

前一阵在“上海发布”上看到条好消息:目前全市“职工亲子工作室”已达到64家,其中51家还开出了暑期班,共计可托育2000余名年龄在3至14岁的职工子女。这些单位里开有暑期班的职场爸妈们可有福啦,解决了后顾之忧工作起来就更带劲了!

记得上世纪八十年代中期,我们单位正值巅峰时期,无论是财力或人力都比较充沛。当时有人提出,要放暑假了,孩子没人照管,希望单位能办一个暑托班。领导听说后觉得有条件也有能力解决这

钱怎样花?

从前的人,省吃俭用,钱财尽量想留给子孙。现在的人认为,只要供给孩子念完书,受完高等教育或者念完博士之后,做父母的责任已经完成,不必再留下多少资产给子女。子女的道路自己选择,子女的生活自己去奋斗。

中产家庭一般都有些积蓄,既然不用留给子孙,那么就應該花在自己身上。曾经担任香港财政司司长的梁锦松就说过一句名言:“钱要花在自己身上才是自己的。”那就是说,钱放在银行,即使是你的户头也不能算是你的。

好了,有余钱,如何花?如何享受?用来吃,大家都晓得暴饮暴食对健康极为不好,用来买房,房价离谱,根本买不起。想来想去,花钱最好的去处就是旅行。

“读万卷书,行万里路。”旅行最大的好处就是你到了某地,参观了名胜古迹,你对那个地方有了鲜活的认识,兴趣盎然,引导你再找有关的书本来读,进一步了解那个地方的历史与文化,那就印象深刻。有的人知识本来丰富,来到从书本上已了解的地方,亲身经历,耳闻目睹,自然也有眼前一亮的体验。

旅行的方式方法还有很多很多,不能一一枚举。总而言之,它已经成了现代人不可缺少的生活方式。

中午去饮食店买春卷,服务员答曰“天热不卖了,等风凉下来再说”,然后推荐了油煎馄饨。因为刚刚卖完一铺,我等不及,就放弃了。回来看到北方的朋友陆续发的饺子图——今天头伏,就悔恨交加,一个下午的状态都大受影响——蛮好带一客回来的闹,也算拿面食应了一个景:北方是“头伏饺子二伏面”,阿拉“头伏馄饨二伏茶”。刚刚听说杭州还有“头伏火腿二伏鸡”的,这未免也太补了吧。

三伏听起来吓人,其实不长,也就三四十天。到底是三十还是四十,取决于中伏的天数,而中伏的天数又和这年立秋那天是不是庚日有关——我刚刚搞清楚农历不是阴历,就又陷入了新的漩涡。数九有说是八十一,又说“九九加一九”,总之要长一倍,还得靠画梅花来杀时间。那伏天怎么熬呢?画荷花呀?

夏天的脚步是什么时候近的?以前应该是扇子拿出来就算吧。后来自然是电风扇,再后来有了空调,空调又有了去湿的功能,黄梅天就早早地开起来了。新近发现的一个标志性的指征是:换游泳卡。健身房的泳池不care(在乎)这个,现在要凭游泳卡进的地方都是国营的大标准池,莫名带着一些怀旧的味道。但是时间限制的确也不一样了。以前是一个小时一算,三刻钟的时候穿橙色裤子的晒得最黑的救生员师傅就开始吹

时尚

当年“暑托班”

周珂银

事。我们是一家研究所,统共二三百号人,职工中的孩子从幼儿园到初中年龄段也只有三十多人。于是由工会牵头,在新大楼底楼辟出一块场地,又在职工中挑选了两名做事麻利且性情温和的女职工担任临时托管阿姨,食堂也为此做好了多添几道菜肴的准备,一个暑托班就开办了。

一群娃的到来,不仅给单位带来生气,还会发生许多有趣的事情。有一

三十年前我们到过罗马的许愿池,跟今天来比,简直没法相比。当年游客寥寥,我们扔下硬币之后,还可以环绕许愿池仔细观看贝尼尼的海神雕像、丰裕与健康女神的雕像。今天再临,简直人山人海、黑压压一片,不用说参观,即使想走近一步许愿池都很难。由此可见旅游业多么蓬勃兴旺。

在香港,中产夫妇一年外游几次是等闲之事。究其原因,主要是现代人价值观改变了。

从前的人,省吃俭用,钱财尽量想留给子孙。现在的人认为,只要供给孩子念完书,受完高等教育或者念完博士之后,做父母的责任已经完成,不必再留下多少资产给子女。子女的道路自己选择,子女的生活自己去奋斗。

中产家庭一般都有些积蓄,既然不用留给子孙,那么就應該花在自己身上。曾经担任香港财政司司长的梁锦松就说过一句名言:“钱要花在自己身上才是自己的。”那就是说,钱放在银行,即使是你的户头也不能算是你的。

好了,有余钱,如何花?如何享受?用来吃,大家都晓得暴饮暴食对健康极为不好,用来买房,房价离谱,根本买不起。想来想去,花钱最好的去处就是旅行。

“读万卷书,行万里路。”旅行最大的好处就是你到了某地,参观了名胜古迹,你对那个地方有了鲜活的认识,兴趣盎然,引导你再找有关的书本来读,进一步了解那个地方的历史与文化,那就印象深刻。有的人知识本来丰富,来到从书本上已了解的地方,亲身经历,耳闻目睹,自然也有眼前一亮的体验。

旅行的方式方法还有很多很多,不能一一枚举。总而言之,它已经成了现代人不可缺少的生活方式。

中午去饮食店买春卷,服务员答曰“天热不卖了,等风凉下来再说”,然后推荐了油煎馄饨。因为刚刚卖完一铺,我等不及,就放弃了。回来看到北方的朋友陆续发的饺子图——今天头伏,就悔恨交加,一个下午的状态都大受影响——蛮好带一客回来的闹,也算拿面食应了一个景:北方是“头伏饺子二伏面”,阿拉“头伏馄饨二伏茶”。刚刚听说杭州还有“头伏火腿二伏鸡”的,这未免也太补了吧。

三伏听起来吓人,其实不长,也就三四十天。到底是三十还是四十,取决于中伏的天数,而中伏的天数又和这年立秋那天是不是庚日有关——我刚刚搞清楚农历不是阴历,就又陷入了新的漩涡。数九有说是八十一,又说“九九加一九”,总之要长一倍,还得靠画梅花来杀时间。那伏天怎么熬呢?画荷花呀?

夏天的脚步是什么时候近的?以前应该是扇子拿出来就算吧。后来自然是电风扇,再后来有了空调,空调又有了去湿的功能,黄梅天就早早地开起来了。新近发现的一个标志性的指征是:换游泳卡。健身房的泳池不care(在乎)这个,现在要凭游泳卡进的地方都是国营的大标准池,莫名带着一些怀旧的味道。但是时间限制的确也不一样了。以前是一个小时一算,三刻钟的时候穿橙色裤子的晒得最黑的救生员师傅就开始吹

夏天的脚步是什么时候近的?以前应该是扇子拿出来就算吧。后来自然是电风扇,再后来有了空调,空调又有了去湿的功能,黄梅天就早早地开起来了。新近发现的一个标志性的指征是:换游泳卡。健身房的泳池不care(在乎)这个,现在要凭游泳卡进的地方都是国营的大标准池,莫名带着一些怀旧的味道。但是时间限制的确也不一样了。以前是一个小时一算,三刻钟的时候穿橙色裤子的晒得最黑的救生员师傅就开始吹

时尚

回小沈在上班时,他儿子斌斌来了。小沈问啥事体,斌斌说,俊俊和小明同他玩得不开心要寻他打架,他害怕便跑上楼来了。小沈说,男孩子打架有什么好怕的,打得赢就打,打不赢就跑。斌斌听了老爸的“教诲”像领了旨似的,下去迎战了。但不一会小家伙又垂头丧气跑来了,说打不赢,还是上来躲一躲。刚说完话,托管阿姨一个电话追上了,斌斌在吗?叫他下来玩,让领导撞见他在工作场所,我们要吃批评的。斌斌刚刚归

队,小汪的女儿婷婷又来了,问妈妈要2毛钱。小汪问做啥?婷婷说,良良哥哥的画画得太灵了,小朋友都向他要,可良良说他的画2毛钱一张,是要买的。小汪给了女儿钱之后,又去告诉良良的妈妈小沈,说你儿子就是一个小妖精,会画画,还会做生意。小张就说,还有这种事体,这个小鬼头,一会我去教训他!说罢,转身下楼了,借着“教训”的由头去暑托班看看儿子。

有一个场景至今想起还忍俊不禁。吃过中饭,女孩子都比较乖,洗手擦脸,收拾得干干净净。男孩子就人来疯了,一张张

想来正是因为这里曾给过他们童年的欢畅,才有了他们日后不计报酬的帮助回报。暑托班的开办只是短短的几年,然而留给两代人的回忆却是美好而绵长的……

想来正是因为这里曾给过他们童年的欢畅,才有了他们日后不计报酬的帮助回报。暑托班的开办只是短短的几年,然而留给两代人的回忆却是美好而绵长的……



七夕会

七夕会,更衣室内则人头济济,蠢蠢欲动;一旦开闸放人——老式的铁闸门——撒丫子就跑,很多人膝盖头上的伤疤都是这么来的。现在都是一个半小时一场,超时就加钱咯。

夏季有多长?这几年来印象最深的是法国的算法——以夏至音乐节

掀拎唧唧地宣告开始,然后全国放大假,公家单位名正言顺地效率更差,直到la rentrée(假期后的大回归,几乎可以算是法国的第五个季节,各种复苏与觉醒,像经历了冬眠一样)。但是夏天的味道还没夜,余音袅袅,正式繁忙的时间点是白夜(la nuit blanche,文艺机构免费开放通宵活动,十月的第一个礼拜六的晚上),此后才真的天凉好个秋。

在最美好的学生时代,夏天的核心概念当然是暑假,一口气吃半个西瓜。和夏天相关的小物件,以前可能是簪片编的蝴蝶笼子,现在是各种动漫展(模型、抱枕、衣服和饰品……)。

至于夏天的BGM(背景音乐),以前会条件反射般地想到刘若英的师傅那几近荒腔走板的歌声,现在就只能是我喜欢你胜过削好的水果周末的零食延后的死线冰镇西瓜正中间的那一口肆无忌惮的赖床和空调房里盖棉被的感觉但我就是不敢告诉你——一旦“突然转过身,张口开始谈天气”,你大概也就知道了,像暑假后要换地方升学一样,虽然在一起玩了一整个夏天,但是有些人 and 事,还是慢慢慢慢地就不一样啦。

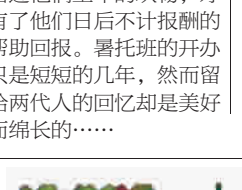
“野鸟险”就在操场上疯跑起来,家长们举着毛巾全体在操场上追逐,为的就是要给儿子擦把脸。我们一些小年轻便围观着,看一场老鹰捉小鸡的游戏。许是父母们也意识到追逐的场面太混乱了,遂商议新的策略,以静制动,大家散开,分站在操场的周边,不管谁家的孩子,只要跑到跟前,逮一个就擦一个。我们就在一旁暗暗地统计,发现跑得慢的男孩被逮着擦了好几遍脸,而溜得快的竟一次也没擦着。

翌年,暑托班再开,大家又都会说着,啊你家斌斌长高了,或是你家婷婷变漂亮了之类的话。印象中这个暑托班大概持续了有四五年的阳间。

九十年代中期,我们行业遭遇产业结构调整,单位效益大不如从前,职工也老龄化了。第一次引进电脑,很多人都会操作,还是小沈家的斌斌来帮助指导的。有一回单位里电脑系统发生故障,没人会摆弄,一时半会又请不到人,有人说,良良不是交大计算机系毕业的,他应该会吧。小张一个电话打给儿子,良良下了班就赶过来了。他恭恭敬敬地叫着叔叔阿姨,将电脑系统恢复后,还望着以前的操场感慨地说,这里已经变停车场了,小时候我们在这儿跑得多么欢畅呀!

想来正是因为这里曾给过他们童年的欢畅,才有了他们日后不计报酬的帮助回报。暑托班的开办只是短短的几年,然而留给两代人的回忆却是美好而绵长的……

想来正是因为这里曾给过他们童年的欢畅,才有了他们日后不计报酬的帮助回报。暑托班的开办只是短短的几年,然而留给两代人的回忆却是美好而绵长的……



七夕会

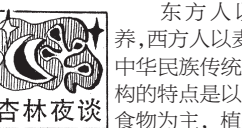
七夕会,更衣室内则人头济济,蠢蠢欲动;一旦开闸放人——老式的铁闸门——撒丫子就跑,很多人膝盖头上的伤疤都是这么来的。现在都是一个半小时一场,超时就加钱咯。

夏季有多长?这几年来印象最深的是法国的算法——以夏至音乐节

掀拎唧唧地宣告开始,然后全国放大假,公家单位名正言顺地效率更差,直到la rentrée(假期后的大回归,几乎可以算是法国的第五个季节,各种复苏与觉醒,像经历了冬眠一样)。但是夏天的味道还没夜,余音袅袅,正式繁忙的时间点是白夜(la nuit blanche,文艺机构免费开放通宵活动,十月的第一个礼拜六的晚上),此后才真的天凉好个秋。

在最美好的学生时代,夏天的核心概念当然是暑假,一口气吃半个西瓜。和夏天相关的小物件,以前可能是簪片编的蝴蝶笼子,现在是各种动漫展(模型、抱枕、衣服和饰品……)。

至于夏天的BGM(背景音乐),以前会条件反射般地想到刘若英的师傅那几近荒腔走板的歌声,现在就只能是我喜欢你胜过削好的水果周末的零食延后的死线冰镇西瓜正中间的那一口肆无忌惮的赖床和空调房里盖棉被的感觉但我就是不敢告诉你——一旦“突然转过身,张口开始谈天气”,你大概也就知道了,像暑假后要换地方升学一样,虽然在一起玩了一整个夏天,但是有些人 and 事,还是慢慢慢慢地就不一样啦。



《灯花》上有人议起稿费是否太少的问题,认为“钱不是稿费”,写出来的文字能发表,已属不易,还要计较什么稿费呢?

文中有句话说得对:“写出来的文字能得到认可,这才是问题的本质所在。”但什么才是“得到认可”呢?发表固然,是得奖、获好评、广为流传是,给予稿费也是。而且,在商品社会,有了正规出版发行的报刊和书籍之后,给予适当的稿费更是天经地义不可少的。

新中国成立以来,只有“文革”中,如同取消高考一样的取消了稿费,那是畸型的怪现象。其实,新中国成立初期的稿费是很高的,连简朴如山西的赵树理,也能用稿费在北京买了宅子。后来为防作家特殊化,把稿费降了下来,出发点也是好的。但是,降到现在,是否合理恰当,却很少有人公开议论。反正,即使对同一个人来说,与讲课、作报告所得,为文发表的稿费实在

1940年5月末至6月初,接壤英法的加莱海峡大雾弥漫,灰濛濛的天幕下一艘艘舰船挤满英、法、荷、比国的士兵,向北岸的多佛港驶去,而南岸的敦刻尔克港更是黑压压一片,焦急的联军士兵丢弃战车与火炮,涌向停靠的舰船;德军飞机不时袭来轰炸扫射,血肉飞舞,人群逃窜……这是二战史上规模最大又最惨烈的撤退情景!

现在英法和美国、荷兰联手再度把这场大撤退搬上银幕,片名直接取《敦刻尔克》(Dunkirk),类型定为惊悚的战争动作片,但级别为PG13,之所以限制13岁以下儿童,是因为“片中有紧张的战斗体验和粗话”。该片原为戛纳电影节开幕片,现改为7月中旬全球首映。

执导本片的是赫赫有名

的克·诺兰,他的每一部作品如《黑色骑士》《盗梦空间》等都叫好又叫座。而《敦》同样会给全球影迷和二战迷极大的惊喜。他多年来一直想拍这一题材,因为“它是人类历史上最伟大的故事——幸存者故事——之一,英国人民同这个故事一起成长,它是我们DNA的一部分。”诺兰说:“我必须先拍些大型动作片作为准备,否则我是拍不好敦刻尔克战役的。”

从片花和有关介绍来看,《敦》有这样几个亮点:其一是“战事实录”,诺兰浏览了大量第一手资料,搜集了对这场战役的翔实叙述和参与者对撤退时惨

象和喧哗的亲身描写,甚

至有当时水文地貌和舰船性能的资料。开拍前他率领摄制组到事发地勘景;并让演员们进行体能训练;雇用了数千名临时演员,其中包括英法等

国军人;借用真的战车、飞机和舰船等;所有人物按国籍操本国语言,有法语,英语,德语,荷兰语;另外,为增强真实感,片中也穿插了不少当地风情习俗的描写。

其二是“独特视角”,诺兰认为如此大规模的撤退隐藏着无数的危险,“当时大家都不知道实际发生了什么而陷入恐慌,这是最骇怕之处”,“尤其是那些士兵非常年轻,毫无作战经验”。因此全片的叙事角度选定一个叫汤米的英国二等兵,从他的视角来观察周遭,他心里十分困惑和惶恐,尽管他还要救助别人。作为叙事补充,诺兰还设计了另一个视角,亦即从汤·哈迪所演的喷火式战斗机驾驶员的“俯瞰”呈现大撤退的壮观景象。

其三是“新拍摄法”,诺兰和总摄影师范·霍伊特马采用IMAX,使得所有外景和内景镜头都极具视觉效果。为了跟随人物动作,还用了多台便携式IMAX摄影机(每台重50磅),既可拍士兵们在广袤的海滩上抬担架行走,又可拍飞行员在狭小的机舱内里护航,藉而“让观众身陷困境的士兵们一样体味他们的心”。

里。其中秣米,就是当今的小米。而小米粥是健康食品,可单独煮熬,亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等,熬成风味各异的营养粥。小米磨成粉,可制糕点,美味可口。不过,需要注意的是,小米的蛋白质营养价值并不比大米更好,因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想,所以不论

是产妇,还是老弱人群,以大米为主食,应注意搭配,避免缺乏其他营养。糖尿病患者,每日需控制总量则另当别论。

小米粥可谓药食同源,其配伍简单,功效不小。小方成效,值得收藏。如:小米50克,鸡蛋1个。先以小米煮粥,取汁,再打入鸡蛋,稍煮。若临睡前以热水泡脚,并饮此粥,然后入睡,对心血不足、烦躁失眠,有养心和胃安神之效。但要注意中医讲究食物相克,小米忌与杏仁同食。(作者为上海市中医医院内科主任医师)

是不成比例的,更不要去和歌星与大腕相攀比了。在此文的作者看来,“钱,是人都可以挣到”,但发表文章的却只是些“有

才华有本事”的人,非“一般凡夫俗子”所能办到。因此,如此崇高的荣誉已经给了你,何必再计较稿费呢?其实天下

三百六十行,摇笔杆子只是其中一行,就算你在文字方面有些才华、能力,那人家搞科研的搞制造的,乃至种田打工的,都在创造财富,也都在获取相应的报酬,不是一句“凡夫俗子”就自比得忘乎所以连稿费也不要了。至于有些“不俗”的人为了写文章而“倒贴”,那历来就有,当年搞革命时,为出版地下刊物,有的同志拿出了全部积蓄甚至搭上了性命,但现在时代不同了。

总之,作为精神劳动的产品,理应获取相应的报酬,现在的问题是稿费太低,亟待提高!

1940年5月末至6月初,接壤英法的加莱海峡大雾弥漫,灰濛濛的天幕下一艘艘舰船挤满英、法、荷、比国的士兵,向北岸的多佛港驶去,而南岸的敦刻尔克港更是黑压压一片,焦急的联军士兵丢弃战车与火炮,涌向停靠的舰船;德军飞机不时袭来轰炸扫射,血肉飞舞,人群逃窜……这是二战史上规模最大又最惨烈的撤退情景!

现在英法和美国、荷兰联手再度把这场大撤退搬上银幕,片名直接取《敦刻尔克》(Dunkirk),类型定为惊悚的战争动作片,但级别为PG13,之所以限制13岁以下儿童,是因为“片中有紧张的战斗体验和粗话”。该片原为戛纳电影节开幕片,现改为7月中旬全球首映。

执导本片的是赫赫有名

的克·诺兰,他的每一部作品如《黑色骑士》《盗梦空间》等都叫好又叫座。而《敦》同样会给全球影迷和二战迷极大的惊喜。他多年来一直想拍这一题材,因为“它是人类历史上最伟大的故事——幸存者故事——之一,英国人民同这个故事一起成长,它是我们DNA的一部分。”诺兰说:“我必须先拍些大型动作片作为准备,否则我是拍不好敦刻尔克战役的。”

从片花和有关介绍来看,《敦》有这样几个亮点:其一是“战事实录”,诺兰浏览了大量第一手资料,搜集了对这场战役的翔实叙述和参与者对撤退时惨

象和喧哗的亲身描写,甚

至有当时水文地貌和舰船性能的资料。开拍前他率领摄制组到事发地勘景;并让演员们进行体能训练;雇用了数千名临时演员,其中包括英法等

国军人;借用真的战车、飞机和舰船等;所有人物按国籍操本国语言,有法语,英语,德语,荷兰语;另外,为增强真实感,片中也穿插了不少当地风情习俗的描写。

其二是“独特视角”,诺兰认为如此大规模的撤退隐藏着无数的危险,“当时大家都不知道实际发生了什么而陷入恐慌,这是最骇怕之处”,“尤其是那些士兵非常年轻,毫无作战经验”。因此全片的叙事角度选定一个

叫汤米的英国二等兵,从他的视角来观察周遭,他心里十分困惑和惶恐,尽管他还要救助别人。作为叙事补充,诺兰还设计了另一个视角,亦即从汤·哈迪所演的喷火式战斗机驾驶员的“俯瞰”呈现大撤退的壮观景象。

里。其中秣米,就是当今的小米。而小米粥是健康食品,可单独煮熬,亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等,熬成风味各异的营养粥。小米磨成粉,可制糕点,美味可口。不过,需要注意的是,小米的蛋白质营养价值并不比大米更好,因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想,所以不论

是产妇,还是老弱人群,以大米为主食,应注意搭配,避免缺乏其他营养。糖尿病患者,每日需控制总量则另当别论。

小米粥可谓药食同源,其配伍简单,功效不小。小方成效,值得收藏。如:小米50克,鸡蛋1个。先以小米煮粥,取汁,再打入鸡蛋,稍煮。若临睡前以热水泡脚,并饮此粥,然后入睡,对心血不足、烦躁失眠,有养心和胃安神之效。但要注意中医讲究食物相克,小米忌与杏仁同食。(作者为上海市中医医院内科主任医师)

是不成比例的,更不要去和歌星与大腕相攀比了。在此文的作者看来,“钱,是人都可以挣到”,但发表文章的却只是些“有

才华有本事”的人,非“一般凡夫俗子”所能办到。因此,如此崇高的荣誉已经给了你,何必再计较稿费呢?其实天下

三百六十行,摇笔杆子只是其中一行,就算你在文字方面有些才华、能力,那人家搞科研的搞制造的,乃至种田打工的,都在创造财富,也都在获取相应的报酬,不是一句“凡夫俗子”就自比得忘乎所以连稿费也不要了。至于有些“不俗”的人为了写文章而“倒贴”,那历来就有,当年搞革命时,为出版地下刊物,有的同志拿出了全部积蓄甚至搭上了性命,但现在时代不同了。

总之,作为精神劳动的产品,理应获取相应的报酬,现在的问题是稿费太低,亟待提高!

1940年5月末至6月初,接壤英法的加莱海峡大雾弥漫,灰濛濛的天幕下一艘艘舰船挤满英、法、荷、比国的士兵,向北岸的多佛港驶去,而南岸的敦刻尔克港更是黑压压一片,焦急的联军士兵丢弃战车与火炮,涌向停靠的舰船;德军飞机不时袭来轰炸扫射,血肉飞舞,人群逃窜……这是二战史上规模最大又最惨烈的撤退情景!

现在英法和美国、荷兰联手再度把这场大撤退搬上银幕,片名直接取《敦刻尔克》(Dunkirk),类型定为惊悚的战争动作片,但级别为PG13,之所以限制13岁以下儿童,是因为“片中有紧张的战斗体验和粗话”。该片原为戛纳电影节开幕片,现改为7月中旬全球首映。

执导本片的是赫赫有名

的克·诺兰,他的每一部作品如《黑色骑士》《盗梦空间》等都叫好又叫座。而《敦》同样会给全球影迷和二战迷极大的惊喜。他多年来一直想拍这一题材,因为“它是人类历史上最伟大的故事——幸存者故事——之一,英国人民同这个故事一起成长,它是我们DNA的一部分。”诺兰说:“我必须先拍些大型动作片作为准备,否则我是拍不好敦刻尔克战役的。”

从片花和有关介绍来看,《敦》有这样几个亮点:其一是“战事实录”,诺兰浏览了大量第一手资料,搜集了对这场战役的翔实叙述和参与者对撤退时惨

象和喧哗的亲身描写,甚

至有当时水文地貌和舰船性能的资料。开拍前他率领摄制组到事发地勘景;并让演员们进行体能训练;雇用了数千名临时演员,其中包括英法等

国军人;借用真的战车、飞机和舰船等;所有人物按国籍操本国语言,有法语,英语,德语,荷兰语;另外,为增强真实感,片中也穿插了不少当地风情习俗的描写。

其二是“独特视角”,诺兰认为如此大规模的撤退隐藏着无数的危险,“当时大家都不知道实际发生了什么而陷入恐慌,这是最骇怕之处”,“尤其是那些士兵非常年轻,毫无作战经验”。因此全片的叙事角度选定一个

叫汤米的英国二等兵,从他的视角来观察周遭,他心里十分困惑和惶恐,尽管他还要救助别人。作为叙事补充,诺兰还设计了另一个视角,亦即从汤·哈迪所演的喷火式战斗机驾驶员的“俯瞰”呈现大撤退的壮观景象。

里。其中秣米,就是当今的小米。而小米粥是健康食品,可单独煮熬,亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等,熬成风味各异的营养粥。小米磨成粉,可制糕点,美味可口。不过,需要注意的是,小米的蛋白质营养价值并不比大米更好,因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想,所以不论

是产妇,还是老弱人群,以大米为主食,应注意搭配,避免缺乏其他营养。糖尿病患者,每日需控制总量则另当别论。

小米粥可谓药食同源,其配伍简单,功效不小。小方成效,值得收藏。如:小米50克,鸡蛋1个。先以小米煮粥,取汁,再打入鸡蛋,稍煮。若临睡前以热水泡脚,并饮此粥,然后入睡,对心血不足、烦躁失眠,有养心和胃安神之效。但要注意中医讲究食物相克,小米忌与杏仁同食。(作者为上海市中医医院内科主任医师)

