剪残花

谈瀛洲

（一）

茶花“六角白”今年开的第一朵已经开始露出了衰败的迹象。“六角白”是中国传统名种，它的花是全重瓣的，从外到里，一层层的花瓣，完全没有花蕊。现在这朵外圈最早张开的几层花瓣上已经开始出现了黄褐色的斑点，就像是老人脸上开始出现的老年斑一样——这时我就拿一把剪刀，在这朵花背面的花蒂处，小心地把它整朵剪下。

茶花的花蒂特别短，几乎就是紧贴在枝条上的，而边上就是一个枝端的新芽。在今春这茬花开完后它就会长成新枝，然后在它的尖端又会长出新的花苞的。所以要特别小心，不能剪伤这个新芽。

剪去这朵残花我并不觉得可惜，因为茶花一般会结许多花苞，而且这些花苞并不是同时开放的。剪去这今年的第一朵花后，后面还有许多花会陆续绽放。而且本来植株维持这朵残花还要耗去许多养分，把它剪去可以让后面的花开得精力更充足，色彩更饱满。

据说有些人不喜欢茶花，就因为它的多数品种的花在凋萎后不会很快落下。许多花，比如樱花，在凋谢后花瓣会很快飘零，留下一个光秃秃的花蒂。但茶花的残花会留在枝上慢慢朽败，和颜色鲜艳的新花共存，看上去很难看。

其实，这对茶花这种在一年的任何时候都很漂亮的常绿植物来说，是太苛求了。

就像是对一位美女，你可以要求她在三四十岁的时候漂亮，甚至在五六十岁的时候也漂亮，但等她到了风烛残年病入膏肓的时候你还要求她漂亮，那你就是太过分了。

这时你所要做的就是自己花点力气来帮茶花一个忙，动手来把残花剪掉。茶花给了你这么多美的享受，这时你来为它提供一点小小的服务，也是应该的。再说你同时也提升了自己美的享受的质量。

（二）

给植物剪去残花，应该是每一个养花人都做的一件重要工作，许多时候不仅仅是为了美观。比如正在跟我的茶花同时开放的两株仙客来，我也要时时给它们剪去残花，而且要连着长长的花梗一起剪去。

这是因为仙客来的花在凋谢后虽然会以较快的速度脱落，但它留下的花蒂却会很快隆起变圆——它要结籽了。而结籽会消耗掉大量养分，让它减少开花。

现在的仙客来的园艺品种真的很好，养护得法的话它的球根上会不断抽出新的花苞。它从每年的十月开始开花，可以一直开到次年的四月。而所谓养护得法，除了适时、适度浇水、施肥，疏去过密的叶片外，就是不断剪去残花了。

所以，除非你种仙客来的目的就是采收种子，而且越多越好，不然你就应该经常去检查你正在开花的仙客来，给它剪去残花。而一般家庭种植仙客来，是不需要籽播仙客来的。籽播仙客来一般要经过一年甚至更多的时间才能开花，除非你对它从小苗长成开花球的过程特别感兴趣，否则你去市场买个开花球即可。

而且原来的那个球根，在初夏停止开花后不要丢弃，可以把它放在阴凉处让它休眠度夏，到初秋开始给它正常浇水施肥，不久它就又能发叶开花了，就这样能持续三、四年。你要许多仙客来种子做什么呢！

（三）

除了木本花、球根花，用种子来繁殖的一二年生草花，其实也常常要剪去残花的。

比如爬藤的牵牛花在初夏就开始开花，这时你最好在它的花凋谢后连花蒂一起剪掉，不让它结籽。

还有太阳花在每根枝条的顶端会长三四个花苞，等这些花苞陆续开放后，你就可以把这段枝条的顶端掐去，因为那里在结籽后再也不会开花。然后它的其他侧枝就会不断发展壮大，持续开花。

除了一些不会结籽的高度园艺与杂交化的植物外，一般植物都有结籽繁殖的本能，你让它早早接了籽它就会减少甚至停止开花，你不让它结籽，它就会开花开下去。

当然，对草花，你如果明年还想种的话，还是需要留一些种子的。所以，对牵牛花和太阳花，到了夏末你就要停止剪去残花，给它们一定时间结出成熟饱满的种子。

养护花草的一个重要的原则，就是要保持它们旺盛的新陈代谢，这样才能多看花、看好花。懂得了这一点，对许多东西就可以触类旁通了。

其实不仅仅是植物，人事又何尝不是如此呢？

夜莺

（牛博士对马妞说）

戴逸如 文并图

不好意思，让你见笑了。这曲子一曲终了，我总会不由自主地按回放键，一按再按。

是，是《夜莺》。初听，似曾相识，陌生又熟悉，那行云流水般的旋律和气韵，勾我魂、摄我魄、牵我肠、挂我肚……莫非曾聆听于前世？

希腊作曲家雅尼特意为到中国演出而谱写的该曲，东西色彩水乳交融。夜莺的意象在西方有三个源头，其中两个的凄婉与哀怨，与中国关于夜莺的传说异曲同工。第三个却活泼轻快，表现了爱情的甜蜜美与相思苦的纠结缠绵。雅尼的《夜莺》应该生发自第三个。他随性激情地挥洒音符，以浪漫层层烘染，创造出他婉啭悠扬、热情奔放的独具一格的夜莺。你听过改编自安徒生童话的交响诗《夜莺之歌》，是不是有很不一样的气氛？

那是上演在仲夏之夜原始森林里梦幻般的一幕呵。有一点点淡淡的忧伤、愁苦和焦虑，更多的是暖意融融、爱绪盈盈、喜气洋洋。听一莺嘹亮，众声唱和；听小天使飞翔，女神起舞；听独舞，双人舞……唉，不作兴的，为什么要戛然而止呢？

呼唤救『死信』精神

阮鉴祥

笔者所在的行业协会的一家会员单位，去年才搬迁新址，可是近日协会按其新址寄信时，却被退了回来，原因是“邮编错误”。经了解才发现，原址的邮编为200072，而新址的邮编为200070。然而，这两条马路是“丁”字形相交的马路，原址和新址相距不到200米。邮政支局的投递员只要问一声，或者稍微认真一点，就能轻松地将信送达，何必如此机械化地处理呢？

寄信人不知道或记错写错邮编的事经常会发生。一般情况下，只要地址不错，邮政支局和邮递员是可以做到按照正确地址将信送达的，不该简单地一退了事而耽误了寄信人和收信人的时间。日前某报头版刊登了一则《他用诚信把“死信”变“活信”》的报道，介绍和赞扬了崇明县邮政局陈家镇支局投递组组长浦建飞的感人事迹。他从业13年来，累计投递信函24万余件，妥投率达到100%，没有发生过一件用户投诉，救活了370余封“死信”。其实，在我印象中，过去像浦建飞这样认真负责的投递员很多，救活“死信”的事例稀松平常，何以到了今日，竟成了凤毛麟角呢？救“死信”精神说到底，是对人对事的一种尊重，也是当下社会缺少的认真精神。

灯花

百年前最伟大的男高音

盛韵

一百年前，歌唱家的黄金十年（1915–1925年）开启。在许多人心目中，歌王卡鲁索的艺术成就远远超过近年“三大男高音”中贪财好色的帕瓦罗蒂。

卡鲁索之前的世代，最红的通常是首席女伶，她们华丽的音色，高贵的气质比男歌手更出挑，自18世纪阉伶歌手式微后，还没有哪个男歌手能够挑战女高音的至尊地位，鲁比尼、雷斯基等人虽受爱戴，但声名仅限于歌剧圈及上流社会，并未远播至普通大众。

卡鲁索改变了这一切。可以说，他是第一位搭上了新媒体快车的伟大歌唱家，在留声机问世不久后的1902年就录制了处女唱片。之前只是耳闻他大名无缘现场的人们，现在可以通过唱片一饱耳福。不知为何，他在唱片中的声音比其他人听上去都要饱满丰富，他和录音业可谓天作之合，唱片销量以百万计。每一次录音技术有新进步，他的改进版唱片就会重新热卖一次。

卡鲁索并不算是早慧天才，他起先在意大利一些小歌剧院里唱配角，慢慢靠几位知名女高音的提携，从十周140美元唱到了7000美元一个月。1902年他在科文特花园剧院首次登台，与巨星内莉·梅尔芭演《波希米亚人》。这时年轻的卡鲁索已经是个出名的舞台捣蛋鬼，他在第一幕那著名的咏叹调“冰凉的小手”时把一根热香肠塞进梅尔芭手里，梅尔芭惊叫了起来。卡鲁索凑过去对她耳语：“夫人，您可喜欢香肠？”不可一世的冰女王梅尔芭竟然没有当场将卡鲁索赶走，这真是个谜。也许她心底里并不讨厌这个双关的黄色笑话？总之卡鲁索的首演得到了评论界一片盛赞，《每日新闻》称他是“上天的馈赠，老派纯粹的意大利男高音，绝对会成为歌剧世界的豪杰。”

1903年卡鲁索在大都会歌剧院首次登台时，已是1000美元一夜的身价。当时的剧院总经理问意大利领事谁是最伟大的意大利男高音，“卡鲁索！”他问了鞋童同样的问题，“卡鲁索！”他问了自己银行的总裁，“卡鲁索！”在经历了无数次确认后，总经理满意得不得了。

最红的几年中，卡鲁索在春天和夏天去欧洲歌剧院，然后回到纽约参演大都会的歌剧季。大都会的资助人奥托·卡恩甚至愿意给卡鲁索开空白支票。卡鲁索虽然爱财，但从不贪婪，他对2500美元一场的费用已经很满意，加上唱片收入，他已十分富有，无需更多。他甚至拒绝了芝加哥歌剧院开价5000美元一场挖角的美意。他对同事很友好，几乎有求必应，对跑腿的给小费很大方，人人都爱他。

卡鲁索总是新闻头条。有一次他在中央公园动物园里扭了一位女士的屁股，被关进了警局。全纽约的报纸倾巢出动，不过开庭时原告未出庭，卡鲁索被判有罪，罚了10美元。每一次精彩的演出后，人们起立鼓掌之时，他有什么错都会被原谅。

乐评人赫尔曼·克莱恩对卡鲁索嗓音的持续性激赏不已，“他攀升高音时不费吹灰之力地保持气息和均匀度，演唱渐弱时堪称完美。他那略带阴郁的丰盈音色能够完美地维持从低音C到高音C整整两个八度。”卡鲁索的演出永远一票难求，剧院经理的鞋童也证实了自己的眼光。

据卡鲁索的传记作家皮埃尔·凯的研究，几乎全靠自学成才的卡鲁索发现了一种放松喉咙和舌头肌肉的方法。他运用最少量的气息，并以最节约的方式分配，几乎从不用蛮力。因为他歌唱时没有明显的勉强努力，听上去好像说话般轻松。

卡鲁索不是一个博学的音乐家，但品位很好。他学习并不算快，但也掌握了约六十部歌剧，这是相当惊人的数字。他除了收集邮票和硬币之外，几乎没有特别的嗜好，完全为歌唱而生。有演出时他总是提前两个小时到休息室，先唱几个音阶和简单练习热身，然后用力拉舌头，他认为这样可以使舌头灵活；接着吸一种瑞典鼻烟，用来清鼻孔；用温盐水漱口；喝一小口稀释的苏格兰威士忌；点一支烟。他的仆人会帮他穿上戏服。只有等他完全准备停当，幕布才会拉开。

1920年末的一夜，卡鲁索在演出时突然喷血。几位医生先后误诊，耽误了手术良机。次年八月他因胸膜炎和肺炎在意大利家中去世。举世哀悼。

服用中药如何忌口

翁海文

所谓忌口，实际上是涉及食物与药物的相互作用会不会降低药效或产生副作用的问题。服用中药时配合适当的饮食禁忌，往往能使药性的吸收和药效的发挥达到最佳的程度。然而提及服用中药的注意事项，病者往往被笼统地告诫忌食生冷、辛辣、腥膻之品，其实根据笔者的临床体会，中药的忌口还应根据不同组方、不同病症、不同体质、不同病期等而各不相同，并不是一概而论的。以下就三个方面简单分述：

1.药性抵消

这一类忌口最常见的就是服用某些补药（如人参、制首乌、地黄等）时，食用生萝卜会削弱益气滋阴养血的作用；服用人参时，忌食或减量饮用茶叶和咖啡，以免兴奋过度导致头痛头涨失眠等副反应；妇科治疗痛经时常用五灵脂，服用期间应忌饮各种参茶。

总体而言，服用清热类中药时，不宜食用葱、蒜、胡椒、辣椒、羊肉、狗肉、龙眼、荔枝等燥热食物；服用温热类中药时，则忌食生冷；服发汗药物后，禁食醋及其他酸味以及生冷食物，因这些食物有收敛作用，使药效相抵；服泻下药物后，禁食油腻、不消化的食物。

2.病症禁忌

其实部分的服药忌口是因为与病症的治疗相悖而被叮嘱。最常见的如感冒有肠胃道症状的，不吃高蛋白的食物及油腻煎炸食物；淋巴系统疾病如甲状腺结节、慢性淋巴结炎、慢性扁桃体炎等，忌食“发物”（浅海鱼、海虾、海蟹、鱿鱼、目鱼、韭菜、韭芽、韭黄、莴笋、毛笋）；呼吸系统疾病如咳嗽哮喘及急慢性荨麻疹的患者也是禁食这些“发物”；有各类胃炎的人群，少食豆类食物、含发酵剂和膨化剂的食物，还要选时慎食砂糖类和酸味食品；高血压病及心脑血管疾病患者忌酒少盐少辛辣饮食；而高尿酸血症者，忌食各类大豆、蚕豆、绿豆，以及带壳海鲜和浅海无鳞鱼类食品。

3.配合体质和病期

阳虚畏寒的患者少吃清热泻火和生冷食物如瓜类食品；阴虚火旺的患者少吃辛辣腥膻刺激性食物；湿邪较重的，则少吃甜食油腻和难以消化的食品；气血虚弱者少喝茶少吃萝卜。

有些忌口是在疾病的发展过程中被提出的，如有小产倾向的早孕妇女禁吃桂圆、荔枝、葱蒜、辣椒等燥热动血之物，而黄疸病初期忌吃高蛋白食物。

“忌口”最早在《金匮要略》中医治疗学术语出现。忌口绝不是一个绝对化的概念，患者到底应不应该忌口，如何忌口，最好在医生的指导下进行。（作者为闵行区中医医院治未病科主任）

杏林夜谈

风筝“放飞”了老爸病痛

杨彤

老人们健身的方式多种多样，有的喜欢太极拳，有的喜欢慢跑，而我家老爸却有着自己的“独门奇招”——放风筝！

初春时节，风速缓慢均匀，风力柔和，这是放风筝的绝好季节。老爸每次出门放风筝至少要带上三五个不同类别的风筝，根据风力情况挑选最适合放飞的。老爸自豪地说：“虽然放风筝只有拉线、放线、压线几个基本动作，看似简单，其实里边学问很大呢！同样一个风筝，遇到会放风筝的人，它可以自由地在蓝天翱翔；遇到不会放风筝的人，风筝即使上了天，免不了也要栽跟头。”年满七旬的老爸在公园里放风筝时，一会儿来回奔跑，一会儿收线放线，一会儿仰起身子。一会儿俯下身躯，老爸的风筝在风筝场上永远是人们瞩目的焦点。老爸似乎忘记了自己是一个老人，他的心随着风筝飞翔。

老爸是从三年前开始放风筝的。当时，老爸患有严重的颈椎病，一位医生朋友推荐了他“放风筝”这种保健方式，老爸抱着姑且一试的心态，弄了几只风筝来玩，坚持一段时间之后，病情真的大有好转。现在，老爸的颈椎已经基本不犯病了，但老爸仍然坚持放风筝健身。

老爸说：“别看放风筝只有拉线、放线、压线这三个基本动作，它的好处可多啦。放风筝时必须时刻注意风筝的升降，避免和其它风筝线缠绕，这就需要不停地调节眼睛的肌肉和焦距，等于是在给眼睛做保健运动；放线收线能很好地锻炼手部肌肉；来回奔走时，身体各部位的肌肉也都处于运动之中，这就在娱乐中很好地达到了锻炼的目的。”

现在老爸耳不聋眼不花，精神矍铄面色红润，神经衰弱也基本痊愈了，他说自己这副好身体全得益于风筝疗法。老爸信心十足地表示等他活到一百岁，他要把自己做的仙鹤风筝送上蓝天。

七夕会 运动休闲

今宵灯谜

孙鉴

立幼

（五字足球术语）

昨日谜面：花剑得分有效部位（日式食品）

谜底：刺身