



对我而言,观察秋天是从立秋这天开始的。

天空打了个盹儿似的,突然睁开了蓝澈的眼睛,深远深邃宁静。树叶翻了个身,翠绿的一面呈现出来。尽管伏天的溽热在中午袭来,转过墙角的风还是凉爽了。

秋天是一节节爬上来的:丝瓜爬上房顶,黄花落了,雌花结下第一只嫩生生的丝瓜;牵牛花爬满栅栏,开出一朵朵紫色、粉红、淡蓝色的花;北瓜、南瓜、葫芦,开满姹紫嫣红的花朵,在地上、瓜架上,黄的、青的、红的各种瓜一天天长,沉甸甸的,犹如秋天逐渐沉实起来。

秋 郭宗忠

秋天是从草根上升起来的:蚍蚍在草根边上纵情歌唱,萤火虫从草根里飞出来,像划过夜空的流星。待到清晨,草叶上一滴滴晶莹剔透的露珠,似乎是萤火虫熠熠闪烁。

秋天是从那一声声的知了叫声里开始的:在柳林和杨树上,在所有的树林里,知了的叫声此起彼伏,穿透了季节的所有时空。那种浩浩荡荡的阵势,覆盖住了一切。当知了明了了一切,万物却淡然冷静,不为世间的嘈杂左右。

“七月八月看巧云。”夏日里气势汹汹、排山倒海的乌云,一经秋天,变得悠闲优雅,犹如绅士气度非凡,让人心神安怡。走在蓝天白云下,看看树叶由单薄的绿色变成翠绿,感到了人和季节的成熟。

小溪里的水逐渐渐流,那种哗哗流淌的声音也许是一夜间停下来的。潭水却沉静下来,映照在天光树影,飞鸟如在仙境里飞翔;即使微风闪动树叶,秋水也波澜不惊,那是一种经历了沧桑和万事后的镇定自若。

山也葱郁和斑斓起来。黄栌、酸枣树、柿子树、枫树、黄杨树、松树,还有高低不同的从树林,杂花杂草,逐渐从同一性分离出来,各自表现出自己的个性。不同的个性达到了层林尽染的丰富。

你静静坐在一块石头上,静静观察山的每一处和它的轮廓,以及衬在远处的蓝天白云,从山岩上流下的瀑布,一两户炊烟袅袅的人家,寺庙的塔尖,断断续续的山路,偶尔传来的钟声……“青山不墨千秋画。”恍如此刻才理解中国山水画中“山水”的含义。

站在山顶,神清气爽,再远处也能尽收眼底。站得越高,你感到的不是大地的渺小,而是博大。此刻,发现你自己原来是多么微不足道,连你眼里的地方你还没有涉足,还有许多地方需要你征服。似乎也产生一种“前不见古人,后不见来者”的感慨。不过,秋意笼罩的大地美不胜收,给了你诱感和信心。

秋天令你豁然开朗,你心胸宽阔了,虚怀若谷,容得下天下风情万物。

日常生活中,不了解结肠直肠癌发病特点的大有人在,致使许多患者陷入这样那样的防治误区。有人直到病程过半才就诊,有人则将结肠癌和痔疮混淆。结肠癌相较于其他肿瘤具有显著的症状特点,关键还是在于有没有一双识别危险的眼睛。比如,每天如厕后多花3秒钟留意自己的排便状况,也许就能在第一时间找到疾病的蛛丝马迹。

一旦出现排便异常疼痛,腹泻与便秘交替发生,或者发现自己的大便颜色改变且混杂血液,或者大便秘结出现了黏液,形状变成泥水状等异常现象就需要警惕结肠直肠癌。此外,如果出现长期下腹部不舒服(如腹痛、腹胀或腹部隐隐作痛)、腹部可触摸到肿块以及原因不明的贫血等表现也要多加留意并及时就诊。

结肠癌是常见的消化系统癌症,发病率近年来上升较快。结肠癌、直肠癌是结肠或直肠内的细胞异常生长所形成的癌症。肠癌在任何年龄均可发病,主要集中在40岁以上。



杏林夜谈

陈汉臣 开心之旅

(二字剧团称谓)

昨日谜面:暴雨倾盆

(二字商界用语)

谜底:下海(注:下得很大很大)

20年前,我从安徽寿县农村来到上海。爸爸妈妈都是农民,靠种地能养活兄弟姐妹6个已经不容易了,哪有钱供所有孩子读书。没有文化的农村姑娘到上海寸步难行,正在走投无路时,我们徐家汇环卫所收留了我。一直到现在,20年了,环卫所就是我的家。

环卫所清道班的工作说简单也简单,每天扫马路,说不简单也不简单,要保证马路每天干干净净。太难了。徐家汇的商圈行人又特别多,商场也特别多,人来人往,人进人出。前脚扫清后脚脏,后脚扫清前脚脏。扫帚不到,垃圾不会自动跑掉。只有前前后后来回走,来回扫,才能保持马路干净。

这里的行人还有不少外地朋友与外国人,徐家汇不干净要丢上海的脸、中国的脸。这个脸,丢不起啊。假如徐家汇的马路都是垃圾,弄得人家脚也没地方放,还有谁会来这里买东西,这里的高楼大厦不都要关门了。这个后果,谁担当得起啊?所以谁敢扫马路的工作不重要。

我在徐家汇的女子清道班工作20年了。我们这个班现在有110名员工,女性为主体。主要承担清扫徐家汇商圈、上海体育馆等21条道路、35.8万平方米的路面,我们班曾经评上过上海市三八红旗集体、上海市五一巾帼示范岗、工人先锋号。前几年,招了二十

几个大学生,我成了他们的师傅,没有文化的人做了大学生的师傅,是徐家汇给了我这个做梦也没有想到的光荣。

徐家汇清道班的工作很辛苦,每天凌晨五点半开始,要做到晚上十点半。每天两班制,一年四季365天,天天如此。旁人总以为高温天很苦,烈日下扫地衣衫全湿透。其实最苦的是狂风暴雨天。狂风把垃圾卷得满天飞,就像乱飞的乌鸦抓也抓不住,暴雨把垃圾带到阴沟暗沟里,堵塞了下水道的出口,我们只能在狂风暴雨中跪在地上,用手不停地去掏这些积在沟里湿透了的垃圾。有时候头上还有闪电打雷,怪吓人的。可是,我们顾不上。如果马上清理掉这些垃圾,马路就会积水,各种垃圾漂浮在马路上,徐家汇就会变成垃圾河。这就是我们清道班的严重失职了,我们才不愿意呢。

说出来,你也许不相信,我们的工作有时还有生命危险,我就有过两次车祸,所幸死里逃生,但至今身上留有疤痕。我第一次受伤出院后,大家就在环卫所的道班房里,就是每个清道班放工具、更衣箱的地方,临时搭了一个铺,我就住在这里,过着一生没有享受过的好日子。姐妹们轮流每天给我送菜送汤,各种各样味道的菜和汤,我算是吃遍了,喝足了。怕爸爸妈妈担心,我没有把受伤

的事告诉他们,也不需要告诉他们,徐家汇汇集了姐妹们的爱,给我疗伤养心,足够了!不要以为我们清洁工整天和垃圾打交道就小看我们,我身边姐妹们的心是那样善良和高尚。

我还要感谢我们的环卫所,运输班的一位工友给我做媒,与一位在橡胶厂工作的上海青年联姻、成家,我变成了上海媳妇。现在,孩子也已十岁,正上小学四年级呢。徐家汇给了我一个幸福的家。

2009年,所领导突然通知我去参加上海市的一个表彰大会。会上宣布首届上海优秀农民工名单,其中竟然有我。我们徐汇区绿化和市容管理局的环卫系统,只有我一个当选。因为被评为优秀农民工,我的户口马上进入上海,并且从就业开始至今的工作年限被定为上海市正式工龄,也就是说到今年,我已有20年工龄。今年我42岁,到50岁退休时,就有28年工龄,我还有什么后顾之忧?当然,我身体会好,做得动,50岁以后,我会请求让我再在徐家汇做下去。因为妈妈一直教育我们,做人要懂得回报,我在徐家汇就业,在徐家汇成家,在徐家汇享受大家庭的温暖,在徐家汇得到这么大的荣誉,我怎么能不回报呢。

徐家汇啊,我真的愿意为你做一辈子。(袁方整理)

“我和徐家汇的故事”征文 徐汇·中凯城市之光特约刊登

家族有类似病史者,要提高警觉。医学界认为,如果及早发现,肠癌是最易治愈的癌症。西医通过手术对肿瘤进行切除和淋巴清扫,是“以病为本”,对于病人身体的整体状况考虑得相对较少。中医则恰恰弥补了西医此方面的不足,治疗中更多地从整体出发,从改变身体产生癌细胞的内环境着手,通过提高人体免疫力来达到治疗癌症的目的。大量临床资料证明,适当的中药治疗,同时结合心疗、体疗和合理食疗等疗法,可使三分之一的癌症患者得到康复,并能帮助患者摆脱恐惧,身心同治,减轻痛苦,延长其生命期。(作者为上海四五五医院中医肿瘤科副主任医师)

发枯乱透顶;赤脚穿一双布鞋、中式的灰上衣左上方特别开了个“表袋”,表袋上别了一支钢笔,凸现他是个文化人。回去我问王京甫先生。王老师说:那是马老师。咳!才子啊,可惜了!

我私下打听了一下,全校所有的人一致叫他“老马”,传说不少:他原来是教语文的,号称能背一万首唐诗!现在教高中化学;围棋很“臭”,但远近名士都喜欢与他对局。

以老马的家庭出身应该是中农,也不至于被批斗,那他在养猪分明是属于“牛鬼蛇神”做的事,听说还是他自告奋勇的。从高级的同事流传下来的故事是:老马读中学时,王京甫先生发现这个学生记忆力惊人,聪明又顽皮,于是收在身边做“徒弟”,跟着王京甫先生去野外抢救古墓文物。当时农村大兴破四旧,所有的坟墓都要被平整掉,远近安静了几百年的所有古墓都不能幸免。不知是王京甫先生真的手持上海历史博物馆“特派联络

《旅游法》今年十月起开始实施,旅游爱好者为有一部国家级的法律来规范旅游市场而高兴。《旅游法》最让人关注的有两点:取消旅游购物,取消导游小费。多年来,旅游购物、导游小费是多年来最让游客诟病的两个弊端。

人们为《旅游法》的出台而高兴的时候,从旅游部门传来某些消息,却让人恍惚从中来,据说实施《旅游法》后,旅游费用要大部门了!

笔者从权威部门获悉,以《东南亚游》为例,目前的价格是:新马泰十日游,三千五百元左右。十月一日《旅游法》一实施,新马泰的游价是八千元,涨幅超过了一倍。内地赴港游团费,也要贵七至九成。

涨价的理由,倒也堂皇:因为取消了原先的旅游购物、导游小费,一些人这方面赚头没有了,就得靠涨价来补足。

补足谁呢?旅游部门遮遮掩掩,语焉不详。但是,大家都心知肚明:是补足给旅游部门的,特别是导游的。

让人不明白的是,取消的这两个项目,正是属于旅游行业的痼疾,正是应该除旧更新的。旅游购物、导游小费并非游客的意愿,几乎是违心接受的。《旅游法》正是顺应了潮流、顺应了民心才这样规定的,是件大好事啊。

其实,导游本来自有合法收入,法律没有规定他们有权利再有这样不正当的收入。退一步说《旅游法》的实施,要考虑到这些人的收入,那也是旅游部门自己应该化解的,不能因为取消了“旅游购物、导游小费”,就把这些人这方面的“收入”全部转移到游客身上。这样岂不是把原来对游客

的“巧取”变为如今的“豪夺”了吗?这难道不是《旅游法》出台的初衷,还是歪嘴和尚念经呢?

《旅游法》决不是涨价法,“羊毛”不应该出在游客身上。

吕震邦

灯花

月光十六圆。这天正是中秋节,我把摄影器材带到单位,准备一下下班就赶往延中绿地,希望找到一个最佳拍摄方位,等月亮升起时拍摄。

我到了一片水面的木板平台上,见到对面的水中,石头、树的倒影及灯光、月光映照树林,呈现一种纵深感。恰好此时月亮爬上了树梢,我立刻想起北宋文学家欧阳修的《生查子》里的千古名句:“月上柳梢头,人约黄昏后……”它描摹出了男女主人公相会的幽静环境,含蓄地表达出彼此倾心的恋人在黄昏相约。我又想起诗人赵丽宏在《咏月》中写道:“月亮在中国人的诗中绝不是单纯写景,有人望月思乡,有人咏月抒情,有人借月讽喻,不同的心情,不同的际遇,作者笔下对月有不同的含义。”眼前,明月皎洁,垂柳依依,十分契合诗人的诗意。于是,我按下了快门……

七夕会 摄影故事

表明与恩师划清界线。这怎么了得,读书人背叛了老师!老马是个饱读圣贤书的人,羞愧难当,就着白酒喝了一大瓶农药自谢于世,恰被他孤母发现,哭着拉着板车将他送到医院。幸好人是救过来了,但老马从此只喝酒不言书不见恩师了。还有一个说法是:此事闹出了人命,小将们也就不再惹事了,任凭老马去养猪、去干食堂大师傅,以至“复课闹革命”了以后,小将们再也不去骚扰他,允许他不教语文而去教化学。因此,在我读到《孔乙己》时,第一个对照人物就是老马,活脱脱一个爱喝酒的穷酸书生形象。说他坐相吧,实在与西北农民一样,喜欢蹲着,甚至蹲在办公桌前边抽烟边翻书批著作;他还有一个嗜好,喜欢上茶馆,清晨四五点,戴个绍兴老毡帽,双手笼在袖中,什么便宜的香烟都抽,面色紫酱色,咳嗽吐痰不断。人家都招呼他老马,他从不拒绝,大家都当他

是闲人老小子一个!

《旅游法》今年十月起开始实施,旅游爱好者为有一部国家级的法律来规范旅游市场而高兴。《旅游法》最让人关注的有两点:取消旅游购物,取消导游小费。多年来,旅游购物、导游小费是多年来最让游客诟病的两个弊端。

人们为《旅游法》的出台而高兴的时候,从旅游部门传来某些消息,却让人恍惚从中来,据说实施《旅游法》后,旅游费用要大部门了!

笔者从权威部门获悉,以《东南亚游》为例,目前的价格是:新马泰十日游,三千五百元左右。十月一日《旅游法》一实施,新马泰的游价是八千元,涨幅超过了一倍。内地赴港游团费,也要贵七至九成。

涨价的理由,倒也堂皇:因为取消了原先的旅游购物、导游小费,一些人这方面赚头没有了,就得靠涨价来补足。

补足谁呢?旅游部门遮遮掩掩,语焉不详。但是,大家都心知肚明:是补足给旅游部门的,特别是导游的。

让人不明白的是,取消的这两个项目,正是属于旅游行业的痼疾,正是应该除旧更新的。旅游购物、导游小费并非游客的意愿,几乎是违心接受的。《旅游法》正是顺应了潮流、顺应了民心才这样规定的,是件大好事啊。

其实,导游本来自有合法收入,法律没有规定他们有权利再有这样不正当的收入。退一步说《旅游法》的实施,要考虑到这些人的收入,那也是旅游部门自己应该化解的,不能因为取消了“旅游购物、导游小费”,就把这些人这方面的“收入”全部转移到游客身上。这样岂不是把原来对游客

的“巧取”变为如今的“豪夺”了吗?这难道不是《旅游法》出台的初衷,还是歪嘴和尚念经呢?

《旅游法》决不是涨价法,“羊毛”不应该出在游客身上。

吕震邦

灯花

月光十六圆。这天正是中秋节,我把摄影器材带到单位,准备一下下班就赶往延中绿地,希望找到一个最佳拍摄方位,等月亮升起时拍摄。

我到了一片水面的木板平台上,见到对面的水中,石头、树的倒影及灯光、月光映照树林,呈现一种纵深感。恰好此时月亮爬上了树梢,我立刻想起北宋文学家欧阳修的《生查子》里的千古名句:“月上柳梢头,人约黄昏后……”它描摹出了男女主人公相会的幽静环境,含蓄地表达出彼此倾心的恋人在黄昏相约。我又想起诗人赵丽宏在《咏月》中写道:“月亮在中国人的诗中绝不是单纯写景,有人望月思乡,有人咏月抒情,有人借月讽喻,不同的心情,不同的际遇,作者笔下对月有不同的含义。”眼前,明月皎洁,垂柳依依,十分契合诗人的诗意。于是,我按下了快门……

七夕会 摄影故事

表明与恩师划清界线。这怎么了得,读书人背叛了老师!老马是个饱读圣贤书的人,羞愧难当,就着白酒喝了一大瓶农药自谢于世,恰被他孤母发现,哭着拉着板车将他送到医院。幸好人是救过来了,但老马从此只喝酒不言书不见恩师了。还有一个说法是:此事闹出了人命,小将们也就不再惹事了,任凭老马去养猪、去干食堂大师傅,以至“复课闹革命”了以后,小将们再也不去骚扰他,允许他不教语文而去教化学。因此,在我读到《孔乙己》时,第一个对照人物就是老马,活脱脱一个爱喝酒的穷酸书生形象。说他坐相吧,实在与西北农民一样,喜欢蹲着,甚至蹲在办公桌前边抽烟边翻书批著作;他还有一个嗜好,喜欢上茶馆,清晨四五点,戴个绍兴老毡帽,双手笼在袖中,什么便宜的香烟都抽,面色紫酱色,咳嗽吐痰不断。人家都招呼他老马,他从不拒绝,大家都当他

是闲人老小子一个!

