年终盘点

马塞洛

前几天去剪头发，看到新装修的店面里贴着一张红标语“离春节还有68天”。这阵势应该只在高考见识过，就觉得现在的服务业也真是拼呐。那几个字虽然不如他们做的发型帅，但是是毛笔手写的，就也算对传统文化的孺慕之心吧。何况我现在是我们家写字最差的人了——家母读上了老年大学书法班，每天练字的时候和她当年算钢筋的承重一样一丝不苟，目测会比我更快地在书法界自成一派，我还有什么资格嘲笑提笔写字的呢？

虽说旧历的年底更像年底，迎接2016毕竟是眼面前的事儿。我甚至都盘算好了，为圣诞节买的红毛衣还可以在乙未换丙申的时候混一下。但是，买衣服、剪头发之余，还是要有一点精神追求的嘛。新版的“吾日三省吾身”——矫什么情、作什么死、装什么逼——词儿实在太糙，必须用读了什么书、听了什么歌、看了什么展览之类的来置换啊！

最近正在读呆丸基友扛过来的曲家瑞《谁说我没有影响力》（感谢鸦哥的人肉快递，明年请继续哦）。一直觉得曲老师是“康熙”带出来的最美的收获（之一，沈玉琳是另一个，呵呵……而且“康熙”即将收掉肯定会入选今年的十大娱乐新闻，君不见还没上过的好多艺人都在微博哀嚎欸）。先给不晓得曲家瑞是谁的人抄一点简历+蔡康永的推荐：美国Cooper Union读的艺术，差一点就读了耶鲁的研究所，后来进了哥大，回台湾后在实践大学教设计，上谈话节目做嘉宾“是眉飞色舞、生趣盎然的那一种”。学艺术的女生气质本来好，她又是大长腿，家里还有钱，爱买敢穿，这本书因此图文并茂。内容么，虽然很容易因为教年轻人尽量“做自己”而被贴上“心灵鸡汤”的标签，但是曲老师就是有她的影响力，让鸡汤成了咖啡。书里也写买东西、剪头发，只不过她是真正的豪门千金，买的就是大牌包包，去的顶极发廊，“大多数衣服是送洗的”。曲老师浮华生活的转捩点出现在——算了不剧透了，己所不欲勿施于人。她一度还在小S消失的时候代班主持过，可惜那个时候明显地紧张了，表情和话语都不够自然流畅，可见真正的“做自己”对谁都不容易。

拜各种歌唱节目之赐，这一年里听了好多老歌。因为新碟听得好少，所以也不敢批评“声音”或者“歌手”的喧闹掩盖了创作疲软云云。只当是年纪大了容易怀旧吧，刚刚看电视片《Amy》，就觉得Winehouse要是还活着，恐怕就没Adele什么事儿咧。中文新歌里朗朗上口的意外，是李荣浩的《不将就》。主唱、作曲都是他，词是和黄伟文合作的——凭良心讲，歌词还是颇有值得推敲的地方，我颇好奇，他改了Wyman多少？因此又顺便找了后者包办的杨千嬅、麦浚龙来听，并且，因为李荣浩长得像梁天，顺手把《我爱我家》也寻出来复习了大半。和平女士当年走穴时唱歌的大腕是阿敏阿玉阿英、阿东阿欢阿庆，现在居然还是阿英和阿欢的天下，而《我爱我家》也还是最好的情景喜剧，其次才算“编辑部”。那天和我司隔壁部门的鲜肉聊天，他居然也会捏起嗓子“问苍茫大地谁主沉浮——姆们姆们姆们！！！”——重要的事情说三遍，应该就是从韩影这儿出来的吧。

《我爱我家》都20多年了，按说我这么喜欢它的人，应该也没怎么被地域文化的习惯势力局限住（除了豆腐花是咸的），但是阿拉真心接不到《煎饼侠》《夏洛特烦恼》这些卖座片逗观众发笑的“翎子”欸，甚至《大圣归来》都只有片头最动人。《山河故人》又太压抑，也不敢看（捂脸）。反正票房动不动破亿，让我觉得对国产电影到了一个爱之深责之切的新阶段。新开的自然博物馆，空间比任何一集“博物馆奇妙夜”的场景都有气派，但是，好几个朋友都说，更怀念老馆里陈腐的福尔马林的味道。而且新时代对标本的欣赏提出了更多的要求，如何去掉那种杀戮感会是一个相当重要的问题。反正我现在看那些小时候不爱看的矿石才最安心——你说这辉锑矿会不会和超人扔在北极的那根会生长的棒子是同一种类啊？

日子是这样的，开心着过，不开心也要过。就算挂一漏万，这一年里轻松愉快的事体随便数数都有好多，比如达利开到了K11楼下，雷诺阿进了展览中心，刘老板又买了幅大画儿，都是很值得一看的，是给本埠长脸的喜事儿，就都乐观其成吧。

扫一扫，关注“夜光杯”

巴黎机场遇爆记

史 明

巴黎恐袭事件，使我想起了1998年夏在巴黎机场经历的另一次爆炸事件。

那是法国世界杯期间，我从比利时首都布鲁塞尔抵巴黎，次日将从巴黎机场乘飞机回国。第二天，我乘机场大巴去戴高乐机场，没想到低估了巴黎周末下班高峰的堵车潮，结果没赶上航班。

在柜台上办妥改签次日航班后，距起飞时间还有21个小时。气恼的我决定就机场过夜了，不再往城里折腾。看完大屏幕转播的世界杯小组赛，简单吃顿快餐，找个好位置我开始合衣而睡，旁边是一钻进睡袋的日本小伙子。

大约半夜时，一声沉闷的爆炸声，把在这个区域过夜的旅客惊醒。我依稀感觉，爆炸就在我的左前方几十米开外。那个睡袋里的日本小伙子似乎是被震落到地毯上，正在拼命挣脱睡袋。很快，大批荷枪实弹的法国防爆警察赶来，警戒线迅即拉起。我发现，警戒线之外不远还有警戒线，阻隔着较远处欲往这里看热闹的旅客。随后，“最前沿”的我们七八个旅客，被一一要求出示护照检查，然后清场。

迷迷糊糊的我推着行李车边走边回头，见没人继续赶我们，职业习惯便促使我悄悄回到警戒线前。我试探地向一老警察说，我是记者，能不能再往里走一下？起初摇头不允，我递上记者证，看不懂中文的他，核对一下证件上的照片后，犹豫了一下，竟放行了，但只允许我站在发生爆炸的走廊口外。几分钟后，五六个警察从里面急匆匆地出来，其中一人用防爆杆勾着一不算小的椭圆形罐头盒，在地上拉着走。罐头盒已残缺，内壁完全熏黑，还在往外冒着烟，空气中飘逸着一股硫磺的味道。从外观上判断，这应是个自制炸弹。我下意识地从裤兜里摸出傻瓜相机，刚一端起，却被路过我跟前的一名警察严厉一指，示意不许拍照。

这时，隔了一段距离走在最后的一位警察过来了，他手里小心翼翼地拖着一个厚厚金属罩子扣着的物件，旁边还跟着一条防爆犬。我想那里面应该是没有爆炸的另一个罐头盒。周围安静的没有一点声音，只有警察们裤子的摩挲声和枪械摩擦衣服的声音，我这时才感觉有点紧张了。

警戒线撤掉了，而我睡意已全无。

白领女性健康困惑

倪卫民 刘保君

杏林夜谈

“白领”一词，源于西方学者对有教育背景和工作经验的脑力工作者的统称，提起这个词，人们往往会联想到高大上的办公楼，高额的收入、高端的生活等，令人心生羡慕。殊不知，在这些光鲜靓丽的背后，越来越多的白领正被各种各样的健康问题所困扰。

白领女性最常见的健康问题表现在：

1.肢体酸痛。长时间伏案写作和使用电脑，会使得项背肌肉过度拉伸；肌纤维变性、撕裂，甚至形成瘢痕、纤维索条或粘连，造成整块肌肉处于紧张状态而无法放松；严重时，可引起神经、血管受压，脑供血不足，产生头晕、恶心的症状，中央空调冷风的直接吹拂则会加重上述不适感。解决的办法须从放松颈部肌肉着手。通过以艾灸为主的针罐结合，可以有效地缓解肌肉紧张；而肌肉松弛后，诸如头晕等很多因肌肉痉挛引起的问题则会迎刃而解。

2.情绪异常。快速的城市节奏、紧张的工作氛围、复杂的人事关系，使白领女性们承受了太多的压力。一旦调摄不当，则易产生紧张、焦虑、失眠等情绪问题。解决的办法大致可以分为两种：一是减压，二是增阈。减压主要靠自己调整，增阈则可以通过医学干预来实现。

3.胃肠不舒。许多白领女性在忙碌的工作中，往往三餐无法定时、规律，有的为了追求苗条而进行的不科学节食，容易导致胃肠功能损伤，引起胃胀、腹痛等一系列问题。在三餐条件无法改善的情况下，应对之策则在于通过针刺、艾灸等医学干预，舒缓胃肠痉挛，修复损伤的胃肠功能。

4.月经失调。大多数女性从14岁开始月经来潮，到49岁月经结束。月经是否调顺也是检验女性健康的重要标准，一旦月经异常，很多莫名的不适就会出现，可以通过针刺、艾灸等方法，适当刺激腰腹、腿部的穴位，达到调经的目的。

5.乳腺增生。快速的生活节奏和紧迫的工作压力，使得许多白领女性不良情绪堆积，而不能得到及时的宣泄；久积之下则气滞痰阻，郁结于胸；轻者经前乳房胀痛，经后痛减；重则乳腺组织增生紊乱，疼痛持续，甚则有癌变的可能。应对之法则在于调畅自身情志，配合针刺、艾灸理气行滞，温经通络，恢复正常的乳腺组织和功能。

6.形体肥胖。引起肥胖的原因很多，有家族遗传、服用药物、内分泌失调、饮食不节等因素。而夜宵、零食、甜品、少运动则是其主要成因，通过“管住嘴，迈开腿”，配合针刺或穴位埋线的手段干预，对于饮食不当引起的单纯性肥胖，有较好的疗效。

健康就像信用卡，可以透支，但透支额必须在规定时间内归还，逾期不还，就要额外支付利息，逾期越久，支付的利息就越多。同样，当健康出现问题时，就要立刻引起重视，及时进行医学介入，拖得越久，问题将会越严重。（作者为上海市中医医院石门路门诊部副主任医师）

信用与生命同样重要

柴俊勇

信用摸不着也看不见，但它是一笔无形资产，是人得以立身之资本，古今中外皆然。

信用文明是衍生社会创新的沃土，也是经济兴旺发达的重要标志，能够推进实现经济运行成本最小化和全民福祉最大化。遍观经济发达国家和地区，无不是社会信用文明高地。上海是我们国家信用经济的发源地，必须尽快立法，建立起以数据为基础、制度为保障、平台为抓手、应用为关键，行业为支撑的社会信用体系。同时，严格遵循政府和官员率先垂范，严格区分政府使用和商业使用的界限，严格处理信息公开与保护隐私的关系。大力推动社会信用文明建设，既可以发挥上海领头羊的示范效应，也可以为自身经济发展奠定巩固的社会基础。

力倡信用文明、构建信用体系，不仅是政府和公民的共同责任，也是个人和法人安身立命的基石。现实社会中，守信者失利、失信者得益的现象屡见不鲜，为此，从今年12月1日起，凡因有偿还能力但拒不偿还全部或部分到期债务，被全国各级人民法院列入失信被执行名单的自然人，将受到信用惩戒，不得在全国范围内担任任何公司的法定代表人、董事、监事和高级管理人员。发动全民参与社会信用建设、营造良好的信用舆论氛围是一项长期的系统工程，需要从我做起，始于足下。

灯花

今宵灯谜

贾树森

立姿

（三字商业用语）

昨日谜面：清晨雾霾少（国名二）

谜底：朝鲜、埃及

（注：鲜，少；埃，尘）

七夕会 摄影故事

枫国秋意

李京南

那年秋季，我在加拿大呆了两个月，亲历了这个“枫叶之国”的枫情秋意。秋天在加拿大赏枫，实在太容易了。无论你在山间、湖畔，在路旁、公园，还是在街头或在一个拐角的地方，都能见到枫叶的绚烂，是那种由大红、紫红，桔黄、明黄，还有深绿、浅绿相互交织而成的斑斓色彩。

加拿大最出名的枫林景区，要数占地面积7700多平方公里，比上海市还大的安大略省阿冈昆公园。我们一家人从蒙特利尔开车去阿冈昆，路途有些遥远，在加留学的儿子是开车主力，我仅做他的间隙替手而已。一路秋景连连，枫林片片，很是赏心悦目。当我们登上阿冈昆的山头，远望近看，真正的万山红遍，层林尽染！逶迤的群山中有数不尽的湖泊，蔚蓝的天空下湖光林色，相映生辉，那景象，那一股镇定自若的自然气势，着实令人震撼不已。

枫树上那些泛红转黄的落叶，在秋风中纷飞、飘荡，似探戈舞般的跌扑流转，散落到地上慢慢地积存起来，沙沙地铺展开来，如歌如诉，任其自然。那天我们在总理官邸公园休闲，公园里枫红草绿，游人稀疏安静，时有松鼠在树枝间窜来跳去。悄然间，一个拾捡叶子的小女孩进入我的镜头，满地的缤纷落叶，还有几片红叶留在黑色的桌凳上分外亮眼……此刻，我感觉到，这绚烂的枫国秋意无处不在啊。

那间小屋

许家福

1989年5月，我因晚婚幸运地调配到了一间婚房，虽说仅有11.4平方米，但对我这个在上海无立锥之地的人来说，那也算是梦想照进现实了。小屋紧邻中山公园，在长宁路中山公园正门西侧，有一条蜿蜒幽深的弄堂，弄堂尽头处便是小屋所在的那幢四层小楼。

记得拿到钥匙，第一次与女友前往查看，在打开房门的瞬间，我着实惊愕不已。只见那房门系木条加木樨板，凹凸不平；房内西、北墙上的两扇木窗，残旧破败，油漆斑驳；墙、地面和屋顶上裸露着的钢筋，锈迹斑斑。我对身旁的女友歉疚地说：“太小太差了。”没料到女友满不在乎地答道：“还可以吧。”女友的话，让我心头悬着的一块石头落了地，我赶紧巴结道：“请放心，我会好好装修一番的。”

三个月后，小屋终于装修完毕，于是，我再次邀上女友前往观瞻，而此时呈现在眼前的，恰是另一番气象了。淡蓝色的墙面；紫红色油漆的地面、窗帘箱、画镜线；乳白色的小窗；绛红色的丝绒窗帘并衬白色窗纱；橘黄色的壁灯；米色的组合家具。女友看后惊叹道：“喔唷，看不出，螺蛳壳里做道场，蛮灵格！”我掀开窗帘，指着窗外公园景色，献殷勤道：“喏，最好的看点在这儿。”女友不明就里，直愣着。我说：“屋虽小，借景公园，空间就大了。人在小屋，可以‘春看百花秋赏月，夏乘凉风冬观雪’了呀！”

一年盛夏的一个夜晚，气温高达42摄氏度，由于小屋处在顶层西北角，夜间的小屋仍热得像个烤箱，而我又是个忒怕热的人，尽管吊扇转得呼啦啦响，可我依旧酷热难忍、大汗淋漓，最后只好端大盆凉水，不停地擦拭，折腾了一夜没睡着。还有一次是女儿出生的那年春节，妻子女儿因天冷，暂留岳父母家过夜，而我独自返回小屋睡觉。那个夜晚，气温出奇的低。当晚我喝剩下的半杯开水，第二天早上，居然结成了冰。

一晃，二十七年过去了。昔日的小屋，早已因公园扩建而不复存在了，曾经居住小屋的小伙，亦已两鬓斑白。可关于小屋的点滴记忆依旧挥之不去，就像一段珍贵的影像视频，载着我们的青春和梦想，载着家庭的艰辛与温馨，时不时还会在梦境里晃动、浮现。