# 上馆子

郭红解

那些年还是“快乐的单身汉”,36元的月工资虽然不高,但当时物价低,上馆子几角钱就能搞定。每月领到工资后,就会兴冲冲到附近馆子吃一餐。

那时上馆子就是吃饭,一个菜加上3两饭就算上过馆子了,不像现在冷菜、热炒、点心、汤,一道又一道,就像当年吃喜酒。豫园城隍庙离家不远,那时的上海老饭店对我很有亲和力。2角7分肉丝黄豆汤、6分钱3两饭,就能美美享受一番。豆质酥烂糯软,汤汁肥、浓、鲜、香,入口滚烫,回味无比。清黄豆汤更便宜,只要1角7分,少了些许肉丝,但口味并不怎么逊色。南来北往的出差人,忙里偷闲逛完城隍庙,就上老饭店点一个清黄豆汤,就着三四两饭,不仅填饱肚子,也品尝了上海本帮菜。

豫园商场那时晚上除了饮食店外都不营业,喧嚣过后有点冷清。汤足饭饱后在九曲桥畔悠闲散步,是很有情趣的。商场深处有家春风松月楼,创设于1910年,是沪上最早的素菜馆。偶尔,也上那里去“吃素”。最实惠的是香菇面筋,浓油赤酱、咸中带甜;最丰盛的是“半卖什锦”,选料精细、制作考究。从店堂服务员口里得知此菜名的来历:当年素菜馆深受城隍庙周围居民喜爱,外卖素什锦要便宜一半,于是就有了“半卖什锦”的叫法,延续到后来成了一道菜名。现在再去松月楼,已不见“半卖什锦”,问及服务员,满脸惘然,不知此菜为何物。叫上一碗香菇面筋,还能找到一些以前的感觉。

第一次去涮羊肉,是在老北门的回风楼。一张大圆台中间有一口很大的锅,锅里的水总是保持滚开着,十来个相识或不相识的吃客围坐一桌,每个人有一只铁丝篓子,将各自的羊肉、粉丝、菠菜等装在篓子里,往热气腾腾的锅里涮。因为是第一次涮,就亦步亦趋跟着老食客操作,虽说难以达到老食客娴熟的“涮技”,但也自得其乐。

学生时代下乡参加“三秋”劳动,有天下雨不出工,大家就在稻草铺上“精神会餐”,第一次听到了“头汤面”——馆子里每天第一锅清水出的面,别有一种味道。工作后袋里有钱想起了“精神会餐”,有天赶早去汉口路浙江路口的“老半斋”吃“头汤面”,却没感到特别的味道,倒是以后再去吃的雪菜烩面印象很深,汤浓而白,面爽而不腻,真是价廉物美。后来看到陆文夫的小说《美食家》,又有想到苏州朱鸿兴面馆尝“头汤面”的冲动,但终究没去成。那时八仙桥有家老人和饭店,其前身可追溯到清嘉庆年间,是沪上历史最悠久的一家本帮菜馆。当年曾去品尝过一道“青鱼甩水”,原来“甩水”就是鱼尾巴,菜名取得优雅形象。以后也曾照着菜谱做过几回“甩水”,但味道无法与“老人和”相比。前些年搬到打浦桥居住,意外发现“老人和”也乔迁到了瑞金二路上,临街还专门开设了外卖糟货的窗口,“老人和”的糟卤菜是久负盛名的。一直想去那里再品尝一下“青鱼甩水”,可惜“老人和”不声不响地消失了。

如今上馆子成了“家常便饭”,酒店饭馆随处可见,但口味大同小异,能留下印象的不多。

# 老年人不能乱吃药

金泰康

有句老话叫『病急乱投医』,现在我们社会上却有另一种怪现象,叫做『钱多乱吃药』。在老年人中有句话是『年轻时用健康换钞票,老来就要用钞票换健康;所以有许多老人为了健康舍得花钱;除了生病吃药,还要吃那些『祛病、强身、延年』的保健品。

现在老年人寿命长了,但毛病自然也多起来,俗话说久病成医,多听多看多想,疑心病也就多起来,于是小病大治,无病疑似,病人要求多用药,迷信用好药,好在大头有医保付钱,我们的地区卫生中心里,常常人头攒动,十有八九都是老年人,大半又都是来配药的。不久前听到个邻居说,因为卫生中心有些药配不到,就到三级医院去,一天要在不同的科里挂四个号。据说国人使用抗生素和输液(打点滴)的数量,平均要比外国多好几倍。

老年人的兜里钱多,厂商才会趁虚而入。有个女儿向媒体反映她的一双老年父母买回了六万多元的保健品,家里连存放的地方都有困难。有位老人听信推销员的宣传,买了一千七百多元的『药』来治病,吃了不见其好,毛病反而加重,结果是寻求退货无门。我的一位同事,算得上是个精明的主妇,居然也会花了七千多元,买下治疗并不怎么严重的咳嗽气管炎的药品。除了那些厂商推销手段高明外,说到底还是有点闲钱,才会让你受骗上当,有些病只要用些正规药物或者传统的食疗方法,不但花钱少,而且效果会更好。

要解决这种乱花钱乱吃药的怪毛病,除了医改中要根除掉那些不正之风外,最重要最根本的一条,就是要普及和提高老年人群的生活常识和医药知识,正确地认识自己的健康状况,才能合理地花钱吃药。

灯花

# 采花小盜

(▲马妞●牛博士)

戴逸如文并图

▲我说掐下的牡丹花一钱不值,你偏说不;我骂偷牡丹的家伙是采花大盗,你偏说是采花小盗,你存心抬杠啊你?

●是指绿牡丹事件吧?要说这绿牡丹,据记载生长在唐代,流传下来的只是绿苞白花了。前些年,山东菏泽培育成功绣球形绿牡丹,大如鸡卵,青翠娇艳,十分珍贵。武汉东湖牡丹园颇费周章,才得以引进六株。岂料开园第一天便惨遭辣手摧花。园方一怒之下竖起警示牌。警示当然可以,文字却可议:“绿牡丹春柳一株价值十万,掐走一文不值”。试问:如果掐走也值钱呢?就合情合理了?那我立马去摘了,制干花。没想到吧,绿牡丹制成干花必可卖大价钱。就是嘛,公德本来就不是金钱可以衡量的,如今却老是把它们强拧在一起,其结果是德被钱消解殆尽。你看,我没抬杠吧?至于这顶采花大盗豪华礼帽,是匹配腐败高官的硕头肥脑的。称只会翻护栏掐牡丹的伙计为采花小盗,已然有点帽大头小,再要撑大,那厮哪里有福消受哦。

# 助孩子成为悦读者

杨士军

在国内,一般大人们聚会时,少不了要谈及孩子的教育培养问题。我的孩子现在就读初三,值得骄傲的是,家庭助他成为爱书之人,使他愉快地畅游于书海。我们没有把孩子送进补习班,也未给他请家教。在我们看来,孩子要想出类拔萃,主要靠自己博览群书、集腋成裘。关于阅读,除书的质量要求我们会适当把关外,基本无限制。

记得那时孩子还未入幼儿园,我和夫人常带他到上海书城泡书店,让他感受和浸润。那时家中还没安装空调,暑期中,我总是带着儿子在复旦图书馆等处阅览。在凉爽清新的图书馆里,我和夫人看书备课,孩子则安安静静地做功课。待他完成了功课,便会加入我们的“阅读小组”,四处选择他钟爱的图书。

此读书之举一直持续到暑假结束,孩子从中受益匪浅。那年,学校曾举办过一次阅读征文活动,孩子的读书心得有幸在校报上发表,还给他一份小纪念品作为奖励。赢得了奖励的孩子,读书愈加发奋,接下来的一年他读了上百本书!

进入预备班后,孩子很有幸,遇到了贵人,因为姜乃振校长亲自给他们年级的学生上阅读课,这是复旦二附中的特色,目的是为孩子们自主阅读奠基,孩子好读书加上校长与我们私交不错,对孩子会时有关照。所以,儿子在课余时间认真阅读,读书笔记写得也像模像样,据我所知,他几乎每周都坚持写读书笔记或读书心得,因此,他在初一年级大会上还受到过校长表扬并获得奖励证书,一次班会上,班级的墙壁上有一半张贴着他的作品,我想,这是他感到非常自豪的时刻,因为,是自己通过努力获得的成功和表彰。而在那次班会课之后,热爱阅读的习惯也在儿子身上扎下了根。

我们发现,孩子极为珍惜通过自己努力赢得的一切荣誉,若你白送给他,他定会不屑一顾——这应该是天性使然吧。

阅读使人不断通过与名人的对话反思自己,从而坚定自己内心世界的追求。儿子在初二、初三功课紧张的日子,还是坚持阅读,他也很关注时政、军事、科学等,在学校,他博览群书、敏于思考、提问深刻算是小有名气。我坚信,会读书一定能伴他走向成功。

孩子上了初中后,他给自己订阅了两种报刊杂志——《新发现》和《南方周末》,这两种杂志一直订到现在,带给他诸多有益的影响。一次,我们到河南旅游,来到七大古都之一的安阳,面对导游对于安阳殷墟的讲解及许多即兴问题,孩子对答如流,包括一些我们感觉稀奇古怪的问题。那天,回程途中,朋友惊讶于他是从哪里获得的这些知识,孩子轻松一笑道:“从我订阅的杂志和历史书籍里看来的。”

看来,我们全家酷爱泡书城、前往图书馆避暑看书之举也许是歪打正着,却成全了孩子自由阅读学习的机缘;而初中校长引导学生广泛阅读又善于激励孩子的做法,更激发和成就了孩子自主阅读的欲望。

人生,不是所有的路都是坦途,而对于善于阅读的孩子,至少在未来生活中又会多出一份精彩!

夜光杯

# 陶菲

建明

壮实的埃及小伙陶菲,是我们的导游,说一口不错的中文。他到中国来过多次,去过上海、北京、广州等多个城市,对上海印象特别好。候机去卢克索的时候,他就请我们喝茶,给我们介绍卢克索和阿斯旺如何漂亮。虽然住在开罗,但陶菲对开罗的城市环境并不满意。的确,开罗到处是“烂尾楼”,市中心路边堆着建筑垃圾。不过,陶菲说,开罗不好并不是埃及不好,他非常热爱自己的祖国。

陶菲做导游已经5年,我们问他怎么会学中文的,他只是神秘地说这有个故事。临别时,他还是告诉了我们学中文的故事。

陶菲来自农村,从小读书读得很好,在他14岁的时候,他父亲去世了;这时候,他一个姐姐16岁,一个哥哥18岁,母亲每个月拿着100埃镑(约等于100元人民币)的补助,显然无法维持全家的生活。18岁的哥哥站了出来承担起“父亲”的责任,找了一份给货车司机做小工的活,每个月能挣300多埃镑,以此维持全家的生活,他告诉陶菲好好读书,将来读大学的费用他全包了。陶菲努力读书考上了大学,并且是最热门的外语学校。他们村里一个孩子是他的师兄,读了德语,做了导游。他对陶菲说,学俄语或者中文,学俄语是因为红海那里有很多俄罗斯游客,可以找到工作;至于中文,师兄说中国这几年发展很快,来埃及旅游的人越来越多,而懂中文的人很少。

这番话给陶菲打开了一扇窗,他决定学中文。果然学中文只有80人,其中60个是女孩子,作为男孩,以后找工作的优势十分明显。中文很难学,陶菲找到一个很好的方法,就是和在埃及的中国人混熟,到大学三年级的时候,他甚至上课也不大去了,因为向中国人学中文,他进步很快,而且结交了一批中国朋友。

大学毕业他如愿做了导游,还成了当地的红人,因为很多要和中国做生意的企业,都请他去做翻译,学中文学对了。陶菲收入增长很快,几年赚了10万埃镑,他做的第一件事,就是给哥哥买了一辆卡车,让哥哥做一个属于自己的货车司机,他要报答哥哥的恩情。他在开罗买一套二手房,也结了婚,生活越来越好。

陶菲很有同情心,尽量地帮助别人,在景点遇到小孩卖地图、纪念币,他会介绍给我们,我们当然也就买了。他表示会常常来中国,他的中国缘还要持续下去。

# 趣谈植物睡眠

孙延生

每逢一个晴朗的夜晚,只要认真细心地观察,准会发现有些植物已经发生了很神奇的变化。比方说,合欢树的叶子原来由许多小羽片组合而成,在白天舒展而又平坦,但一到夜幕降临,那无数的小羽片就成双成对地折合关闭,宛如被手碰过的含羞草。

有的时候,我们在郊外可以看到一种开紫色小花,长有3片小叶的红三叶草,白天有阳光时,每个叶柄上的叶子都展放在空中,可是到了傍晚,3片小叶便闭合起来,垂着头准备睡觉。据知,花生也是一种非常爱睡觉的植物,它的叶子从傍晚开始,就慢慢地向上关闭,表示要睡觉了。此外,会睡觉的植物还有白屈菜、羊角豆以及醉浆草等。

不仅仅植物的叶子有睡眠要求,就连那些娇柔艳丽的花朵也需要睡眠。其中,要数生长在水面的睡莲花。每当旭日东升的时候,它那美丽的花瓣就慢慢地舒展开来,好像刚从梦境中苏醒,而当夕阳西下的时候,它又闭拢花瓣,重新进入睡眠状态。正是由于它的这种“昼醒夜睡”的规律性特别明显,所以得到了一个“睡莲”的芳名。

那么,植物的睡眠会对它本身带来什么好处呢?几十年以来,生物学家曾经围绕着这个问题,展开了广泛的调查和十分仔细的研究讨论。专家们一致认为,叶片的睡眠对植物生长很有好处,也许主要是为了保护叶片抵御夜晚的寒冷。如合欢树、醉浆草、红三叶草等,通过叶子在夜间的闭合,可以减少热量的散失和水分的蒸发。当它们遭遇大风大雨的时候,它们将叶子合拢,以防止柔嫩的叶片受到狂风暴雨的摧残。可以这样说,这种保护性的反应乃是对周围自然环境的一种适应。

夜光杯

七夕会 运动休闲

# 微旅行,现在就出发

张金刚

一上班,同事小孙便大曝其完美的周末生活:举家“旅行”。听罢他幸福的侃侃而谈,原来竟是一次郊游。浏览他的空间,一幅幅山野风光美不胜收:天高云淡,雏菊绽放,好一派初秋景象;一张张野餐画面趣味横生:席地而餐,谈笑风生,好一个温馨小家。不由打趣小孙:这也叫旅行?小孙略显不屑:看来你是out了,这是时下最流行的休闲方式——微旅行!

微旅行,就是短小的旅行,随时发生的旅行;是一种生活态度,是繁忙的现代人减压的一种方式。曾经一首《我想去桂林》唱出了无数没钱、没时间,却想去旅行者的心声。其实,旅行的真义,是休闲放松;又何必在乎旅途远近。这种不用长期计划,不用舟车劳顿,不用盘缠交际,随时可以出发、随地视为胜景的“微旅行”,着实为一种绝佳的旅行体验。

工作之余,漫步街头,寻找一下每天生活、工作城市的变化;饶有兴趣地发现一些平日不曾留意的街头趣事;或许在某家店铺、某个小摊还可回忆起曾经的往事,遇到久违的旧友。或者,走进公园,感受一下城市森林中的自然之趣;融入锻炼的人群,随他们伸伸胳膊踢踢腿;哪怕只是在绿地旁的长椅一小坐一会,在小湖边的小径上闲走片刻。漫无目的地游走,便是一次美妙的闲适之旅。

到城郊,看春归万物荣发、夏至绿意盎然、秋来山野流金、冬时萧瑟恬静;采采花、摘摘野,爬爬山、涉涉水,逗逗虫、钓钓鱼;或者迈开双腿,恣意狂奔,或者随地躺下,闭眼小憩。一切纠结、郁闷也可在自然无语的大智慧中得到排解。逃离城市,亲近自然,绝对称得上一次忘我的心灵之旅。

紧张的工作,自然少了与亲人相处的时间。抽空陪爱人、孩子一起散散步、聊聊天,说说一天的心情、新鲜事,忆忆曾经的甜蜜甚至苦楚,想想未来的生活计划;或者一家人追逐嬉闹一番,善意地斗斗嘴。回家看望一下老人,吃一顿团圆饭,唠唠家长里短,与世上最亲最近的人一起,享受的便是一次温馨的亲情之旅。

带一张嘴,走街串巷,卖糖葫芦、卖臭豆腐、卖馄饨;择一而食,全凭心情。或者走进近郊农村,吃一顿地地道道的农家饭,腊肉烩菜、山蘑野菜、锅贴饼子、南瓜粥、小咸菜,体验一把农家风情。如此这般,定是一次美食的饕餮之旅。

感觉累了就放空自己,体验“微旅行”的畅快吧。还等什么,现在就出发!

# 今宵灯谜

朱彬华

**起火原因**

(三字植物学名词)

昨日谜面:替人“拍拖”

(韩国电视剧)

谜底:《恋爱时代》(注:“拍拖”,谈恋爱;代,代替)