

边看边聊

不知不觉就十一月了。一年之计，仿佛唯有到了此时，人才格外精神抖擞。既可以登高，看无边落木，亦能抒情，叹滚滚长江。我有时会希望时间跑得快些，有时又觉得未来未必更通融。于是一切不如守着当下，竟也成了一种独特的安宁。

台湾是一个奇妙的地方，它不怎么冷，尽管也凑热闹般的举城等候秋日莅临，吃秋蟹、过重阳，但气温总不配合，夏天的尾巴过于漫长，暖意袭人。心里的温存甚至能蔓延至集体记忆，成为守旧的一种。譬如每周六、日打开电视，总有一个台不知道为什么就会说到台语歌后江蕙与歌手洪荣宏。他们早年谈过恋爱，后来因为事业而分开，各自曲折。遥远的旧情，外加并没有什么热点新闻的两人，居然能被这样日常的一再播送，那大概也是隶属台湾的“红”——在世的、惋惜的、其实又不关任何人事的往事，悠悠说起来就像朋友们坐在一起喝茶叙旧，说当年大家都认识的他与她，说那段青春里的可惜。昨晚不经意间又在电视里看到他们。洪荣宏在江蕙小巨蛋的演唱会上与她对唱《一生只爱你一人》，唱完了两人大拥抱，洪荣宏说，“是我老婆让我抱你”。江蕙说，“真的吗？那我们要再抱一个”。全场为他们动容。但因为这样的片

少不入川，女不入藏

李咏瑾

极有意思的两句话，寥寥数语，大致是说少年人进不得四川，因为天府之国、一马平川的舒服啊，少年人心性浮，一不小心骨头就软了，遗忘了当初的斗志；而女不入藏则是心儿容易像鹿撞的少女，进不得康定一带的藏区，因为这里有世界上最帅的汉子，一见误终身，很容易被勾去了魂魄。

这样说得少年人可真是惨，无论少年与少女都容易啊。

在去康定的路上，我兴致勃勃地问阿姨，康定哪里可以见得着传说中最帅的康巴汉子？她回答我说满街都是。真是难以想象啊，这个世界上有一个遍大街都是帅哥的地方，在这里长得丑一点走在街上，反而比较好认。又想起小沈阳的段子：小时候我妈妈带我上公园，周围的阿姨全围上来夸我，“姐，你这猴哪买的啊？”康巴大街上的猴子，由此展开丰富的联想……扯远了。

刚到的那一天晚上，就蒙受盛情去观看了当地藏族歌舞团的歌舞，我们坐在2楼的一个开放式的小包间里，包间有栏杆对着下面的舞台，我趴在栏杆上看着下面一桌一桌的散客，每桌散客面前都堆了一大捧成团的白色丝带，抖开即是哈达，若看见哪位姑娘歌唱得亮，哪个小伙舞跳得好，尽可以一步跨上台去为他们献上哈达，兴致起来一起共歌一曲也可以。

忽然听见嘹亮的歌声响，从舞台的幕布后鱼贯而出一伙藏族少年，长发白衣，蹬着皮靴，随着乐声一和三唱，刚若雷、韧若鹰，一个个高大纤长，宽肩细腰间掩藏不住的潇洒，奔跑起来顾盼自若，好像一匹匹长鬃的白马。

同行的老师问我想不想上去献上哈达，我不好意思地摇了摇头。这里的一切如此如梦境界，那么就让它步若柳絮，何必又去惊扰？

不过满堂的康巴汉子，再帅也帅不过在座的一位报界前辈。他的长相可以说是最俊美的康巴汉子范本，即使年过五旬，坐在沙发上腰板也挺得笔直。极好的气质风范最易让人折服，再衬着轮廓分明的面容和一头纯白的头发，那仪表真真让人叹服。

言谈中我们谈及康巴近年来的发展，他对这片土地有着极深的感情，他说他觉得现代最帅的康巴汉子应该是这样：即使一身最地道的长发藏装，颈挂珠链，腰悬宝刀，也可以泰然自若地出现在最繁华的商务中心，打开面前的笔记本电脑，以一口流利的外语与人作商务上的沟通。帅的崭新定义就是一统古典与现代，外貌的俊美和求知、求新、求变的思维观念完美统一。他说，我们康巴汉子的帅气应该走到更广大的世界里去展示，然后为人所知。

今宵灯谜

周国瑾 追求卓越

(已故外国数学家)

昨日谜面: 发言直奔主题 (五字沪语)

谜底: 呒没闲话讲

(注: 呒没, 没有; 闲, 无关紧要)

段，常常能莫名其妙看上一段，漫长的哀苦，就连我这样一个异乡人，居然也有点看习惯了。一边是中山北路“爱哭鬼”，一边是“窗外雨水滴，想起彼当时”。故人故事。

“想起彼当时”，这样的感受却未必只限于私情。最近看明史，好喜欢明代。那种恢恢的并不健康雄浑的时代气氛，一群不中用的统治者，富裕又孱弱。像每个人都会走

烟火人间

张怡微

过的“彼时正年轻”。这些三十岁已经阅尽人世风霜的帝王，手里握着根本握不住的天下，为了逃避尖锐的矛盾，宁愿醉心于成为一个不快乐的人。不知为何，却要比聪明的、世故的、雄浑的统治者迷人得多。他们更像是一个可以谈心的、世俗的人。相信天命，相信风雨如故，相信地老天荒。然而历史最有趣之处，莫过于它被遮蔽的部分，始终在时间褶皱中若隐若现。陈年的谜语，实在令人费心牵挂。于是历史的抒情，在于那些不完满的部分，被后人一再咀嚼、怀念。我们在别人的故事里尽情地做着自我投射，在别人的时代里徜徉过天命的伤痕，字字锥心。那恐怕就是阅读、写作的迷人之处。

去年有一部电影叫做《沼泽地》，拍的是上世纪八十年代西班牙

弹钢琴弹出近视眼

朱剑锋

静静今年上幼儿园大班，平时不爱运动喜欢整天呆在家里，家长为了培养静静的音乐细胞为她专门购买了钢琴并报名参加了钢琴辅导班，没想到才上了半年的钢琴课就发现她看东西喜欢凑近并眯起眼睛，家长带静静到我们眼科医院经过散瞳验光发现已经有100度的近视。

过早进行近距离用眼和缺乏户外活动是导致学龄前儿童近视的重要原因。有些家长每天都要让孩子练习钢琴、看电视、看电脑，时间长达数小时，殊不知学龄前儿童过早、过量近距离用眼，很容易导致近视，减少户外活动时间又会使近视速度加快。近期国内外多项研究均证实，时间充足的户外运动对预防儿童近视有着显著的积极作用。要积极参加户外活动，以求经常性地增加视距，开阔视野。国际上现在推荐的每天户外活动时间要超过2个小时。

建立眼保健档案是控制儿童近视的好方法。眼保健档案就像眼睛的发育档案一样，记录眼睛的各

项重要参数，如视力、屈光度(近视、远视和散光度)、眼轴长度等。通过建立档案，能明确儿童是不是近视，需不需要进行矫正并采用何种方法矫正，通过分析眼睛各项参数的改变，还能预测孩子近视的发展，在制订防治近视的策略时就有针对性。

近视除了戴普通眼镜外，还有其他一些矫正方法。角膜塑形镜俗称OK镜，是一种青少年近视防治产品，夜间，把它戴在眼球表面，通过角膜形状的改变就可以使青少年原来存在的近视得到有效的矫正。白天，青少年由于角膜形状发生了变化，因此近视暂时消失，长期使用可以使近视得到一定的控制，但必须在医生和专业视光师的指导下进行验配和随访。

药物治疗控制近视是否有效取决于真假性近视还是真性近视。假性近视可使用散瞳药物治疗，这

古人云：物以类聚，人以群分。自打有了微信，我发现，自己不知不觉地把朋友分了群。我曾经上过三个大学、一个党校，在十几个单位工作过，再加上高中、初中的同学以及文艺、财经等各类兴趣爱好，忽然发现自己手机微信中已有二十多个群。有的是自己主动建的，当仁不让当了群主；有的则是稀里糊涂被人拉进去的。有的群，平时比较静默，只有到了要开联谊会的时候才有动静；有的群则是从早到晚甚至深夜都热闹非凡，不断响铃。刚开始，自己对手机没仔细研究，响铃就看，后来不行了，人群的朋友越来越多，铃声不断，感觉太吵，终于有一天发现了新大陆，找到了免打扰开关。

抢着买单的人总有个好人缘，关于这一点，二十多年前，从我一位闺蜜身上便谙知。彼时的闺蜜用现在的话来说就是女汉子一枚，她一头刀削式的短发，爱穿黑色紧身皮夹克，买单的时候，将夹克拉链往下一扯，从里夹袋里掏出钱包，高举着嚷，我买单。那个干净利落劲至今让我印象深刻，朋友小聚，只要有她在，谁想争买单，她手一挡，依搞啥。气势上就被她压住了。因而，闺蜜的人缘极好，提起她，个个跳起大拇指说大方，这和她豪气买单不无关系。

于是，我暗付，遇到有买单的场合，争取买单总归是一个体面的“公理”，一缩就成了猥琐，没腔调了。然而，随着年龄阅历增长，与各类人士打交道，发现这个“公理”并非通吃。譬如，十几年前，我去一家公司与老总谈业务，在他办公室坐了一个多小时，不停的电话，不断有人进来汇报签字，根

类药物可使睫状肌松弛，因而对假性近视有明显的治疗效果。真性近视是眼轴变长，用药物无法逆转，但可以缓解近视度数增长，比较经典的药是阿托品。

特别需要指出的是，每个患者对于这类药物的敏感性是不同的，千万不可不加选择地使用，要根据每个患者的具体情况给予个性化的处方，同时做好密切的随访工作才行。(本文作者为上海市眼科医院、上海市眼病防治中心主任医师和医学博士)

朋友圈里左中右

姜宏云

群里虽热闹，但毕竟在每个群里大家都有一个共同的身份、共同的经历，聊天的话题共同语言比较多。最有意思的则是“朋友圈”，各种朋友都有，表现迥异，真所谓林子大了什么鸟都有。有的人，到了饭点时刻常发些美食照，不论是西餐还是快餐，于是很快大家就明白了他腰围始终减不下来的原因。有些人隔三差五给大家送上“心灵鸡汤”，时间长了，弄得大家都感到自己不知该咋活了。也有的天天发些养生之道的文章，俨然是健康专家。有的十分勤奋，每天一大早给大伙端来“陆家嘴早餐”、“三分钟新闻早餐”，让你未出家门便晓天下大事。也有几个风姿不减当年的“万人迷”，总喜欢发一些周游世界的照片，让人看得心痒痒的。当然，更多的是一言不发，宁愿“潜水”憋死也绝不退出。

微信看多了，自然看出点门道，我发现这也是考核干部的一个工具。前些天遇到一位老领导，说起一位老部下，已被他从朋友圈里踢出去了。为啥，因为这伙伙常转发一些负能量的文章。老领导很生气地说，“当年考核提拔他的时候，没发现他的政治立场这么右。”在“朋友圈”里发文章、点赞、评论，时间久了，性格、脾气、爱好、政治

夜光杯

次同学会都由他来买单。不想几次下来，居然买出了意见，有的说，谁要他买单了，大家可以AA制嘛，搞得我们跟蹭饭似的；还有的说，每次聚餐他都秀经历，大概是因为他买单了，现在谁买不起一张单？想过吗，现在的人已不在乎买一张单，重要的是讲平等自尊。

还有哭哭不得买单的，我们有一拨从初中时就保持来往的朋友，虽说其中B君事业最旺，但大家聚会，基本还是约定俗成轮流买单。这次聚餐，B君又带来他儿时的发小。点单时，发小最起劲，B君提醒他，依不要瞎起劲，今朝是周珂银买单。发小只当没听见，待到买单时，发小就同我争执起来，说应该是B君买，我说今天是轮到我的，发小说，没这回事，在这里谁“立升”最大就该谁买单。B君就在一旁拿着信用卡好脾气地看着我俩争。服务员拿着POS机过来，发小二话不说，夺过B君手上的信用卡就递了过去，这算啥情况？一桌子的人全都笑得花枝乱颤。像这样的买单最起码要有三十年以上的友龄垫底。

国庆期间，与二十多年前爱穿紧身皮夹克的闺蜜及几个老友相聚，闺蜜已发福，改穿飘逸麻质宽松衫了，买单也不争了。她同我讲，以前我抢着买单，大家说大方，现在再那样，会被说“豁胖”，如今大家都阔绰了，买单谁就讲究情商。我不禁掩嘴莞尔。

本谈不出一个所以然来。于是我建议，去公司隔壁的一家咖啡馆谈事，他欣然应允。谈完事我要买单，他说他来买，我欲争，他不悦，说我不给面子。我诧异，他道，小周，你以后记住，与男士相处，你不要争着买单，男士买单，男女双方都有面子，反之便都丢了面子，你说是不？仔细咂摸这句话，觉得还有点道理。那时打交道的多为老板阶层，与他们相处，感觉是这么个理。

但换了层面就不一样了，有一次，受一家企业委托与一家杂志谈软文宣传，约了午餐，来了一位先生，席间，他尽可能多争取刊登费，我也答应从中协调。餐毕，见他没买单的迹象，我买了，他倒也坦率，道，按理应男士买单，但今天你请了，我挺感谢的，文化人被请有感觉。哦，我又晓得了一个道理，老板要面子，文化人讲感觉，无关乎大方还是小器。但也不一定呀，还有一次与一位男性报人在茶馆谈事，老有趣的，刚坐定，他就声明他买单，并说，你到时不要同我争，免得场面尴尬，我家有家戒，与女性交往男的要买单，这也是担当。呵，这是遇到绅士了。

如今都热衷于同学会，高中同学中有个开公司做老板的，他说以后每

塑化剂超标的葡萄酒 (以色列) 小卡特兹作

倾向会很自然地流露出来。最近，中国人民大学一位研究生在“朋友圈”对前辈学者出言不逊，他的导师一怒之下宣布断绝师生关系，结果网上舆论沸沸扬扬。有人总结了一条教训，自己的父母、领导和导师最好不要加为“好友”，必须加时也要设定“不让他看我的朋友圈”。有人戏称，“圈”里有风险，“发”时须谨慎。

我在“圈”中看热闹，朋友们也在“圈”中看我。前两天有位朋友开我玩笑，说我属于不甘老去的世俗愤青。乍一听，有点纳闷；仔细一想，有道理。原来我时常在“圈”里与一些朋友抬杠对掐。江山好移，本性难改啊。

七夕会 时尚感觉