病通常采取保守治疗的方式,多以消炎镇痛、改善关节功能、延缓关节退变为主。其中,作为具有中医特色的针灸疗法因其明显的临床疗效得到了广泛的肯定。

膝关节关节炎的发生是由诸多机械、生物力学因素引起的一个复杂的病理过程。目前研究发现,膝关节的退变及由此引起的骨质增生是膝关节周围筋骨肌肉功能失代偿所产生的结果;其关键原因在于膝周筋骨肌肉协调不利,膝周内外源稳定失衡。年龄的增长及膝关节的过度使用往往引起膝周相关肌肉收缩

元旦那天,我在吴哥窟,为同游的十几位朋友拍照,背景是大吴哥通王城的主要景观“高棉的微笑”——那是一尊安详微笑的四面佛。

一对老夫妇,大概等急了,太太挨近“微笑”,先生伺机“咔嚓”。我在取景框里发现有旁人,忙说:“请帮忙让一让。”太太让开了些,但仍在镜头边。于是又请。先生不高兴了,说:“旅游照片里有些人只有自然!”我正对镜头,听声音上海人,也没抬头便反唇相讥:“旅游照片有人的背影没关系,但不能来正面亮相呀!”我出言不逊,那男声也不示弱:“旅游景点是大家的,你拍了

那么长时间,也太自私了!”我一边按快门,一边还说着:“人家先来拍的,总有个先后来后到嘛!”待按好快门,抬头才发觉,是一位老先生……

“高棉的微笑”的微笑

李光羽

位比我还老的老先生。我们离去,同行的朋友边走边用话,有的是解释“我们人多”,也有几位嘴尖的,帮我的腔数落老先生。

走了几步,我忽然感到自己过份了:刚才那架势,还有我的腔调,人家还是位老先生……

接着游览,我心里却无法平静,老想着:那老先生、老太太,是旅游出来寻开心的,

这会受了气,肯定情绪大坏。待会假如再遇上,向他道个歉吧。这么一想,心里坦然了些。但又想:万一碰不到呢?碰不到那就算了,反正我心里已经向他道过歉了。可是,我心里道歉,老先生、老太太不知道,他们的心结未解呀。不行,还是得将我的歉意告诉他们。这时,我们已走近斗象台。是不是回过头去找他们?我犹豫起来。这样特地回去道歉,好像也有点……算了,不回头了。碰到,我道歉;碰不到,就算他运气不好吧。

然而,一路上我心中

仍放不下,一直在“打鼓”。事情已经过去了,老先生是不是气渐渐消了?老年人,容易倔,如果还不释怀,那就不光影响情绪,还影响健康。七老八十人呀……嘿,回去道歉!否则我一直后悔,乃至遗憾终身。想到这里,

我对导游说:我有点事,离开一会,等会追上来。说罢转身,一路小跑。

找到了老夫妇,我脱帽、致歉、赔礼。老先生、老太太先是意外,旋即释然。老太太说:“他急性子。”老先生说:“我也有不对。”我忙说:“哪里,我是诚心跑回来道歉的,请二位原谅!”再次躬身握手,说一声:“后会有期,保重!”



下一个景点,自然界大树林。待会假如再遇上,向他道个歉吧。这么一想,心里坦然了些。但又想:万一碰不到呢?碰不到那就算了,反正我心里已经向他道过歉了。可是,我心里道歉,老先生、老太太不知道,他们的心结未解呀。不行,还是得将我的歉意告诉他们。这时,我们已走近斗象台。是不是回过头去找他们?我犹豫起来。这样特地回去道歉,好像也有点……算了,不回头了。碰到,我道歉;碰不到,就算他运气不好吧。

然而,一路上我心中

儿子在美国工作,劳林乐于与他“鸿雁传书”,他说用笔踏实,无穷的思念如潺潺的溪水,涓滴不断地从笔端涌出,洋洋洒洒,自由自在。当然,也有省电话费的因素……

这不,今晚,劳林又给儿子写信了。刚刚铺开信纸,拔出笔套,上幼儿园中班的孙子就跑来问:“爷爷,你给爸爸写信吧?”劳林摸摸他的头,说:“是啊,你有什么话要爷爷告诉你爸爸吗?”不料,孙子眨眨乌亮的大眼睛,冲他神秘地笑笑,转身走开了。

好一会儿,劳林写完信,从头到尾轻声念了一遍,正要取胶水封口时,突然从右手肘下钻出一个小光秃来,细声细气地说:“爷爷,你慢慢贴胶水,让我给爸爸说几句话!”劳林一怔,说:“那你讲,爷爷



记下来……”孙子摇摇头,说:“不要爷爷记,我自己说,你把我的话寄给爸爸,让他听听宝贝从上海发出的声音!”哦,劳林听得乐了,这是哪儿跟哪儿呀!这个小脑瓜,亏他想得出来啊!

劳林还在发愣,孙子已经拿着装进信纸的信封,对着封口,叽里呱啦地开始他的动人演说:从幼儿园今天吃什么水果,消灭了多少亏植物“僵尸”,到老师给了他几颗红五星,等等。还兴致勃勃地学了几句骑马舞里鸟叔的几句唱词。唱着唱着,忽然,他哽咽起来,诉说起上星期隔壁强强的爸爸带着儿子去看桃花和油菜花,多开心哪,可是,爷爷脚馒头肿,跑不动,还不准我跟强强他们一起去……

劳林听着听着,不由得拍拍孙子的头,伤感地叹了口气。孙子抬起泪水盈盈的眼睛,无言地看着爷爷,随后,把信还给了爷爷。劳林轻声说:“等爷爷脚痛好了,一定找机会会补上,带你去野生动物园看老虎……”

点,而对这些结聚点的干预和治疗往往能取得满意的疗效。

对于膝关节关节炎的治疗,我们尤为重视膝周筋骨病变的诊治。通过对经络的认识以及对患者膝周相关经筋病灶点的探查,可以发现引起筋骨肌肉不协调的原因及相关归经,以辨经施治。在取穴上,则不拘泥于选取传统膝关关节周及下肢部位腧穴。同时,根据患者的体质特征进行辨证分析。在治疗方法的选择上,则有针刺、艾灸、刺络拔罐、穴位注射等多种选择。此外,现代实验研究也证实,针灸不仅可以加速膝周局部炎症吸收,促进软骨修复,同时又具有良好的外周镇痛、调节免疫等作用。

对于患有膝关节关节炎的中老年患者,或者已有膝痛的患者,在病程中早期,不妨先考虑针灸治疗,相信通过治疗,必能减轻您的痛苦,最终会改善您的生活质量。(作者为上海市中医医院针灸科副主任医师)

针灸治疗膝骨关节炎

张学亮

在运动中时刻保持稳态,则会出现疼痛、活动受限等不适。中医理论认为,膝骨关节炎属痹证范畴,其病机为肝脾肾三脏亏虚,筋骨失养;再兼外感风寒湿邪或劳伤内挫,致使气血失调,经脉痹阻而发病。从经络角度考虑,膝关节前、后、外及内侧分别循行有足三阳和足三阴六条经筋。足三阳、三阴经筋自末端向心性循行分布的同时,分别于膝、踝、髌等处有相应的结聚点,经脉气血状态往往在这些结聚点上有所体现。临床发现,膝骨关节炎引起的关节外疼痛绝大部分分布在这些结聚

今宵打鼾

乔山浩 暗暗称赞 (蔬菜)

昨日谜面:天网恢恢 (二字宗教名词) 谜底:弥撒 (注:弥,遍;撒,撒网)

吃扛龘

东益



七夕会 美食情怀



杏林夜谈