



前些时候，挪威一家工程公司的首席业务代表亨利先生应我公司的邀请，前来商洽双方技术合作的事宜。

负责接洽的我和亨利先生互相握手问候后，我便请他坐在了沙发里。接着我开始“启用”中国式的礼节习惯，走到办公室墙角边的一台饮水机前，从柜子里面拿出一叠一次性纸杯，从中抽出了一只，放置到饮水机龙头处，放了一杯白开水，然后走了过去，恭敬地用双手递上：“您请喝水。”就在此时，亨利先生却站了起来，先是向我鞠了一个躬，然后连连摇着双手，一边微笑着一边用生硬的汉语不无幽默地说道：“谢谢您，我亲爱的朋友，我自己带有杯子，让我自己来招待自己，可以吗？”

拒用一次性纸杯的老外

闻 立

自打我参加工作以来，也曾接洽过无数位各种肤色的老外，还从没有见识过像亨利这样婉拒主人递过的一杯开水，而却要一反常态地自己倒水喝。难道他怀疑我这一次性纸杯不干净或者还有其他什么原因不成？

纳闷归纳闷，他提出的“可以吗？”我的回答当然是“可以”的。只见他拉开随身携带的大皮包的拉链，从里面掏出一只小皮包，拉开小皮包的拉链，从里面拿出一只精致玲珑的玻璃杯，微笑着走到饮水机跟前，揪着水龙头直接放了一杯水，仰头一喝而光，然后又放了一杯水，放置到了沙发旁边的茶几上，或许是准备待会儿再喝吧。

亨利先生此刻也许察觉到了我的心思，“先发制人”地向我摊了摊手慢慢解释道：我的朋友，请您理解和原谅，这也许是我们的一种习惯。在挪威，这些年来，众多的居民外出都喜欢随身携带一只小玻璃杯，走亲访友也好，商务洽谈也罢，都习惯自己动手放水喝，拒绝使用一次性纸杯，久而久之，挪威市场上的一次性纸杯就渐渐地销声匿迹了。现在在挪威居民家，很难看到像一次性纸杯这样的日常用品的。说到这里，亨利先生还一本正经由此及彼地掏出计算器向我引伸开来：一只这样的一次性纸杯，需要两克左右的纸板原料，两克左右的纸板则起码需要五克左右的树皮作为原料，而五万只像这样的一次性纸杯，就要耗去一棵直径约30厘米的树木……亨利计算到这儿，轻轻地叹了口气：一次性纸杯用一次就不用了，就成了废弃物，是多么可惜啊。说完，亨利端着旁边茶几上的玻璃杯，将大半杯水喝了下去，然后呵了口气，将空空如也的玻璃杯重新放回皮包里，又诙谐地笑道：“我这宝贝可要长时间地循环使用啊。”

我瞪大了眼睛，但旋即又感到有点难堪，人家老外在咱们家里毫不客气地现身说法了。平心而论，类似这样简单的数学题目，平时我不是没有听说过或演算过，但只不过是纸上谈兵说说而已，谁会动真格地从一只小小纸杯去推算需要消耗多少多少树木呢？谁会真正有着像亨利先生这样小中见大的忧患意识呢？

这位来自北欧森林之国的亨利先生在洽谈商务前，无意中给我上了一节如何节约资源的课。他所具有的强烈环保理念，令我肃然起敬。当然，我们之间的合作洽谈是令人非常愉快的。

高考恢复30周年，不少熟悉我的人问我1977年底参加高考时的感觉怎样，我回答说：“好玩。”

那年，我已经29岁了，谁还能想到这个年龄还会坐到考场里考大学。要知道，当时我已是一位中学教师了。此前，我曾随着上山下乡的大军来到东海之滨的崇明农场，一千就是3年。1971年9月，恰在我下乡3年后，我被选送到华东师大中文系培训班学习革命文艺。由于“文化大革命”，一批老教师被打倒，一批老教师退休，教育界已经出现了严重的青黄不接现象。起用“老高三”只不过是无奈之举。从培训班毕

要花时间，论地点，身为领导干部却在上班时

便站

夏季是儿童哮喘缓解的季节，但是近年来夏季儿童发生哮喘的病例有所增加，这是怎么回事呢？

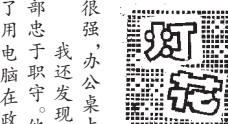
现在，人们生活水平提高了，多数家庭装上了空调。当人们大汗淋漓地由室外进入室内时，顿时觉得凉爽和畅快。但是，对于一个特应性（过敏）体质的孩子来说，犹如从夏季突然转入深秋季节，上呼吸道受到冷空气的突然袭击，太大的温差使得原本就处于高反应状态的气管、支气管反射性地痉挛，引起咳嗽、气喘。另一方面，在使用空调的房间里，空气得不到彻底更新和流通，空调器内存积的病毒、细菌、灰尘和螨虫也可能诱发哮喘。再如夏天里哮喘的孩子忍不住会进食冷饮或冰冷饮料，这也是一个“过敏”刺激。“冷”对于哮喘患儿来说是一种变应（过敏）原，不论在什么季节，哮喘儿童一旦遇到冷空气、冷风或摄入冷饮或冰冻食品后，就会促使哮喘发作。

续。小廉先问我要不要参加高考，我说：“好。”我接着问，能考什么学校，有什么系科和专业。康老师说报纸上刊登了。开始，我说报名考北大或

业，我被分配在静安区育才中学。1977年10月，组织上培养我，派我到位于崇明岛西部的跃进农场静安党校（当时刚恢复党校）学习，这时传来了要恢复高考的消息。但是，各种说法也纷至沓来，有的说老高中生可以参加，有的说有年龄限制，有的说要单位推荐，有的说有名额控制，反正，全社会上下都在谈论恢复高考的事。

我在静安党校学习，但是，我已心不在焉了。

一天，和我一同进育才教书的校党支部委员康老师，从上海打来“长途”电话，那时党校的电话安在校门口传达室，而且还是老式手摇的那种。从上海打来电话算是越江长途，语音质量很差，时断时



部忠于职守。他们已经习惯了用电脑在政务网上批阅文件、浏览信息、处理事务，写材料、笔记等也都离不开电脑。但是，毋庸讳言，的确也有一些领导干部，却把这么现代化的办公设备当成了游戏、聊天和炒股的工具，还有少数领导干部则热衷于光顾一些非法网站，看些不该看的东西，甚至拿去传播扩散。

不是说电脑不能用来炒股聊天玩游戏，但要看时间，论地点，身为领导干部却在上班时

便站

夏季是儿童哮喘缓解的季节，但是近年来夏季儿童发生哮喘的病例有所增加，这是怎么回事呢？

现在，人们生活水平提高了，多数家庭装上了空调。当人们大汗淋漓地由室外进入室内时，顿时觉得凉爽和畅快。但是，对于一个特应性（过敏）体质的孩子来说，犹如从夏季突然转入深秋季节，上呼吸道受到冷空气的突然袭击，太大的温差使得原本就处于高反应状态的气管、支气管反射性地痉挛，引起咳嗽、气喘。另一方面，在使用空调的房间里，空气得不到彻底更新和流通，空调器内存积的病毒、细菌、灰尘和螨虫也可能诱发哮喘。再如夏天里哮喘的孩子忍不住会进食冷饮或冰冷饮料，这也是一个“过敏”刺激。“冷”对于哮喘患儿来说是一种变应（过敏）原，不论在什么季节，哮喘儿童一旦遇到冷空气、冷风或摄入冷饮或冰冻食品后，就会促使哮喘发作。

续。小廉先问我要不要参加高考，我说：“好。”我接着问，能考什么学校，有什么系科和专业。康老师说报纸上刊登了。开始，我说报名考北大或

业，我被分配在静安区育才中学。1977年10月，组织上培养我，派我到位于崇明岛西部的跃进农场静安党校（当时刚恢复党校）学习，这时传来了要恢复高考的消息。但是，各种说法也纷至沓来，有的说老高中生可以参加，有的说有年龄限制，有的说要单位推荐，有的说有名额控制，反正，全社会上下都在谈论恢复高考的事。

我在静安党校学习，但是，我已心不在焉了。

一天，和我一同进育才教书的校党支部委员康老师，从上海打来“长途”电话，那时党校的电话安在校门口传达室，而且还是老式手摇的那种。从上海打来电话算是越江长途，语音质量很差，时断时



部忠于职守。他们已经习惯了用电脑在政务网上批阅文件、浏览信息、处理事务，写材料、笔记等也都离不开电脑。但是，毋庸讳言，的确也有一些领导干部，却把这么现代化的办公设备当成了游戏、聊天和炒股的工具，还有少数领导干部则热衷于光顾一些非法网站，看些不该看的东西，甚至拿去传播扩散。

不是说电脑不能用来炒股聊天玩游戏，但要看时间，论地点，身为领导干部却在上班时

便站

夏季是儿童哮喘缓解的季节，但是近年来夏季儿童发生哮喘的病例有所增加，这是怎么回事呢？

现在，人们生活水平提高了，多数家庭装上了空调。当人们大汗淋漓地由室外进入室内时，顿时觉得凉爽和畅快。但是，对于一个特应性（过敏）体质的孩子来说，犹如从夏季突然转入深秋季节，上呼吸道受到冷空气的突然袭击，太大的温差使得原本就处于高反应状态的气管、支气管反射性地痉挛，引起咳嗽、气喘。另一方面，在使用空调的房间里，空气得不到彻底更新和流通，空调器内存积的病毒、细菌、灰尘和螨虫也可能诱发哮喘。再如夏天里哮喘的孩子忍不住会进食冷饮或冰冷饮料，这也是一个“过敏”刺激。“冷”对于哮喘患儿来说是一种变应（过敏）原，不论在什么季节，哮喘儿童一旦遇到冷空气、冷风或摄入冷饮或冰冻食品后，就会促使哮喘发作。

续。小廉先问我要不要参加高考，我说：“好。”我接着问，能考什么学校，有什么系科和专业。康老师说报纸上刊登了。开始，我说报名考北大或

业，我被分配在静安区育才中学。1977年10月，组织上培养我，派我到位于崇明岛西部的跃进农场静安党校（当时刚恢复党校）学习，这时传来了要恢复高考的消息。但是，各种说法也纷至沓来，有的说老高中生可以参加，有的说有年龄限制，有的说要单位推荐，有的说有名额控制，反正，全社会上下都在谈论恢复高考的事。

我在静安党校学习，但是，我已心不在焉了。

一天，和我一同进育才教书的校党支部委员康老师，从上海打来“长途”电话，那时党校的电话安在校门口传达室，而且还是老式手摇的那种。从上海打来电话算是越江长途，语音质量很差，时断时



部忠于职守。他们已经习惯了用电脑在政务网上批阅文件、浏览信息、处理事务，写材料、笔记等也都离不开电脑。但是，毋庸讳言，的确也有一些领导干部，却把这么现代化的办公设备当成了游戏、聊天和炒股的工具，还有少数领导干部则热衷于光顾一些非法网站，看些不该看的东西，甚至拿去传播扩散。

不是说电脑不能用来炒股聊天玩游戏，但要看时间，论地点，身为领导干部却在上班时

便站

夏季是儿童哮喘缓解的季节，但是近年来夏季儿童发生哮喘的病例有所增加，这是怎么回事呢？

现在，人们生活水平提高了，多数家庭装上了空调。当人们大汗淋漓地由室外进入室内时，顿时觉得凉爽和畅快。但是，对于一个特应性（过敏）体质的孩子来说，犹如从夏季突然转入深秋季节，上呼吸道受到冷空气的突然袭击，太大的温差使得原本就处于高反应状态的气管、支气管反射性地痉挛，引起咳嗽、气喘。另一方面，在使用空调的房间里，空气得不到彻底更新和流通，空调器内存积的病毒、细菌、灰尘和螨虫也可能诱发哮喘。再如夏天里哮喘的孩子忍不住会进食冷饮或冰冷饮料，这也是一个“过敏”刺激。“冷”对于哮喘患儿来说是一种变应（过敏）原，不论在什么季节，哮喘儿童一旦遇到冷空气、冷风或摄入冷饮或冰冻食品后，就会促使哮喘发作。

续。小廉先问我要不要参加高考，我说：“好。”我接着问，能考什么学校，有什么系科和专业。康老师说报纸上刊登了。开始，我说报名考北大或

业，我被分配在静安区育才中学。1977年10月，组织上培养我，派我到位于崇明岛西部的跃进农场静安党校（当时刚恢复党校）学习，这时传来了要恢复高考的消息。但是，各种说法也纷至沓来，有的说老高中生可以参加，有的说有年龄限制，有的说要单位推荐，有的说有名额控制，反正，全社会上下都在谈论恢复高考的事。

我在静安党校学习，但是，我已心不在焉了。

一天，和我一同进育才教书的校党支部委员康老师，从上海打来“长途”电话，那时党校的电话安在校门口传达室，而且还是老式手摇的那种。从上海打来电话算是越江长途，语音质量很差，时断时



部忠于职守。他们已经习惯了用电脑在政务网上批阅文件、浏览信息、处理事务，写材料、笔记等也都离不开电脑。但是，毋庸讳言，的确也有一些领导干部，却把这么现代化的办公设备当成了游戏、聊天和炒股的工具，还有少数领导干部则热衷于光顾一些非法网站，看些不该看的东西，甚至拿去传播扩散。

不是说电脑不能用来炒股聊天玩游戏，但要看时间，论地点，身为领导干部却在上班时

便站

夏季是儿童哮喘缓解的季节，但是近年来夏季儿童发生哮喘的病例有所增加，这是怎么回事呢？

现在，人们生活水平提高了，多数家庭装上了空调。当人们大汗淋漓地由室外进入室内时，顿时觉得凉爽和畅快。但是，对于一个特应性（过敏）体质的孩子来说，犹如从夏季突然转入深秋季节，上呼吸道受到冷空气的突然袭击，太大的温差使得原本就处于高反应状态的气管、支气管反射性地痉挛，引起咳嗽、气喘。另一方面，在使用空调的房间里，空气得不到彻底更新和流通，空调器内存积的病毒、细菌、灰尘和螨虫也可能诱发哮喘。再如夏天里哮喘的孩子忍不住会进食冷饮或冰冷饮料，这也是一个“过敏”刺激。“冷”对于哮喘患儿来说是一种变应（过敏）原，不论在什么季节，哮喘儿童一旦遇到冷空气、冷风或摄入冷饮或冰冻食品后，就会促使哮喘发作。

续。小廉先问我要不要参加高考，我说：“好。”我接着问，能考什么学校，有什么系科和专业。康老师说报纸上刊登了。开始，我说报名考北大或

业，我被分配在静安区育才中学。1977年10月，组织上培养我，派我到位于崇明岛西部的跃进农场静安党校（当时刚恢复党校）学习，这时传来了要恢复高考的消息。但是，各种说法也纷至沓来，有的说老高中生可以参加，有的说有年龄限制，有的说要单位推荐，有的说有名额控制，反正，全社会上下都在谈论恢复高考的事。

我在静安党校学习，但是，我已心不在焉了。

一天，和我一同进育才教书的校党支部委员康老师，从上海打来“长途”电话，那时党校的电话安在校门口传达室，而且还是老式手摇的那种。从上海打来电话算是越江长途，语音质量很差，时断时

古纤道

吴雨田 摄



倘若要做个省事些的烹饪者，煲粥无疑是较好的选择。半锅清水，些许白米，或佐菜蔬，或佐肉鲜。不过顷刻便已是水火交融香滑绵软。此时如再有一碟腐乳、毛豆，饮食的最淡泊境界也不过如此了——这很容易让人想起侯孝贤的老电影，铅华洗净，独留氤氲。

较之那些穷而攻之不断改进的菜品，粥大概是最能独善其身却招人垂青的一道食物。上追春秋战国时期，屈原便有“折琼以为飴兮，精琼糜以为‘米长’”之句。宋代陆游是诗人，同时也是美食家。新津韭黄、彭山烧腊、成都蒸鸡、新都蔬菜，都是其最爱。但真正令他乐此不疲下厨掌勺的，却只有朴实之极的一味粥了。他写有《食粥》一诗：世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

粥中亦有品性与风骨。写过《红楼梦》的曹雪芹应该最能触碰到粥中的纯洁与本味。出身钟鸣鼎食的深宅豪门，美味佳肴餐餐无数。然而只有等到他家破人亡、举家食粥时，才写出了察尽世事、彪炳千古的《红楼梦》。在曹雪芹的书里，粥也成为象征性的符号，折射着不同的人生际遇。世代簪缨的宝玉吃的是碧梗粥；寄人篱下的黛玉最后只能够喝上一碗江米粥；而老祖宗贾母，出于养生需要，平常服食的非鸭儿肉粥即是枣儿粥。不是经历过大起大落的人生，在一碗粥里浸淫出真正的人生况味的人，又怎能挥就这样入木三分的文字！

我生于湘南农家，幼时物力维艰，母亲常煮一大锅粥，幼时物力维

立刻进入空调房间，更不要打开冰箱拿起冷饮就吃，可以让孩子先用干毛巾将身上的汗水揩干，喝一些温开水，待情绪稳定后再享受空调。教育和管理孩子尽量少吃和不吃冷饮。

另外，空调房间每天都要彻底清扫，定时开窗换气。暑假里，孩子放假在家，这是让孩子学会自我管理的一个好机会。家长可以为孩子准备一个袖珍式肺功能监测仪器——峰流速仪，教会他们每天早晨起床和晚上临睡前测定一次。测定后做好每天的记录，这样可以清楚地了解自己的肺功能情况及每天的变化，一旦出现异常变化，及时用药或调整用药，有效地预防或控制哮喘的发作。还可以去我院做冬病夏治伏帖疗法，减少哮喘的发作。

（作者为上海市中医医院儿科主任医师）

将进粥

王 聃

空航天大学的博士生了。进城求学后，我痴迷上一道荷花糯米粥。原料只是寥寥几味：糯米百克、荷花四朵、冰糖适量。做法也极简致。糯米加水大火烧开，继而小火慢熬，待粥将成时，再把洗净切片的荷花与冰糖一起放入，至花熟糖溶，即可服用。粥碧绿稀软，却弥漫有荷的自然淡香。粥取荷之青，荷吸粥之粘。初看，浮躁之情顿退。再品，已生宁静空逸之心。

前几天去郊区办事，看到路旁一处农家乐的广告：活鱼自己杀；大米自己淘；腊肉自己熏。是啊，熙来攘往的都市里，日益发达的生产线上，我们看似失去了自我操作的乐趣，其实湮没于其中的却是一种淡泊悠远的心境。而一碗粥可以让人拾回这曾经无比熟悉的情愫。当有着稻谷香甜的白米粥温顺地滑进咽喉与胃脘时，你的身体得到了一种温暖与抚慰的感觉，同时你也收获了一种没有任何附加的人生境界。

落魄时、烦闷时、目空一切时，都不妨坐下来喝一碗粥。谦让平和，从璀璨归于平淡。感性的我，一直认定，饮食和人生大都是以一碗粥的姿态慢慢地灿烂下去的。

66 块肉

王 成 荣

外公今年66岁了，他几次对妈妈说，生日那天一定要吃到妈妈烧的66块肉，还再三强调这是宁波人的规矩！妈妈嘴上答应，背后却对我嘀嘀咕咕：你外公的血脂已经老高了，还吵着要吃什么66块肉。真是一个老顽固！

我听着，心忖：妈妈说的是在理，但是66岁的外公想吃女儿烧的66块肉的心愿也挺有趣味啊！怎么办？我用彩色蜡笔画了66块肉，红亮亮、油光光、香喷喷、糯嗒嗒，堆在一只蓝莹莹的大盆子上。旁边写上一句话：祝愿外公健康开心，再活66岁！

晚上，我悄悄把这幅画捧进外公的书房，从他的胳肢窝下递上去。“哈哈哈……”外公先是一惊，接着乐得大笑起来，连眼泪水也笑出来了：“还是你这个小小丫头懂得外公心思啊！”