



系列歌曲组成的，真像制作者何训田所说“觉悟之城/七天里/每天开启一个觉悟/当你获得/苦难离你而去”一样，给人以哲理的启示。音乐充满梵音，歌词盈满禅意，又有朱哲琴这位歌手不同凡响、别有一番韵味的演唱，听《七日谈》犹如饮一杯清纯的山泉，一盅浓香的醇酒。我特别欣赏孜孜以求的藏族民歌的风韵，梵乐的旋律和充满禅意的唱词，当我听到在佛乐梵音烘托的“太阳下山了/伙伴回家了/晚风吹走了/天上的星星出来吧/我陪你玩”时，这种返朴归真是人类对自然的呼唤，歌里所表达的是我们共同追寻的家园，引领着我来到世界屋脊，洁白无瑕的雪峰下。在酷热的夏天，朱哲琴的歌声似阵清风，驱散了我心中的炎热和躁动。



回家了/晚风吹走了/天上的星星出来吧/我陪你玩”时，这种返朴归真是人类对自然的呼唤，歌里所表达的是我们共同追寻的家园，引领着我来到世界屋脊，洁白无瑕的雪峰下。在酷热的夏天，朱哲琴的歌声似阵清风，驱散了我心中的炎热和躁动。

今宵打盹

黄玮华
去太子港谋发展
(出版物)
昨日谜面:自知之明
(清末民初书画家)
谜底:余觉(注:余觉,刺绣家沈寿之夫)

找到一张中国的唱片，也是唯一的一张，那就是朱哲琴的《阿姐鼓》。《阿姐鼓》在1995年在全世界56个国家同步发行，这是第一位在全球同步发行唱片的华人歌手。那天在异国他乡听到她的歌声，觉得无比亲切。在世界顶级音响商店里，总算有了中国歌手一席之地。我掏出10美元毫不犹豫地买下《阿姐鼓》，回国以后在家里常常放给朋友听，后来被一位朋友借去，直到今天还没流回到我的手中。我想只要有人喜欢听它，说明物有所值，在谁的手中都无所谓。

朱哲琴可以说在中国是独一无二的女歌手，她这几年来在哪里？为什么十年不出唱片？许多喜欢她的歌迷在关心她。

这十年里朱哲琴过着隐士一样的生活，她可以在台湾的阳明山的山腰每天看山、看天空、看中国古典文学、看印度历史故事，也看霍金的《时间简史》。朱哲琴也爱游历，去尼泊尔、印度、非洲、欧洲，一直在寻找她心中的自我。她在烦躁世界里，在寂寞中锤炼自己。看看眼下的一些歌手什么都会，什么都能伸一手，露一脚。我想他们真应该静下心来，不要太浮躁，学学朱哲琴的宁静淡泊。

回家后，急忙打开音响听朱哲琴的《七日谈》。这是由“有、情、真、生、善、美、无”等七首觉悟

湿度

孙延生

从“每立方英尺四喱”的回答中是无法判断空气究竟是干燥呢还是湿润。你身体内的水分越是易于散发到空气中去，你将越是感到适意。这是因为空气的散发能力乃是取决于湿度的，而绝对湿度决不能说明空气的这种散发能力。

相对湿度则表示一种百分比。百分之一百表示空气是饱和的，或者说水蒸气已经达到最大限度。湿度越高，空气中含水蒸气的量就越多。这样，在大热天里，“相对湿度百分之九十”就意味着空气中的水蒸气已经多得可怕了。正是这一天，你的身体将会感到非常的不舒服。

用洗净的米苋老梗子经过用盐腌过后，再浸泡在盐水里两天，在腌盆上盖上一块纱布，防止灰尘落入，一发现白沫，就及时把它除去，最后捞起来苋梗，余下的就是“臭卤”。两天后，它就开始发酵有点“臭”味了，但是这种“臭”闻起来挺舒服的。接着，把洗净的冬瓜煮到快熟时，母亲曾关照说，不能太熟，否则就会糊了。把七分熟的冬瓜也用盐腌一天，盖上纱布防止灰尘进去。再把盐腌过的冬瓜放进“臭卤”浸泡一天后，就可以吃了。

那天在饭店里吃的臭冬瓜对于一些过去没有品尝过的朋友来说，他们觉得尝到了美味。对我这个老宁波来说，味道实在一般。这也许是适应现在吃淡的时尚，其实淡了没味；还有臭冬瓜做得还不够“臭”，“臭卤”浸泡时间不够长，没有到位；适当的点缀还不到位。听我这么一讲，几个朋友吵着要回上海来我家吃我做的臭冬瓜。

半年前，我去浦东刚落成的东方书城购书，特地到音响专柜，找遍所有唱片，就是没有朱哲琴的。营业员告诉我：朱哲琴的新专辑《七日谈》已卖完了，什么时间再有，她也不知道。昨天下午路过南京东路上海书城，走进音乐专柜，看到货架上竖着朱哲琴的《七日谈》唱片。一看价格，哇！99元。问营业员怎么这样贵？她笑着说：“好货不便宜，说不定明天又卖完了。”我赶紧拿出钱买下这张想了很久的《七日谈》。

记得1995年我去美国，在纽约曼哈顿大街上溜达，走进一家音响商店。全是世界各国的CD，商店大厅的几面墙上挂满耳机，顾客可在商品目录牌用手触摸需要的歌曲，耳机里就会响起你所要听的歌曲。我找了好久好久，总算

悉尼的朋友们还告诉我，在2007年3月31日晚7时30分到8时30分，悉尼的企业、政府部门和个人停止使用电器一小时，目的是用行动响应节约能源、减少温室气体排放和减缓全球气候变暖。这是世界著名环保组织“世界自然保护基金”和澳大利亚最大报纸之一《悉尼先驱晨报》近日联合发起一项名为“地球时间”的活动，得到广泛支持。在悉尼，办公室的电灯通宵不关，公司里的电脑昼夜一直开着，已经成为“习惯”。这“黑暗一小时”运动，有助于加强悉尼市民的环保意识，加强节约能源的观念。

悉尼在申办2000年奥运会的时候，就响亮地提出“美丽悉尼，绿色奥运”的口号。我来到悉尼奥运会的漂亮的场馆，很难想象，那是建立在原先的又脏又臭的百年垃圾场之上。悉尼在2000年奥运会期间所用的一次性饭盒，都是环保的纸浆模餐具，悉尼奥运会就连火炬也注意环保，采用容易充分燃烧的丙烷和丁烷的混合物作为燃料，以减少有害气体一氧化碳的排放。

悉尼市政府以及广大市民的强烈的环保意识，是值得其他城市学习的。我们确实应当加强环保观念，爱护我们的地球，因为地球只有一个！



夏日的新疆阿勒泰

张伟人

脏虚弱，肺失宣肃，必然在体表与其相应穴位如肺俞、大椎等穴有反应。大椎穴属督脉，督脉统一身之阳，为阳之海，振奋一身之阳气，肺俞穴所属之膀胱经主一身之表，为人身之藩篱，主治

咳嗽，故将具有温散寒痰的药敷于这些穴位，可振奋阳气，内传肺脏，温化痰饮，以达到所需的治疗效果。

总而言之，“冬病夏治”能调和营卫，疏通经络，改善微循环，振奋诸阳，清肃胸中伏邪。

(作者为上海市中医医院副主任医师)



杏林夜谈

红红绿绿环保袋

叶永烈

妻特地来到一家超级市场，果真在出口处见到出售鲜绿色的环保袋，妻一下子买了三个，也加入以拎环保袋为时尚的队伍。悉尼友人王先生听说我们这么喜欢环保袋，也从家里拿了三个送给我们。这种环保袋，是用无纺布做的。王先生告诉我，其实环保袋的成本不止9角9分澳币。澳大利亚政府为了推动以环保袋取代塑料袋的工作，特地降低环

保袋的价格，以求能够让普通百姓乐于接受。考虑到在澳大利亚生产环保袋，成本很高，澳大利亚政府委托中国企业生产环保袋。所以，澳大利亚街上流行的环保袋，大都是中国制造。不过，中国虽然为澳大利亚生产了大量的环保袋，在中国本土，环保袋还没有成为“时尚”。

在美国，2007年推出的时尚环保购物袋，是用丝绸和小牛皮手工制作，可以折叠成钱包大小，价格高达960美元，乏人问津。英国推出的“我不是塑料袋”的时尚环保购物袋，售价15美元，也无法普遍推广。澳大利亚的环保袋走大众化之路，价格不到1美元，得到了普遍推广。



海外见闻

在悉尼街头，我常常见到人们拎一个或者拎一个鲜绿色的长方形的大袋子，颜色十分鲜艳，我不知道悉尼为什么流行这样的袋子？

到了墨尔本，我又见到那里的人们同样喜欢拎一个长方形的袋子，只是颜色大都是鲜艳的玫瑰红。

我问墨尔本友人阿森，为什么这里流行这样红红绿绿的袋子？他告诉我，这是“环保购物袋”，通常简称“环保袋”。如今，在澳大利亚的超级市场，虽说仍然免费供应那种塑料薄膜袋，用来盛放所购的物品，但是顾客大都自觉抵制那些塑料薄膜袋，而是使用这种环保袋。各个超级市场都供应环保袋，每个环保袋定价9角9分澳币，相当于6元多人民币。

阿森的话，给我解开了环保袋之谜。我当年是北京大学化学系毕业的。我明白，超级市场免费供应的那种透明塑料袋，通常是用聚乙烯塑料或者聚氯乙烯塑料制成的。聚乙烯塑料、聚氯乙烯塑料成为垃圾之后，难以分解，给环境造成了污染。正因为这样，澳大利亚提倡用环保袋取代聚乙烯塑料袋、聚氯乙烯塑料袋。

从墨尔本回到悉尼之后，我和

空调挂纱巾

马鑫华

高温天内开空调，由于居室面积与高度都有限，安装空调后冷风出口与人体的距离往往不大，冷风会直接吹到人体，这会令老、弱及病人感到不舒服。

介绍一个简便的办法：在空调出风口前绷一根挂绳，在绳上挂上一条纱巾或布帘，把吹出的冷风经过一道纱巾的缓冲再散开。这样，冷风由“对吹”变成“弥散”，人感觉就十分和顺舒坦了。



灯火

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

近闻浦东潍坊街道在社区内宣传教育居民讲究卫生，

话说“冬病夏治”

赵杜鹄

化水液，上泛为痰。外因则与感受外邪，接触异气及喜食甜酸腥辣有关。冬春季节外感风寒火热，外邪乘虚侵袭体内可诱发哮喘，接触异气及喜食甜酸腥辣，可刺激寒痰引发哮喘。哮喘反复发作，

可致机体正气不足，气虚则血瘀，临床表现为细粘痰稠度增加。支气管哮喘治疗上之所以采用“冬病夏治”的方法，是针对痰饮者，当以温化，而上焦气化，只有靠胸中之大阳。反复哮喘，必伤阳气，阳气不足，无力温散寒痰、血瘀，痰瘀不消必重伤阳气而形成恶性循环。

“冬病夏治”即在“三伏天”将中药敷于人体特定穴位，如肺俞、大椎等穴，经由经络作用与肺脏，以达到治疗目的。根据中医疗论，夏季是一年中医气最旺盛的时刻，尤其是午时，此时予温阳化痰辛温之品敷于穴位上，药物通过皮肤进入穴位经络至肺脏，达到治疗的目的。膻穴是经气汇聚之处，肺

脏虚弱，肺失宣肃，必然在体表与其相应穴位如肺俞、大椎等穴有反应。大椎穴属督脉，督脉统一身之阳，为阳之海，振奋一身之阳气，肺俞穴所属之膀胱经主一身之表，为人身之藩篱，主治

咳嗽，故将具有温散寒痰的药敷于这些穴位，可振奋阳气，内传肺脏，温化痰饮，以达到所需的治疗效果。

总而言之，“冬病夏治”能调和营卫，疏通经络，改善微循环，振奋诸阳，清肃胸中伏邪。

(作者为上海市中医医院副主任医师)

穿睡衣的事

詹仕杰

上海是一个国际大都市，改革开放以来外国人来上海工作生活的人越来越多，这是有目共睹的。二〇〇八年北京奥运会正逐日临近，二〇一〇年上海将举办世博会，往后的日子将有更多的外宾来中国、来上海。这么多的人穿着睡衣满街跑，是一道风景？还是有伤风化？请听一位外国友人的评论：『中国人不是向来提倡“内外有别”的吗，穿睡衣的“风采”只能在家里展示的呀，现如今怎么比我们洋人还要“开放”？……』闻听此言，心里真不是滋味。

近闻浦东潍坊街道在社区内宣传教育居民讲究卫生，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

最让我目瞪口呆的一件事是，前不久

生，讲究做文明的上海人，不要穿睡衣上街。我非常赞成。

晚上我在浦东一家颇有规模的酒店大堂里，

</