夜光杯

受座者也须有感激之心

陈祖龙

己辩解;

历卡说自 爱心』, 男 地让座的

児自己刚大男青年四

谢』. 使让 或有其他 或有其他 [人,说不定 人,说不定 人,说不定 人,说不定 道 种 来,如 八而心里, 上果 日倒是建 让 徳层 別人真 王暖洋以平得到 诚 呢? 挚 老意

上线』予以谴责。 答坚持不让座, 不让座,不好 **「洋的感觉。久而久之,将洋的感觉。久而久之,以是所有一种,以是,以遗责。毕竟这只如是,不让座,不以建,。以是,不过座,不以是,以遗责。毕竟这只知老人让座,不妨释然大度一个让座,不妨释然大度一次的表现。令人可敬!反为老人。激之心缺失有的老人感激之心缺失有的老人感激之心缺失有以受。症结何在?笔者以代意。症结何在?笔者以代意。症结何在?笔者以** 的感觉。久而胖受人尊重以 给老 而 毋庸讳 让个座

我的故乡同里是典型 的鱼米之乡, 出产上好粳 米,所以镇的东栅、南栅都 开设规模极大的米行,他 们收购农民粜出的稻谷, 由机房加工后行销上海。 米行前的河岸边都停有数 十艘米船,定期往来上海运 米,故人称"上海船"。水手 们都是朴实敦厚的人,这些 人童心未泯,爱和我

庙

这个顽童玩,我和不 少船上的水手结成 了忘年交, 水手们 年 对我夸说上海像"天堂"一样好白 白 李冷路 一样好白 相 相,我就缠着他们 带我去上海白相"天 城 堂"。我果干十-隍

顺风顺水,仅 只两三天就到达上 海新昌码头。停泊 定当后,船主水手们正忙

那年去上海了。

着商务,我记住船舶所在 的位置,抱着"闯荡江湖" 的豪情就弃舟登陆了。

我东溜西逛, 不觉来 到一个所在,罩墙对面竖 两根带斗旗杆,后面就是 一座彩绘的宏大牌坊,原 来这里是名震遐迩的城隍 庙,我想城隍庙当然奉祀 城隍神,但从香烟氤氲中 细看, 端坐殿上神像前的 神主灵位, 却写的是汉朝 霍光大将军的名字, 听人

学习为证证

季国虎 交警排堵

(四字市招) 昨日谜面:身先十卒 (三字生活行为)

谜底:打领带(注:别解为 "打仗时率先带领")

说后面寝宫才住着城隍老 爷和太太。平时宫门不开, 无法瞻仰。大殿背后的后 殿,神满为患,杂沓地栖居 着各种神像: 有管牛痘的 痘神,有管蛇的蛇王,有文 曲星、武曲星,有某种行业 的祖师爷……最显眼的是 那位坚守吴淞炮台, 抗英 英雄陈化成将军的座像,

> 他戴花翎红缨帽. 穿的是箭衣外套。 非常突出,有如此 众多的神陪伴着 泉下的陈将军当不 会寂寞了

在殿后, 我拾 级登楼,一进门就 给我吓了一跳,原 来门背后站着黑白 两无常,都戴高帽, 白帽上写"见我生 财",黑帽上写"天

下太平",项挂纸银锭,微 风吹来,窸窣作响,一个手 持勾魂牌,一个紧握细铁 链,脸上都带着奸笑:对而 牛头马面,更加狰狞阴恶, 我不禁毫毛直竖,不敢细 看, 赶紧掉头下楼, 深悔自 己不该到这没人来的地 方。随即向人多热闹处奔 去。那时邑庙摊店的花样 极多:东面是禽鸟市场,家 家挂满各色鸟笼,豢养着芙 蓉、百灵、画眉、绣眼、娇凤、 八哥等常见鸟,那鹩哥还会 学人语:"黄包车要叫?"我 听了, 直对他憨笑, 有家店 还卖猢狲、兔子、绿毛龟。 最奇特的, 明明卖的是我 们乡间常见的壁虎, 却偏 偏写成什么"守宫"。嘻,壁 虎也能卖钱,上海真是个 赚钱的好地方。再一看说 明,原来壁虎是入药的。我

然一屁股坐在女青八月,男青年则拿出病了其二,一老汉要们是的男青年 『缺乏年后大声指责未给照快事。其一,一老汉要上的男青年 『缺乏原情。以自己刚在医院挂上的男青年 『缺乏日神》。 ,女青年破口大

夸人的宝典

年大腿上

骂他为

老色狼

在

乘坐

后,竟然一屁股女青年为自己!

赵全国

著名女主持沈星 夸奖人的原则有三条: 缩小夸人的面积,夸人 前先做好功课, 夸人要 有创意。我看最使人如

不愉快工

一公交

醍醐灌顶的、堪称宝典的是第一条。

她认为,成年人的表面积约有2平方米,与其泛 泛地夸这么大面积,不如集中优势兵力夸奖1平方厘 米。她初到凤凰台,偶然夸了一位男士的口袋巾,取得 了意想不到的好效果。她感悟道: 夸一个人是夸他的 整体,还是缩小范围夸他的脸、唇膏,乃至耳钉更有力 度? 无疑面积越小,力度越大。她创造性地把物理学里 压强的原理运用到交际学上了。

夸人确实是要讲究技巧的,不然会事倍功半,甚 至适得其反。不过我认为,夸人不能停留在技术层面, 更要有一颗坦诚的心作基础。不然,任你把夸人宝典 用得精熟,即使你的口吻也忠诚你的嘴巴,你的眼睛 却很可能会出卖你的。

囊空如洗,所以糖粥、五香 豆、梨膏糖诸摊对我并没 有产生多大的诱惑力。当 时豫园、内园、称东两两 园. 都是钱业, 糠业等诸公 会会址所在,门扉紧闭,都 挂有"闲人莫入"的牌示, 我只望着掩映在围墙内古 树中玲珑的亭子,精巧的 殿檐的翘角出神。没奈何, 只得去逛逛各色摊店吧。 有撑大阳伞拔牙的,点痣、 剜鸡眼的, 耍猴子变戏法 的, 卖假发, 也有卖赌具 的,配眼镜,香烛店,戏装 照相,卖剪刀、菜刀、小洋 刀的;装裱店里挂着福禄 寿三星图;那卖膏药的,耍 罢刀枪, 在门前的大铜锅 里用两根棒棉搅拌这膏 一边沙声喊着:"专治 五淋白浊,五劳七伤。 现今绿波廊那地方,果真 有一条走廊, 近处有一座 美丽的拱桥,两堍都是旧 书摊, 书籍都装在开口的 肥皂木箱里直叠起来,俨





然开架书橱, 那时我读小 学,对书摊还未发生流连 忘返的热劲, 所以径直过 桥走到那走廊边。这里是 圆梦、看相、拆字、问卦、细 批八字、代写书信摊子的 大集成。先生们各据一张 半桌,两只条凳;桌上陈破 笔、墨盒、纸条子,桌围上 无非写的"张铁口"、"刘半 仙"、"小糊涂"、"大相士" 之类;都备有"直言无隐, 概不奉承"的小镜框,他们 招揽生意,口吐莲花,说什 人每个人都有少中老三先 大运。士农工商,应当干哪 一行?哪年发达?得谁的好 处? 哪年不好? 受谁的害 处? 他们讲得唾沫星子乱 溅,但真正要去看相问卦 的倒并不多。一个圈子兜 下来,已经日色西斜了,我 赶紧循原路回船。

如今的城隍庙更加辉 煌灿烂,但我是一个好怀旧 的人,觉得旧日的城隍庙, 自有其独特的味道,如-瓮浓酽的春酒,回味无穷。

黎藜,近段日子,我频 频往你的博客园地跑,为 的是阅读你写给女儿小 妞的那么多封信。

去年年末,你出差到 林场, 离开了刚升入初中 的女儿小妞,你对幼小女儿 的牵挂都汇聚在信里了。阅 读起始,令我惊诧,一封封 长而动情的信,居然不是通 过讯疾的伊妹儿传

送的,封封手写,每 日一封! 在通讯方 式早就电子化多样 化的今天,还有几

个人在用手写信?短信、伊 妹儿、QQ 统统被你弃用。 呵呵,你这个70后站在了 潮流之外了! 你这样解答 我的疑问:"那一段时间, 孩子要求我每天给她写-封信,得手写,她说看着妈 妈的真笔迹,暖和。是的, 她说对了,不仅她看着暖 和,我握笔时也同样是暖 意随字渐起。"这样的"暖 意",被住校的小妞放在胸 口当做盖被甜蜜入睡,我 想,享受到这种特殊暖意 的孩子恐怕不多了; 这种 "随字渐起"的暖意,整天 敲打键盘的小妈妈们可有 几个能体悟?

黎藜,你的小妞看书 ,作文好,我在你的信 里找到了答案:你的潜移 默化! 你告诉小妞,你快 **把路谣的《平凡的世界》** 第二部看完,这是你对此 书的第三遍阅读了,你详 细向孩子介绍书里的那 个时代,那个时代的人性 与自己的感悟; 可喜的



不厌一读再读,每读一遍, 都会有不同以往的感受。 这种交流是书友式的,是 探讨性的。在母女中少见。

小妞, 是个要强的女 孩,刚进中学,各科考得都 不错, 但不是第一名。黎 藜, 你真是一个会给孩子 减压的妈妈。对于孩子的 怕考砸, 你说得多好啊: "每个人都有自己的弱项"、"砸就砸呗,不砸怎 项". 么知道自己的缺漏呢?"孩 子又怕成绩有起伏, 你幽 默地劝道:"有起伏很正 常,(学习)就像是心电图, 起起伏伏才健康,如果 条线了,那就挂啦!"你说: 考试的机器"。黎藜,你教 育孩子,多么的不随波逐 流哦!

这些手写的信属于小 妞,我却读得津津有味。你 的视野覆盖了整个林场, 你笔端下林中树木的摇 曳,山涧小溪的流淌,深秋 鸟儿的鸣唱, 野地里的鱼

写给网友黎藜

桑胜月

腥草、益母草,傍晚落日的 余晖,甚至把你当做"一朵 鲜花"的小蜜蜂,都是向小 妞展开的悠长美丽的画 卷。当然,你在信中也不掩 饰你远离家人的孤独与偶 尔的伤感,送你来林场的 丈夫"大鼻子"回莞了,你 将一人度讨漫长的俩月, '大量子同莹落下他的拖 鞋。昨天洗头冲澡时套 --它,竟不知是先抹泪还是 先擦干身子, 这该死的拖

"妈妈望你不是一个只会 鞋啊,拖出了我一脸的相 思泪……"亲人的柔情,是 最好的爱的教育。

有两件事最让我击节 赞叹, 这是两件别的母亲 可能会疏忽也许根本不会 做的事:"中午我给你录下 了一段鸟儿的歌声, 同家带 给你好好地享受享受。(它) 动听悦耳,这是大自然中最

美的音乐,没有任何 修饰的天籁之声" 这是你出差回来带 给女儿的礼物。读到 这,我似乎看到身处 城市的小妞聆听大自然乐

音时甜甜的笑容 你业余一直坚持把自 己的童年经历书写下来, 命名为《彩虹的颜色》,作 为给女儿告别童年的礼 物。你对女儿说,我很幸

学会了珍惜…… 黎藜,你的手写的信,如 涓涓细流润泽了小妞的心 田,你的信中所言,何尝不是 对年轻妈妈们最好的启迪?

胸骨后烧灼感是怎么回

福,因为经历了贫穷,所以

金先生,75岁,这些年来总觉得中 上腹不适,胸口常常有烧灼发热的感觉, 并向咽部上升, 夜间尤显, 平时胃口较 差,有吞咽不顺的情况,每天只能喝粥。 金先生的主要症状就是俗称的"烧心"

所谓"烧心"是指胸骨后一种烧灼 样感觉,源自上腹部,可以向咽部、颈部 放射,呈慢性间歇性发作,常在饭后2 小时内、运动或平卧时发生,通过饮水 或服用抗酸药常可以缓解。烧心症状如 果频繁发生而引起不适的感觉,就应该 考虑胃食管反流病的可能。

胃食管反流病(GERD)是一种消化 系统常见病。本来,人吃下的食物经过

食管进入胃,再慢慢进入肠道。但有些人由于食管下 端括约肌松弛引起胃内容物,如胃酸、胆汁反流入食 管,引起食道黏膜的损伤,从而出现烧心、泛酸、反食 等不适症状。造成的疾病就叫做胃食管反流病。其中 有些人经胃镜检查见食道黏膜糜烂、溃疡等炎症病 变,称反流性食管炎(RE);另有更多的病人胃镜下无 食管炎性改变,被称为非糜烂性胃食管反流病 (NERD)。长期反流的病人还可出现食管外的并发症 如久治不愈的咳嗽、喉炎、哮喘等等。

治疗胃食管反流病的首要目标是减轻或消除症 状,防治并发症,预防复发。西医内科常规治疗以抗 酸,促进胃动力,保护黏膜为主,主要有质子泵抑制剂 (PPI), 促动力药物等。中医治疗针对胃食管反流病的 主要症状,经辨证施治,在临床上往往能缓解病人的 症状,减轻病人的疾苦,并有价格低,副作用小,可长 期服用预防复发等特点。

胃食管反流病在西方国家发病率很高, 而在国 内,近年来由于生活饮食谱的改变,饮食不当的情况

增多,其发病率显著上升,今后很可能口 同高血压病、冠心病、糖尿病等常见病 样,成为严重影响人们群体健康的疾 病,应当引起足够的重视。(作者为上海 市中医医院主任医师)





越野车戛然而 停在吐鲁番圆锥 形火焰山的主峰下。

不知从哪里飘 一阵冬不拉声,打

破了山野的寂静。我想,谁会在这样人 烟稀少,连鸟儿也不愿飞来的地方,弹 奏着呜咽飘忽的寡欢和淡淡的哀愁,

仔细听来,旋律中又蕴含着深 沉的欢愉,那凄美的音符,像一 阵带雨的风,吹散了人生中枯 结的阴郁和莫名的惆怅, 让我 重温起生活的美好。

此刻,西沉的太阳,把这里的一切 都涂上一天中最美的金黄。

循声来到佛窟前, 见一清瘦的老 人在夕阳里十分投入地弹唱着。那声 音在天地间飘散,在佛窟前的黄昏里

柏孜克里克的黄昏

七夕会

ئ ₌©

摄影故事

萦绕, 我感到有一种 升上了天空的愉悦 你能说这不是一种境 界? 从他那弹奉时的 全神投入和洋溢在脸

上的陶醉神情,你会读懂他的内心世界。 我想,在满世界泛滥着人工电子音

响的现代,能在这里听到一位老人原生 态的弹奏,让人感到是多么地可

遇不可求啊! 他弹奏的不管是 欢乐还是忧伤,都能走进人们的 心灵,感受到山在呼吸,水在奔 流,森林在呼啸,花儿在开放,鸟

儿在唱歌,草木在生长…… 太阳啊,请您等一等,柏孜克里 克如银的月亮还没有升起来呢,老人 的演奏声正酣, 我要和他弹奏的声音

东北大大小小的山上, 大多都 有榛树,其球形坚果叫榛子。我是在 大兴安岭下四角六村插队时认识榛 树的。这种落叶乔木的树连片生长, 密密层层

进村不久,不管到谁家串门,主 人都会端出榛子招待我们。这榛子 有个鼓鼓胀胀很光滑的小硬壳,嗑 开后, 里面圆圆胖胖的果仁就掉了 出来,香甜脆生,野味十足。宋家老 伯谈起榛树便是很神秘的样子,他 摘掉赵本山舞台上戴的那种帽子, 说榛树的花总在深夜盛开, 而且芳 香浓烈,但一开即谢,结成果实,这 说明榛树是不让人看见它的花。当 时我就想白天累得腰酸腿疼, 谁还 有闲心三更半夜吧 上山去看榛树花 呀?不讨这榛树花却也奇妙,果实还 好吃, 直的挺吸引人的。宋家老伯跟 我们说,采榛子时最热闹,像过节, -派山情野趣,到时候我带你们上

我们盼望的采榛子季节来到 了。每人背一条长筒口袋,把系在身 上的围裙在胸前绾成一个兜,就跟

着宋家老伯上山了。走进榛树林子, 一只手拨开枝叶,另一只手摘下榛 子往围裙兜里放,兜满了就往口袋 里装。这榛子都裹在一层厚厚的皮 叶里,或对生连串,或群生坠成嘟 噜,或单生独挂。单生的皮叶硬,叶 背上长满针毛,有些扎手,但人们还 想多采,因为这类榛子个头大、硬壳

采榛子

王忠范

薄、瓤圆粒饱。停下来稍作歇息时, 扒开叶皮,榛子的硬壳就露了出来, 顶头红芋芋的, 周身圆鼓鼓的白生 生的,着实惹人喜欢。我们嗑开硬壳 吃生榛子瓤,顿觉水灵、柔滑、甜润, 新鲜得让人直咂巴嘴。

采榛子的这些天发生好些事 平时就挺霸道的刘婆子上山就 占地盘, 她在一片榛树林四周挂上 几条布绳,不准别人来采。没想到那 天她被蛇咬了,大家伙一边数落她 一边轮流把她背下山。采榛子走"麻

达山"(迷山)的情况时有发生。年纪 较轻的小田跑单帮去了,好长时间 没了踪影,可能找不到回来的路了。 宋家老伯说,进了深山一旦碰上黑 瞎子,一巴掌下来就是不把脑袋拍 碎了,也会被抓去半拉脸。我们顿时 害怕了,脑门子直冒汗。宋家老伯带 领大家满山喊,遍野找,直到下半晌 才在青石沟发现了扛着一口袋榛子 的小田,他跟我们做个鬼脸,还说青 石砬子上的榛子那才密实呢。大家 情不自禁地抱在一起,紧紧的。

采回来的榛子要晾晒几天,然 后剥叶去皮,那光溜溜的胖乎乎的 榛子放在一起像成堆的珠子一样好 看。这榛子可生吃,也可炒熟了吃, 还可拌糖当菜吃。凡有客人来,山里 人家都用榛子款待,确是山珍美食。 我们知青每每春节回城探亲, 总要 多带些榛子,送给亲戚朋友。

现在城里有好多专卖榛子的商 店,品种多样。美国和俄罗斯的榛子 尽管个头很大, 但我还是喜欢北方 山上野生的榛子,成实饱满,好吃,