



2015年的春节过去了,农历乙未年的春天正在来临。春天,只想想这两个字就令人高兴;过春节,却有些令人不高兴的事。年三十,正式放假,各个家庭都在筹备自己的年夜饭,畅想怎样过好这个假期。人们关心的空气质量也很作美,是清亮亮的优。小时候,年三十这一晚,是要熬夜的。据说午夜时分,南天门会开。可多少年它也没有开过,这夜也就不熬了。有一段时间,全国人民在除夕夜都坚守一台电视节目,慢慢地坚守的人越来越少了。生活的内容总是有变化的,可是有一种活动坚决不肯退位,就是放鞭炮。前些年我还能出行时,曾遇见放鞭炮的盛景,真如置身枪林弹雨之中,前前后后都是火光。似乎曾有几年禁止放鞭炮,不知怎么又复兴了。这几年据说是放得越来越少了,但年夜里那震耳欲聋的声音,总能把人吓一跳。度过这不平安的夜晚,早上起来,兴致勃勃地去看大年初一的青天,可窗外是灰蒙蒙一片,手机报出了空气质量严重污染,PM2.5值达到400多。

放鞭炮除了污染空气,还真如战争一样制造伤残。大年夜,忙坏了医院的大夫。眼睛被炸伤的居多,还有的伤了手脚落下个残废,有的甚至毫无意义地丢了性命。

我仔细寻思,放鞭炮究竟有什么好处,让人做出这样的牺牲。似乎最初是为了驱鬼,类似在大门上贴门神。有鬼没鬼还要长期讨论,其实,不做亏心事鬼是不会来的。也有人说就算什么用也没有,至少要的是那热闹气氛。我想,可以每家

赦免胆固醇?

杨秉辉

胆固醇,关注健康的人都知道它是阻塞心脑血管,导致心肌梗死、脑梗塞的元凶,故对胆固醇人皆恨之切骨。不过人体之有胆固醇并非为阻人血管而设,胆固醇乃是人体必需物质:人体由细胞构成,而细胞膜则由胆固醇参与构造;若干内分泌激素亦须有胆固醇参与合成;吸收钙质需要之维生素D是由皮肤下之7-脱氢胆固醇经日光照射转化形成;帮助消化之胆汁酸亦是由胆固醇在肝脏中合成。

胆固醇确实能阻塞动脉血管,但并非所有的胆固醇皆有此等劣行。胆固醇在血液中与脂蛋白结合,若结合成小分子的脂蛋白胆固醇,称为“高密度脂蛋白胆固醇”,不但不会引发动脉粥样硬化,甚至还能在一定程度上减轻动脉粥样硬化,故有“好胆固醇”之称。而若结合成大分子的“低密度脂蛋白胆固醇”,则是形成动脉粥样硬化的“坏胆固醇”。故对胆固醇亦需“一分为二”。

其实人们对胆固醇的关心,更多的是因为这胆固醇常与美食共存,美食人皆喜之,其中又多胆固醇,让人们十分纠结。幸而学界告知:人体内之胆固醇80%仍是人体自己产生,自饮食中摄入者仅占20%。美食爱好者乃大喜:既然体内之胆固醇80%与饮食无关,则美食中之区区胆固醇何足为惧?甚至有人援引国外有调查报告谓是:血中胆固醇过低之老人癌症之发病率高。人们对信息的接受,常因自身的喜好而有偏倚,此亦实例也。

不过近来医学界对胆固醇与心脑血管病相关的传统看法亦提出了质疑。原来自上世纪70年代起,在欧美国家兴起一种名为“循证医学”的研究方法,简言之,即任何医学之论点必须“言之有据”,而这个“据”,须要有“对照”的研究,即比如:要证明吃肥肉会引起动脉粥样硬化,只让一批人天天吃肥肉,结果许多人都动脉粥样硬化了,还不够;还需要有同样的一批人每天只吃青菜,结果都不发生动脉粥样硬化才行。据此最近有学者认为:说“胆固醇与心脑血管病相关”的证据不足,因为他们查阅了几十年前创此说者缺少足够的“对照研究”。

不过,胆固醇与心脑血管病的关系当由学术界继续深入探讨。而对我等民众而言,对胆固醇的摄入仍应有节制,对于那些有肥胖、动脉粥样硬化、糖尿病、高血压家族遗传背景的人,尤应加以注意,因为人体内之胆固醇80%是人体自己制造的,而此类人员的遗传素质很可能善于制造胆固醇。而对于已患此类疾病者当然更宜注意,因为即使从饮食中摄入的胆固醇只占20%,对他们而言亦属举足轻重。

当然,亦需注意勿将胆固醇与荤菜混为一谈,因过于忌讳胆固醇而弄得营养不良,反而得不偿失。何况人体亦需摄入一些胆固醇,以满足生理之需要。胆固醇的功过尚待评述,赦免胆固醇之过为时尚早,为健康计,还是注意控制些为好。

预备一套锣鼓,逢年过节敲敲打打岂不也很热闹。还有烟花,不止热闹而且好看,但是污染也是显然的,可以由政府统一规划分片燃放,大家同乐。

从大年初一起,空气慢慢好起来。到了初五,商家开门,又是一通鞭炮。制造了满地纸屑垃圾,忙坏了环卫工人,空气顿时又是严重污染。放鞭炮有这样明显的恶劣影响,为什么不能改一改呢?如果一个人得了糖尿病,明知多吃糖会加重病情,却忍不住要吃,那是他个人的事,他自己负责。可空气是大家的,是每个人赖以生存的,为什么要做这种毁坏自己家园的事呢?放弃这种习惯真那么难吗?

还有一件事,就是烧香。我不反对拜佛,但是不解拜佛何以要烧香。拜了佛,心到神知就可以了,烧香是为了什么呢?谁烧的香多,佛就会对谁多加保佑吗?记得一次在杭州灵隐寺看见烧香的盛景,香炉长方形,很大,人们排着队,每个人都要烧好几炷,真是香烟缭绕。空气也就难说好了。那时还不懂环境污染问题,却也觉得这么烧香不妥。今年春节有报道说,峨眉山的香火太盛,需要给香炉浇水降温,冷却香炉。

想一想,秀丽的峨眉山,被烟火熏成了什么模样!全世界宗教信仰有很多,宗教信仰是一种高尚的精神活动,不需要借助物质。

如果有一人读了这篇小文,能够想一想,并且与人讨论,我就很开心。有人对我说,你既老且病,好好呆着吧,絮叨什么?谁听你的?——谁听我的?万一有一位两位的热心人听呢,从此不再放鞭炮或拜佛时减低了烧香,我就开心而又开心了。

趁着月圆 王宇乔

在即将孤身踏上异国的土地求学之前——元宵节,我来到外祖母家。下午茶时,外祖父把我叫到厨房,教我如何煮汤圆。他老人家一边用勺子慢慢搅动着锅中的汤圆,一边嘱咐我,离家后要尽早学会照顾好自己的生活。望着锅中一个个又白又胖的汤圆在沸水中跳动的样子,我不禁在想:此情此景,今后不知何年才会重现。趁着月圆,我提笔写下这首诗:

火树霓虹映窗纱,浮圆甘沁锁桂花。众人相与和乐在,软语乡音话桑麻。黄发临樽思故土,绿萼存雪待新茶。暖风清月照我影,横渡鲲洋早还家。

黄俊翔是上海市公安局杨浦分局五角场镇派出所的一名青年民警。2014年的8月3日是星期天,一切都显得那样灿烂,连续加班好几天的黄俊翔终于迎来了难得的休息日。

黄俊翔等候在上海长途客运总站的出站口,迎接即将到来的几位外地同学,准备带他们好好“白相”上海滩。车站候客室内人流密集。作为执法办案队的青年民警,凭借着高度的职业敏感性,他立即感到这里是各类盗窃、扒窃案件的高发区,于是忘掉了自己是一个前来接同学“老百姓”,情不自禁地进入了便衣警察的角色。果然,黄俊翔的眼里来了“活儿”,两名可疑男子进入了他的视线。只见两人一前一后,四处游走,眼神不时瞄向候客人群随身携带的手机、挎包。黄俊翔表面上若无其事,心里的一弦绷得更紧了,双眼密切注意着两人的一举一动。不一会儿,一个矮个子男子的贼手果然伸向了正戴着耳机听音乐的一位候客者。在同伙的掩护下,男子以娴熟的手法迅速窃得目标的手机,而被害人却还浑然不觉。几乎是同一时刻,黄俊翔大喝一声:“我是警察,别动!”

矮个子男子听到厉喝声,马上扔掉手机,向候车室出口逃窜,黄俊翔箭步扑上前,揪住行窃男子衣领,一个漂亮的反手擒拿将其扑倒。矮个子男子拼命反抗,并拿出事先准备的刀片对自己的头部和手部进行自残,声称自己是艾滋病毒携带者,并企图用带血的刀片划割黄俊翔的面。面对如此凶恶的歹徒,黄俊翔毫无畏惧,继续与矮个子男子进行激烈搏斗。此时,增援民警闻讯而至,和黄俊翔一起将矮个子男子彻底制服,并抓获了负责打掩护的同伙。在派出所内,黄俊翔才发现自己的左手拇指在搏斗中被矮个子男子用刀片划开了一道口子。

事后,各级领导第一时间上门对黄俊翔慰问,对其八小时外不忘人民警察职责、临危不惧勇于挺身而出的精神给予了充分肯定,对他后续治疗作出了周密的安排。乐观向上的黄俊翔表示:“做警察就是要抓贼!这点小伤算什么,我很快就会重回工作岗位!”自从2013年8月2日从上海公安高等专科学校毕业来到五角场镇派出所执法办案队

的第一天起,黄俊翔就立志要成为一名优秀的办案能手。为了早日成为“办案达人”,黄俊翔刻苦钻研业务,专挑硬骨头啃。在办理一起盗窃案件中,面对曾经多次逃避法律制裁的嫌疑人拒不交代犯罪事实,黄俊翔发誓要找到铁证,将其绳之以法。由于案发时间为下半夜,现场缺乏人证,所里的监控设备又没有清晰记录嫌疑人的容貌特征,取证工作极其困难。黄俊翔毫不气馁,他去案发地周边寻找沿街单位、商铺的监控录像,一家家地找,一家家地问,把与案发时间相关的监控录像都拷贝下来,回到所里,一条一条地比对、筛选,终于从四百多段录像中选取了一条足够作为证据的清晰录像,最终将犯罪嫌疑人送上了法庭。

“做警察就是要抓坏人。”这是1989年出生的黄俊翔给自己定下的人生信念。因此,不管是八小时之内还是八小时之外;不管是穿警服还是穿便服,他都以这个信念支撑起自己的人生目标。

公安的出入境管理部门,也在精心打造品牌,开好这扇国境之“窗”,明请看本栏。

小学时代,每个假期我都要到沈阳日报资料室看书。记得有一本苏联作品叫《我看见了什么》,写一个外地儿童到莫斯科旅行的经历。每一页都有插图,文字都很浅显。遇到生字也不要紧,上下文一捋,再顺着插图一猜,大体意思就了然于胸。这是我以一年级的学历读过的第一本书,足有一寸多厚。识字渐多,看书的口味也不断变化。从童话故事到民间传说,从探险历程到战争小说,从漫画杂志到科幻读物,一本又一本,一年又一年,不断收获惊喜和乐趣。

写到这里,一本书的封面“回放”在眼前:一个顽皮老头儿平伸食指,让一个微型小孩儿立于其上,向一扇大门的锁孔中窥探。这本书名叫《法国民间传说》。我觉得那个小孩像我,向着遥远的课外之所、好玩之地张望。沈报是给成人看的报纸,不知出于何种考虑,资料室里却藏有大量童话故事,各族各国,亦长亦短,看得我两眼昏花,乐不知返。

另有一本书的封面也于脑区“回放”:黄昏的天空在上,黝黑的树影人影在下,有点神秘,有点凄美。书名:《西流水的孩子》。西流水是一个抗日村庄,今天在我看来,也是一段时光,美好,忧伤,一去不返。当年就觉得这个封面和书名有一种难以言传的奇异,故记得很牢。却像天

机,向候车室出口逃窜,黄俊翔箭步扑上前,揪住行窃男子衣领,一个漂亮的反手擒拿将其扑倒。矮个子男子拼命反抗,并拿出事先准备的刀片对自己的头部和手部进行自残,声称自己是艾滋病毒携带者,并企图用带血的刀片划割黄俊翔的面。面对如此凶恶的歹徒,黄俊翔毫无畏惧,继续与矮个子男子进行激烈搏斗。此时,增援民警闻讯而至,和黄俊翔一起将矮个子男子彻底制服,并抓获了负责打掩护的同伙。在派出所内,黄俊翔才发现自己的左手拇指在搏斗中被矮个子男子用刀片划开了一道口子。

事后,各级领导第一时间上门对黄俊翔慰问,对其八小时外不忘人民警察职责、临危不惧勇于挺身而出的精神给予了充分肯定,对他后续治疗作出了周密的安排。乐观向上的黄俊翔表示:“做警察就是要抓贼!这点小伤算什么,我很快就会重回工作岗位!”自从2013年8月2日从上海公安高等专科学校毕业来到五角场镇派出所执法办案队



羊年春晓 (国画) 徐昌醕

刘翔

不穿制服,依然是人民警察

刘翔

不穿制服,依然是人民警察

储藏童话的地方

刘翔

许多粗心读者一样,并不关心作者是谁。直到近年一个偶然机会,才知道该书是老作家周而复先生写给少儿的读物。

西流水,周而复,多么惆怅,多么梦幻,一切都流走了,一切都回来了。书香,伴着油墨味、尘土味、浆糊味的书香回来了,被书尘弄得掌心黑黑的小脏手回来了,沈报资料室工作人员——我的故去多年的母亲闻树,还有小佟阿姨也回来了。因为饥饿导致的浮肿,母亲显得很胖。她总是让我洗手,不抹肥皂——老话叫胰子——不行,不多洗两遍也不行。

资料室的平房外面,报社老院子里的假山也回来了。假山上凉亭,假山下有防空洞,防空洞为沈报前身——国民党王牌新六军的机关报所遗弃。该机关报名叫《前进报》。不知何故,此后沈阳军区的机关报也叫《前进报》。我的父亲刘黑枷是沈阳日报的第一批员工,1948年冬曾参与接收新六军的这家报馆,并写有诗句:“撕碎《前进报》,齐唱明天”。多年后沦为批斗对象时,他的不少诗文都被断章取义,深文周纳。诡异的是,这首诗却得以幸免,无人质问:解放军的报纸你也

敢撕?历史总有一些大大小小的谜语,留给后人猜测。耳边隐隐传来印刷机械的震动声和街头汽车的喇叭声。那时沈阳的机动车辆不多,市内重要机构如沈报者,也仅有一辆浅绿色的苏联胜利牌轿车和一辆墨绿色的美国军用吉普,外加一辆不知其名的陈旧摩托,用来给领导传递报样和文件。引擎的尾气也没有今天这般让人掩鼻皱眉。物以稀为贵,那时的汽油味还可能被人们嗅出某种现代化的先进味道。

防空洞内外,弥漫着青草、鲜花、酒精和洞底潮气的混合气息。一些工业酒精大瓶子和截顶圆锥体小木头横七竖八,陈于脚下。酒瓶里的液体大概用于清洗老式的、如今早已退役的铅字版面,而那些小木头则是轮转机专用大纸卷轴心的堵头。今天的我,宁愿将其看作特大号的葡萄酒瓶的软木塞,启开陈酿,追忆酒香。



羊年春晓 (国画) 徐昌醕

张超

『文化』随感

张超

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感

『文化』随感