

街上拖着行李箱的返乡客多起来了，年味越来越浓了。我心中的念想又悄悄地飘来了。

那年我家刚搬到虹口，窠娘脚头轻捷，每天做完家务就出去逛，说是帮我们认路，“小囡冒走勒寻勿着回屋里格路。”有一天，她像发现新大陆一样，进屋就叫：“这里有座下海庙！”除夕那天吃年夜饭，她悄悄说，我们去下海庙。庙门口有许多小贩，我站在吹糖人摊不肯走，她说去敬菩萨不好拿这种东西。她整理衣服，捋了头发，又拉直我的小褂，一面叮嘱不好乱说话。进了大雄宝殿，她在蒲团上盘腿坐下，要我坐在她旁边，她闭眼念念有词。既没东西吃又不好玩，小孩子哪坐得住，我偷偷地跑开了。庙不大但香客很多，挤来挤去我没了方向，吓得哇哇大哭。窠娘闻声找来一把抱住我说：“菩萨朵化（保佑）。”我懂不懂，大叫：“菩萨勿好白相，回去回去！”她捂住我嘴：“小囡乱讲，乱讲！”又为我擦泪：“做人咋好一碰就哭！日日要欢喜喜。”我一会儿就睡着在她怀里。那天窠娘去庙里“坐夜”（守岁），后来有很多仪式，我都没看见，只记得烛影香火中，依偎在一个温暖的怀抱里，我长大了。

近日理东西，角落里掉出一粒纽扣。那么久了，金属扣脚已发黑，扣面却依然闪着璀璨的光。上海解放后那年春节，我的同桌仲鸣邀我去他家玩。妈妈说过年的空手不好去，包了一只糖果三角包让我带去。仲鸣家在新建路宝华里，一幢石库门都是他家的，客堂里摆着大小沙发，还有钢琴。佣人送来茶盅，上面放两只青橄榄。仲鸣妈漂亮得像画里走下来的人，她见我拘束，要我们去亭子间玩，仲鸣关上门轻声说：“我告诉你个秘密，你不许告诉任何人。”我再三保证后，他说：“我们要去香港了，明天就走。”我不知香

我们知道，地心引力制约着地球表面物体的运动，河水因此也只能往低处流。可是，如果你有机会到洛阳新安县的龙潭大峡谷去看看，就会怀疑地心引力在此地是否失常了。12公里长的紫红石英岩u形峡谷里瀑飞潭幽，谷深峡窄，石奇荫绿。在峡谷中部，有一段长约50米的溪流由低处缓缓流向高处，很多游客走到这里都会反复揉搓眼睛，不由得怀疑这此情此景，还以为是自己的视力出了问题；还有在台湾台东县东河乡，有一个名叫“都兰”的旅游胜地，其最吸引游人处，便是“水往高处流”的奇景。“怪坡”旁有一股山小溪，溪水流到山脚下的农田，而靠近山脚旁的另一股溪水，不往下流，偏偏反其道而行之，向山坡上流去，观者无不称奇。

“水往高处流、车往坡上滑”的奇异景观不独中国有，美国犹他州也有一个被人们称为“重力之山”的奇特山坡，是一条直线距离为500米左右的陡峭斜坡道，驱车到此，将车停下，松开制动器，就会发现，汽车像是被一种无形的力量拉着似地、缓慢地向山坡上爬去，让你惊中有喜。南美乌拉圭的巴纳角地区，可以说是“怪坡”的“聚焦点”，汽车只要一开进这一地区，便怪事丛生。最令人惊奇的要数汽车一旦抛锚，一种不知从何而来的神力，会把汽车推出几十米远。进入这个地区的人，就好像进入了真空，竟有飘飘忽忽之感。

世界怪坡之谜引起了科学家们的关注，各种解释，众说纷纭，有的学者认为是磁场在起作用；有的专家则指出，这里有一种尚未认识的力……然而这都是一些推测。真伪如何，还需进一步考察研究。

离家不远的公园内，只见白鸞，长期栖息在公园，只鸟识广不怕人。不过由于只有一只鸟，长时间横拍竖拍的，感觉总有点单调，最好能玩出一点花样来。好在它见多识广不怕人，这也为各种尝试性拍摄提供了很大便利，针对这只白鸞，我展开想象力作了一种比较新颖的多次曝光尝试性拍摄。

我将这种多次曝光命名为“旋转相机多次曝光”，其成像特点是能形成一种似倒影非简单倒影的特殊效果。当然，在拍摄时摄影者要开动脑筋从图案化，对称美、连

港有多远，一点不在意。他拆开三角包说，我也要送样东西给你。他东找西找，团团转了半天，从箱子里拽出件衬衫，拿起剪刀就剪，没等我劝阻，一颗纽扣在他手里。这颗扣子从不同角度，闪出的光都是五彩的，我立刻喜欢上了。他说，缝在衣服上不惹眼，有急难时可换钱用。我担心被她妈骂，他说：衣服上还有四颗，她不留心的”。我不懂钱，只是觉得好看。我没了玩的心思，他妈留我吃猪油汤圆也不要，手里握着这件宝贝，赶紧要走。他说，我们家有好东西带不走，让妈妈都送给你好不好，“要不要”，小孩不懂世情，给我全世界都来不及这颗纽扣。我们告别时，他笑得灿烂，走出老远，还听见他喊，明年过年我回来看你。

第二天我正玩纽扣，扣子射出的光照在窠娘眼里，她惊叫，哪来的？她急得脸都白了，拉着我往新建路跑。仲鸣家大门紧闭，一个人都没有，全家都走了。后来纽扣不见了，再后来窠娘走了，许多事留在了春雨秋月里，没了踪影。我心里充满疑问：这几十年它藏在何处？又如何躲过了急风骤雨？为什么重又出现？它真是宝贝？没有答案了。多少个“明年”过去了，仲鸣没有回来。只有这颗不知从何处钻出来的纽扣，化作一团纯真又模糊的面影，我回到了童年。

要过年了，年味却越来越淡了，只有过年的念想连接每一段回去的路，缠在岁月上，使“年”变得浓郁芳香。

宝贝女儿对妈有点怕，有时碍于小小的自尊心，有话不敢当面说。女儿五年级时，用写信，表达自己的想法。

有一次，女儿犯了小错，怕妈妈下班回来责怪，又写了一信，放在桌上。妈妈回家拆信一看，是一打油诗，题为：《落雨》。四句诗是：蓝天变阴天，开始落雨点，犹如打鼓声，滴答降人间。妈看了，心中暗笑：犯错，知道示弱了。嘴上说，又犯错了，还知道写打油诗了！口气严厉。

女孩一长辈也写打油调侃：进门收封信，宝宝笑盈盈，哪有雨点落？求妈留点情。

严教子，如果只有谨肃，孩子哪还有“打油”的活泼。

景与倒影重叠共存的影像，但经过两次曝光的画面，画面往往片灰色，反差也比较小，因此还需要后期做些适当的处理。通常只要在“PS”软件中，作“色阶”处理，以调整亮度与对比度，经过“色相/饱和度”来做些色彩处理，如果对水的色彩有些特殊要求，还可以对水的颜色做些调整即告完成。

摄影艺术就是从自然或社会生活中撷取内容，但又同时要求所获画面“源于生活高于生活”，能体现出高于自然的美。那么这种在一定程度上表现出新的时空关系拍摄方法也算是种较简单较初级的“艺术”表现形式吧。

暖气，费用可以打入列车经营成本，暖气费适当让乘客承担，并且在火车票上显示出来。我认为，乘客们会欣然接受的。二是，“临客”如果不能满足暖气，那么，列车也应该备一些毛毯，寒冷季节租给需要的乘客御寒。当然，也可以适当收费。总之，开通“临客”这样的好事也要办好，“临客”不能成为让乘客挨冻的“冻车”。

改善这样的乘客环境，铁路并不费多大的事，对此，不知铁路方面意下如何？

村东住着一位屡立战功的老复员军人，守着三间瓦房孤独地计数着晚年的岁月。

某日，有一外地商人经过村子，口渴到老人家里讨水喝。商人放下水瓶的瞬间，突然两眼放光：他看到了老人厅堂里放着的那把太师椅！那是一把花梨木雕制的太师椅，刻工精致，质地精良，只是因为年头久了，椅面上的油漆有些剥落。当商人获悉这把椅子乃是祖传之物，真是大喜过望，当场出价3000元钱想买下这把椅子。老人吃惊地看看商人，又看看那把椅子。“这把破椅子能值这么多钱？”老人犹豫片刻，最终拒绝了商人的请求。

几天的时间，这件事便在村里不脛而走。人们都知道老人家里有一件值钱的宝贝。过了几日，那个商人又登门了，这次他一张口就开出了8000元的价格！老人以及左邻右舍都惊呆了！“乖乖，这么贵啊！”大家劝老人不要急于“出手”，因为他们觉得这把椅子的价格远在8000元之上。老人犹豫片刻，再一次回绝了商人。

一把太师椅值8000元钱的消息轰动了附近十里八村。老人平时不走动的亲戚们突然来看望老人，这个说“儿子上大学，需要1万元学费”，那个说“家里房子要翻新，光砖钱就得4000元呢”。左邻右舍也纷纷到老人家里小坐，这个请求借几个钱添个牲口套，那个想借几千块买挂大车，弄得老人左右为难。老人平静的生活被彻底打乱了，每天来的人差点挤破了门槛！因为没有从老人那里得到“赞助”，亲戚们气哼哼地走了；因为没有从老人那里借到钱，左邻右舍拂袖而去。屋里，只留下愁眉不展的老人和一连串沉重的叹息声……

老人有生以来第一次失眠了。第二天，思量了一宿的老人把左邻右舍和亲戚们都找来，当着众人的面，他举起一把大锤，亲手将那把祖传的太师椅砸碎了！

众人惊愕之余，也只有叹惜而去。老人的生活又恢复了以往的平静。

面对充满诱惑的世界，我们烦恼的根源很多情况下就是来自那把放在心灵世界的欲望之椅，我们想方设法来满足它，

钱国宏

冬季天气寒冷，特别是昼夜温差大，许多免疫力不强的人很容易感冒，尤其是一些体弱的婴幼儿和老年人。

冬季感冒跟肾虚和免疫力降低有很大的关系。中医认为，“肾者主蛰，封藏之本”，肾主藏精，肾中精气为生命之源，是人体各种功能活动的物质基础，人体生长发育、衰老以及免疫力的强弱与肾中精气盛衰密切相关。人上了年纪，肾中精血会逐渐亏虚，婴幼儿年小，肾精还没发育完全，而肾虚则能导致人的免疫力明显下降。免疫力是人体防卫病毒细菌侵入的重要屏障，免疫力降低了，屏障薄弱了，遇到天气变化，感冒也就发生了。

那如何提高人体的免疫力防感冒呢？

- 1.合理饮食。饮食应坚持全面、均衡、适量、营养。可适度吃点高热量，御寒食品，如羊肉、牛肉、生姜、韭菜等；多饮开水，研究证明，白开水对人体新陈代谢有着生理活性作用，可提高人体的抗病能力和免疫能力；戒烟限酒。
- 2.适度劳逸。适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康保证，而生物钟“错点”便是亚健康开始。一般以至少6-7个小时的睡眠较好。
- 3.经常锻炼。老年人要根据自己的特点选择一定的运动，但不宜做过度运动，大量的出汗，会“发泄阳气”，效果会适得其反。
- 4.心理健康。精神上，要做到力求其静，避免烦扰，使体内的阳气得以潜藏，气机顺畅，气血调和，提高机体抵抗力。另外，可培养一定的兴趣爱好。
- 5.注意保健。可进行适当的御寒锻炼，如平时坚持用冷水洗脸等，提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。坚持天天足浴，可在每晚临睡前，用温水在40~50℃左右热水泡脚，并用双手指按摩涌泉穴（脚心）。
- 6.适度进补。中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏，肾与冬相应，所以，冬季是一年四季中进补的最好季节，通过补肾来提高免疫力。

进补的方法主要有两种，一是食补，二是药补。食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低，必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物，以产生更多的能量，适应机体的需要。可选用山药薏米粥、核桃仁粥、芝麻白糖粥、枸杞红枣乌鸡汤、核桃肉煲牛肉汤等。

至于药补，可去医院请中医师确诊属于哪一类虚证，再选择相应的补药，使补得其所，补而受益。（作者为上海市中医医院老年病科主任医师）

去年年底，我在上海办完事，赶到火车站购买返回南京的火车票，不料，所有高铁车票均已售完，即便配额的列车站票也卖完了。售票员说，只剩下一班晚上八点多从上海开往蚌埠的列车了。见状，我只好买了火车票。

上了列车之后，我发现这次“临客”是卧铺性质的绿皮车，既没有毛毯等卧具，又没有空调，车厢环境冷冰冰的。列车驶出上海火车站以后不久，我与其他没有准备的乘客一样，渐渐地靠在“裸铺”上打瞌睡，但是，时不时被冻醒。尤其是双腿就像泡在冰水中，我不停地用双手搓着膝盖。一些结伴外出的乘客，则使用背靠背的方式来取暖。

此际，我与其他乘客望着穿羽绒长大衣的列车员，感到十分羡慕。在抖抖索索中度过了四个多小时。

望着将近二十节车厢的“临客”，我想，眼下已经进入一年一度的“春运”，在寒冷中这样“临客”会不少，虽然给乘客带来不少方便，不过，我仍然认为，即便是只有节假日才开通的“临客”，铁路方面也应该有长远打算，尽量给旅客提供舒适的乘车环境。对此，我有以下几个建议：

一是，“临客”车厢像其他普通列车一样，供应暖气，费用可以打入列车经营成本，暖气费适当让乘客承担，并且在火车票上显示出来。我认为，乘客们会欣然接受的。二是，“临客”如果不能供应暖气，那么，列车也应该备一些毛毯，寒冷季节租给需要的乘客御寒。当然，也可以适当收费。总之，开通“临客”这样的好事也要办好，“临客”不能成为让乘客挨冻的“冻车”。

改善这样的乘客环境，铁路并不费多大的事，对此，不知铁路方面意下如何？

钱国宏

冬季天气寒冷，特别是昼夜温差大，许多免疫力不强的人很容易感冒，尤其是一些体弱的婴幼儿和老年人。

冬季感冒跟肾虚和免疫力降低有很大的关系。中医认为，“肾者主蛰，封藏之本”，肾主藏精，肾中精气为生命之源，是人体各种功能活动的物质基础，人体生长发育、衰老以及免疫力的强弱与肾中精气盛衰密切相关。人上了年纪，肾中精血会逐渐亏虚，婴幼儿年小，肾精还没发育完全，而肾虚则能导致人的免疫力明显下降。免疫力是人体防卫病毒细菌侵入的重要屏障，免疫力降低了，屏障薄弱了，遇到天气变化，感冒也就发生了。

那如何提高人体的免疫力防感冒呢？

- 1.合理饮食。饮食应坚持全面、均衡、适量、营养。可适度吃点高热量，御寒食品，如羊肉、牛肉、生姜、韭菜等；多饮开水，研究证明，白开水对人体新陈代谢有着生理活性作用，可提高人体的抗病能力和免疫能力；戒烟限酒。
- 2.适度劳逸。适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。一般以至少6-7个小时的睡眠较好。
- 3.经常锻炼。老年人要根据自己的特点选择一定的运动，但不宜做过度运动，大量的出汗，会“发泄阳气”，效果会适得其反。
- 4.心理健康。精神上，要做到力求其静，避免烦扰，使体内的阳气得以潜藏，气机顺畅，气血调和，提高机体抵抗力。另外，可培养一定的兴趣爱好。
- 5.注意保健。可进行适当的御寒锻炼，如平时坚持用冷水洗脸等，提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。坚持天天足浴，可在每晚临睡前，用温水在40~50℃左右热水泡脚，并用双手指按摩涌泉穴（脚心）。
- 6.适度进补。中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏，肾与冬相应，所以，冬季是一年四季中进补的最好季节，通过补肾来提高免疫力。

进补的方法主要有两种，一是食补，二是药补。食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低，必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物，以产生更多的能量，适应机体的需要。可选用山药薏米粥、核桃仁粥、芝麻白糖粥、枸杞红枣乌鸡汤、核桃肉煲牛肉汤等。

至于药补，可去医院请中医师确诊属于哪一类虚证，再选择相应的补药，使补得其所，补而受益。（作者为上海市中医医院老年病科主任医师）

钱国宏

冬季天气寒冷，特别是昼夜温差大，许多免疫力不强的人很容易感冒，尤其是一些体弱的婴幼儿和老年人。

冬季感冒跟肾虚和免疫力降低有很大的关系。中医认为，“肾者主蛰，封藏之本”，肾主藏精，肾中精气为生命之源，是人体各种功能活动的物质基础，人体生长发育、衰老以及免疫力的强弱与肾中精气盛衰密切相关。人上了年纪，肾中精血会逐渐亏虚，婴幼儿年小，肾精还没发育完全，而肾虚则能导致人的免疫力明显下降。免疫力是人体防卫病毒细菌侵入的重要屏障，免疫力降低了，屏障薄弱了，遇到天气变化，感冒也就发生了。

那如何提高人体的免疫力防感冒呢？

- 1.合理饮食。饮食应坚持全面、均衡、适量、营养。可适度吃点高热量，御寒食品，如羊肉、牛肉、生姜、韭菜等；多饮开水，研究证明，白开水对人体新陈代谢有着生理活性作用，可提高人体的抗病能力和免疫能力；戒烟限酒。
- 2.适度劳逸。适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。一般以至少6-7个小时的睡眠较好。
- 3.经常锻炼。老年人要根据自己的特点选择一定的运动，但不宜做过度运动，大量的出汗，会“发泄阳气”，效果会适得其反。
- 4.心理健康。精神上，要做到力求其静，避免烦扰，使体内的阳气得以潜藏，气机顺畅，气血调和，提高机体抵抗力。另外，可培养一定的兴趣爱好。
- 5.注意保健。可进行适当的御寒锻炼，如平时坚持用冷水洗脸等，提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。坚持天天足浴，可在每晚临睡前，用温水在40~50℃左右热水泡脚，并用双手指按摩涌泉穴（脚心）。
- 6.适度进补。中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏，肾与冬相应，所以，冬季是一年四季中进补的最好季节，通过补肾来提高免疫力。

进补的方法主要有两种，一是食补，二是药补。食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低，必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物，以产生更多的能量，适应机体的需要。可选用山药薏米粥、核桃仁粥、芝麻白糖粥、枸杞红枣乌鸡汤、核桃肉煲牛肉汤等。

至于药补，可去医院请中医师确诊属于哪一类虚证，再选择相应的补药，使补得其所，补而受益。（作者为上海市中医医院老年病科主任医师）

钱国宏

去年年底，我在上海办完事，赶到火车站购买返回南京的火车票，不料，所有高铁车票均已售完，即便配额的列车站票也卖完了。售票员说，只剩下一班晚上八点多从上海开往蚌埠的列车了。见状，我只好买了火车票。

上了列车之后，我发现这次“临客”是卧铺性质的绿皮车，既没有毛毯等卧具，又没有空调，车厢环境冷冰冰的。列车驶出上海火车站以后不久，我与其他没有准备的乘客一样，渐渐地靠在“裸铺”上打瞌睡，但是，时不时被冻醒。尤其是双腿就像泡在冰水中，我不停地用双手搓着膝盖。一些结伴外出的乘客，则使用背靠背的方式来取暖。

此际，我与其他乘客望着穿羽绒长大衣的列车员，感到十分羡慕。在抖抖索索中度过了四个多小时。

望着将近二十节车厢的“临客”，我想，眼下已经进入一年一度的“春运”，在寒冷中这样“临客”会不少，虽然给乘客带来不少方便，不过，我仍然认为，即便是只有节假日才开通的“临客”，铁路方面也应该有长远打算，尽量给旅客提供舒适的乘车环境。对此，我有以下几个建议：

一是，“临客”车厢像其他普通列车一样，供应暖气，费用可以打入列车经营成本，暖气费适当让乘客承担，并且在火车票上显示出来。我认为，乘客们会欣然接受的。二是，“临客”如果不能供应暖气，那么，列车也应该备一些毛毯，寒冷季节租给需要的乘客御寒。当然，也可以适当收费。总之，开通“临客”这样的好事也要办好，“临客”不能成为让乘客挨冻的“冻车”。

改善这样的乘客环境，铁路并不费多大的事，对此，不知铁路方面意下如何？

钱国宏

冬季天气寒冷，特别是昼夜温差大，许多免疫力不强的人很容易感冒，尤其是一些体弱的婴幼儿和老年人。

冬季感冒跟肾虚和免疫力降低有很大的关系。中医认为，“肾者主蛰，封藏之本”，肾主藏精，肾中精气为生命之源，是人体各种功能活动的物质基础，人体生长发育、衰老以及免疫力的强弱与肾中精气盛衰密切相关。人上了年纪，肾中精血会逐渐亏虚，婴幼儿年小，肾精还没发育完全，而肾虚则能导致人的免疫力明显下降。免疫力是人体防卫病毒细菌侵入的重要屏障，免疫力降低了，屏障薄弱了，遇到天气变化，感冒也就发生了。

那如何提高人体的免疫力防感冒呢？

- 1.合理饮食。饮食应坚持全面、均衡、适量、营养。可适度吃点高热量，御寒食品，如羊肉、牛肉、生姜、韭菜等；多饮开水，研究证明，白开水对人体新陈代谢有着生理活性作用，可提高人体的抗病能力和免疫能力；戒烟限酒。
- 2.适度劳逸。适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。一般以至少6-7个小时的睡眠较好。
- 3.经常锻炼。老年人要根据自己的特点选择一定的运动，但不宜做过度运动，大量的出汗，会“发泄阳气”，效果会适得其反。
- 4.心理健康。精神上，要做到力求其静，避免烦扰，使体内的阳气得以潜藏，气机顺畅，气血调和，提高机体抵抗力。另外，可培养一定的兴趣爱好。
- 5.注意保健。可进行适当的御寒锻炼，如平时坚持用冷水洗脸等，提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。坚持天天足浴，可在每晚临睡前，用温水在40~50℃左右热水泡脚，并用双手指按摩涌泉穴（脚心）。
- 6.适度进补。中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏，肾与冬相应，所以，冬季是一年四季中进补的最好季节，通过补肾来提高免疫力。

进补的方法主要有两种，一是食补，二是药补。食补在冬季调养中尤为重要。冬季气温过低，必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物，以产生更多的能量，适应机体的需要。可选用山药薏米粥、核桃仁粥、芝麻白糖粥、枸杞红枣乌鸡汤、核桃肉煲牛肉汤等。

至于药补，可去医院请中医师确诊属于哪一类虚证，再选择相应的补药，使补得其所，补而受益。（作者为上海市中医医院老年病科主任医师）

钱国宏