

海 浪 与 树

博鳌海边，我坐在岸上的一家露天酒吧看海。

酒吧的桌与椅，都由离海已久的渔船的木板做成。用作长桌的船板，有近半尺厚，沉拙呆实，裂缝曲折逶迤，铁钉深深地扎进裂缝两侧。这些曾经是大树的年轮里，镌刻下了与大海搏斗的印迹。坐在这样的桌前，看到不远处有满身伤痕、帆桅折半的渔船作为大门的装饰，你真会对着酒吧的店名“海的故事”走神：海的故事，其实是人与海之间的故事，是人在海的波涛中搏斗的故事。

已近黄昏，大海呈现出浅浅的灰色，排浪阵阵涌向沙滩，泛着白色的泡沫。游人已渐稀少。这时，看到一对母子向海边走去。十一二岁的儿子，手里拿着比他人高一截的小树，枝繁叶茂，母亲手里拿着相机。空空的沙滩上，这一对走向海边的母子，特别引人注目。

离海不远处，孩子蹲下身子，一手握住树，一手在沙滩上挖起了坑。没多时，一个排浪涌来，坑就被填平了。浪退后，孩子继续挖，挖的速度加快了，可是，一个浪头，又把坑填平了。母亲微笑着，看孩子玩，相机一直对着孩子。

这时，孩子往岸边退了几步，把小树放倒在身边，用双手挖起了坑。见坑足够深了，他把树种了下去。“妈妈，快看！”刚喊出声，一个大浪涌了上来，小树倒了下去。浪退后，坑只留下了浅浅的痕迹。

“孩子，没事，再把坑挖深点，树就能站住了！”母亲见儿子盯着坑看，有点蔫，大声鼓动起来，但仍然没有上前帮他，还是拿着相机左看右瞧，变换着位置。

小男孩的膝盖蹲在了沙滩上，双手更加用力，挖的速度更加快了。幸好，没有大的排浪滚来。他见小坑有了半胳膊深，快速将小树插了进去，用脚把沙子推向坑，再使劲在坑口狠踩几下。“妈妈，你看，种牢了！”他一手握住小树，另一只手向母亲高高举起，像个胜利者。

母亲的脸上满是笑容，举着相机，从不同的方向，摁了无数次。“好儿子，真帅！”

这注定是一棵无法种牢，更无法存活的小树，孩子是在面对海浪的植树中得到快乐，而母亲却让孩子在快乐中感受坚韧、不屈，在海浪前体验胜利。我想，她把儿子在海浪前胜利的姿态定格在相机里，是为了将儿子在海浪前植树时的勇敢和不言退却成了一幅励志的画面，今后，能鼓励儿子去坚强地面对生活。

在母亲眼中，儿子的胜利姿态是一幅画。在我的眼中，这对母子的互动，更是一幅充满爱和智慧的母亲教化图，它在大海波涛的背景中凸显出来，让我铭记。

风大了起来，天色开始暗了，母亲牵着儿子去攀登上岸的梯子。

“明天我们再来，看看树站牢没有。”儿子说。

“不管站不站牢，今天种好站住了，就是胜利！”母亲回应。

他们高兴得只顾在梯子上攀爬，背后那棵孤独的小树，已经躺在沙滩上了。自然，那些用作渔船船体的百年大树，是只能生长在深山老林里的，历经风浪侵蚀，坚硬的质地犹存。母亲却跟在儿子身后，一脸快乐。

酒吧里的人开始多了起来，有中外男女青年，也有新潮长者。他们是被海的波涛吸引，也是被海的故事吸引，来到这破旧的船帆门内，去观赏人与海相处留下的痕迹。然后，呆呆地面向浩瀚的大海。我看到了一些人的怅惘。其实，生活总会有无数的谜团，也会有无数的答案。

看海，身可闲散，思可飞扬，那一片蔚蓝色的海岸，便有了无穷的魅力。

冬去春来，万物复苏，随着温度的逐渐上升，许多心血管疾病患者的心情也随着臃肿冬衣的脱下而逐渐放松，认为患病的“高发期”已经过去。但事实上，每年3月、4月份仍是心血管疾病患者的好发季节，需谨慎对待，不可掉以轻心。

究其原因，多变的气候是最危险的杀手。春季早晚温差大，气温反复无常，血压容易发生波动，心血管疾病患者由于血管弹性下降，更容易发生心绞痛，甚至心肌梗死。

其次，上海临海，空气湿度比较大，春季潮湿阴冷或者潮湿闷热的天气，使得气压下降，更容易出现胸闷、头晕等不适症状，不利于心血管病人的健康。

另外，春季阴雨天多，不慎淋雨，则有可能受寒感冒，诱发心血管疾病。但随着气温逐步升高，各种呼吸道感染的机会也会增加，又会成为心脏疾病加重的重要因素。

因此，心血管病人在春季更应加强自我防范，注意以下几个问题：

1. 定期监测血压，心率情况，检查心肺功能。一旦出现胸闷气急，下肢浮肿等症状，及时去医院诊治。平时规律服药，切勿随意自行减药、停药或加药，外出时

备好常用急救药物。

2. 关注气温变化，注意保暖，适时增减衣物，房间保持适宜的温度，避免忽冷忽热，减少血压波动及心绞痛发作；外出时更要注意头部和四肢保暖。积极防治感冒、气管炎等上呼吸道感染。

3. 适当体育锻炼，如户外散步、太极拳等。合理安排运动时间和运动量，以增强心脏活动耐力。但活动量应因人而异，以自我感觉良好为宜，切忌盲目增加运动量。雾天或雾霾天应避免室外活动。

4. 合理清淡饮食，限制动物脂肪和高胆固醇，选择低盐、低脂、高纤维素食，保持排便通畅，避免用力排便诱发心绞痛。多饮水，降低血液黏稠度，保证血管相对畅通。

5. 规律生活，劳逸结合。保持心情舒畅，避免疲劳、紧张、情绪起伏。清晨起床慢，醒后养神几分钟再起床活动，以避免清晨人体的血管应变力差，骤然活动引发心绞痛、中风等心脑血管急症的发生。

春天护心更重要。祝您永远保持一颗健康的心，快乐生活每一天。

（作者为普陀区中心医院副院长、主任医师）



杏林夜谈

马其顿是巴尔干半岛上的一个小国，国土面积才 25713 平方公里，但该国人均 GDP 却在 5000 美元以上。当我们驱车从保加利亚进入马其顿，首先见到的是迎风飘扬的马其顿国旗。马其顿国旗呈红色，正中有一轮金黄色的太阳，太阳光向四周放射出八道光芒。听李导说，太阳是马其顿民族的象征，马其顿人血性刚烈，为了自由的天空，甘愿献出自己的鲜血与生命。

我们的中巴进入马其顿首都斯科普里，这座城市四周皆有高山环绕，一条波涛滚滚的瓦尔达尔河穿越而过。沿街的建筑相当古典，始建于 15 世纪穆斯塔法帕夏清真寺，以木雕艺术著称的圣索菲亚教堂和特蕾沙修女纪念碑及巴尔干地区最古老的火车站，都让人感受到中世纪的遗韵。而圣索菲亚教堂里的壁画，至今保存完好，被当地人称为文化瑰宝。我们本来要参观当地的报社与电视台，但导游联系后，无奈地摇摇头：“他们说上午太忙了，但谢谢你们！”



我们重点参观了马其顿国家博物馆，当地人称其为战争历史博物馆。博物馆规定是每半小时接待一批客人，我们在大厅内等了 20 分钟，一个叫伊利亚的帅小伙引领我们走进了博物馆。作为讲解员，伊利亚是十分认真的，他希望每个观众都到齐后才开始讲解。馆内陈列着诸多蜡像，不同时期的历史人物一个个栩栩如生，作为背景的树木、刀剑、房子、家具也仿佛与真的一样。伊利亚站在一个塑像前不说话，几乎让我们难辨谁真谁假。

马其顿国家博物馆展示的历史，其实是一部战争史，先是马其顿被土耳其占领，幻灯片中展示了残酷的战争画面，蜡像馆内有神父、骑士、军人、市民与农夫等形象，由于战争，当地人民的苦难生活一一奔泻到我们眼前，如拉

松，口福甚佳(6)。肉白肥嫩，鲜美味馥，益补五脏，营养至佳。岁时更递，水路演化，河污流阻，春汛不发。名鱼何在，空叹水花！重现盛景，有意攻坚。当地渔民，挖塘试验，复旦教授，研究经年，水产专家(7)，多路实验。科研接力，五十余年。原种采集，驯化繁衍，尊重生命，规律当先。生态养殖，淡水加盐，人造激流，洄鱼欣然。人工种群，稳定延续，名种再生，规模空前。石湖荡边，肇建鲈园，西部渔村，鲈鱼游转。河道整治，截污清源。水见鱼迹(8)，桌呈鱼鲜。

鱼集松江，水之馈礼。水变鱼通，中有天机，科技攻关，再造生机。人非全能，应道循理，尊鱼知鱼，方奇奇迹。

说明：(1)松江鲈鱼是“降海洄游性鱼类”，鱼幼时在淡水中生长，性成熟时在秋季顺通江达海的河

道降海以游，在海水中交配、产卵，春季时后代再游回淡水江河。(2)领衔四大名鱼的松江鲈鱼，是其中唯一以城市地名来科学命名的鱼种。(3)《三国演义》有曹操大宴宾客时方士左慈现场变戏法钓出松江鲈鱼的情节。(4)指吴昌硕、程十发。(5)1979 年冬，基辛格在北京出席荣毅仁家宴时品尝松江鲈鱼。(6)尼克松 1972 年来沪时吃到过松江鲈鱼。(7)指上海水产大学(今上海海洋大学)和上海水产研究所、松江水产良种场的水产养殖专家。(8)2009 年以来，上海市水产主管部门与复旦大学王金秋科研团队合作，已在长江口放流了 2.8 万尾松江鲈鱼种苗和成鱼。

走过马其顿

曹正文

毕，便逛马其顿老城。老城街道其实是一个大的艺术品市场，琳琅满目的小店出售首饰、瓷器、铜像、木雕、皮革、服装以及各种欧洲古玩，还有不少快餐店、酒吧与餐馆也掩映其内。几个画家正在兜售自己的水彩画，而擦皮鞋的小工满脸堆笑着要为过路客服务。

我们在一家小古玩店内，找到了中国与日本的瓷器，还有战争年间留下的小刀与勋章，最让人玩味的是土耳其的地毯与挂毯，还有前苏联、前南斯拉夫的一些武器，都显示了战争留下的遗迹。

我们午餐是在一家当地小餐馆各自点菜。我对着菜单上的照片一一比较，花了 8 欧元，点了一盘由猪肉、蘑菇、土豆、西红柿与薄饼组成的拼盘，看照片上的量并不多，但当服务生送上来时，我顿时傻了眼，原来是一个很大的肘子，我一看就饱了，这分量足够三个人享用。价格倒不贵，这份菜在北海用 8 欧元是绝对买不到的。

在离开马其顿前，我们又驱车来到塞缪尔王城堡下，那里有一座古希腊剧场，一些座位还保留着。我站在奥赫里德山上极目远眺，奥赫里德湖的湖光山色尽收眼底，让人感到心旷神怡。

花一天的时间来观察一个国家，当然只能是走马看花，但马其顿的风俗人情已让我感受到一个国家的新生以及它未来发展的灿烂前景。



还是遇到故友才得知，我们曾经住过的愚园路现在被称作“花园弄堂博览馆”了。为了保持这种风格，马路再不会拓宽，破墙开店将受到限制。那个下午，我们相互说着愚园路的往事，抖落着彼此儿时的种种笑料。

我生在愚园路，住在愚园路，还因为不少小伙伴的家都居住在愚园路，可以说这条路上的每一条弄堂、每一扇门洞在我的眼里都有故事。这或许就是一种绵延不断的情愫，像陈年老酒似的，越陈越有滋味。

在我看来，愚园路的精彩不在街面上，而是在一条条幽深的弄堂里。打小，我们就在愚园路上“流窜”，几乎所有的弄堂里都有一起长大的同学。小伙伴们互相走动，运气好的话，还能分享到别人家里刚刚爆好的年糕片或是喝到一杯又甜又香的乐口福。

以我现在的理解，倘若把曾经的同学家“扫描”一遍，立刻会浮现出这样的镜头：愚园路上的人家大多生活殷实但不张扬，有一种上海人特有的会过日子的惬意，就像它的建筑，或是掩藏在花园的后面，或是坐落在弄堂的深处，显得颇为低调，不事张扬。

愚园路是住宅区，它的商业氛围至今仍不浓厚，这就注定它的环境安静而淡然。我记得我的卧室窗外就是个花园，每天早上是被鸟鸣声唤醒的，如今的都市能寻觅到这样一片宁静安详已是十分不易了。正是有了一份安宁，愚园路上的房子更让人怜惜，那一幢幢不同时代、不同风格的建筑有英国式的、西班牙式的、混合式的，放在一起，看不出某一幢房子特别耀眼，而是整体散发出优雅的气息。

我小时候时常看到外国人在街边或是弄堂里写生，那些举止从容地在房子前踱步和闲聊的老人就是他们笔下的模特。在他们专注地作画时，猛然间从某间窗口飘出一段悠扬的钢琴或小提琴声，这样的环境多么和谐而又合拍。或许，这就是吸引画家前来写生的气息吧。

多年前，我曾采访过一位在愚园路和江苏路口值勤的老警察。他告诉我，年轻时他也利用工作之便“追星”。因为以他指挥交通的马路中心为圆点，周围 300 米处住的都是赫赫有名的文化名人：像钢琴家顾圣婴、指挥家黄贻君、翻译家傅雷、画家唐云、电影明星祝希娟、舞蹈家舒巧……他随时可以见到他们走在路上，有时彼此还微笑着打个招呼呢。

的确，当年的这些文化名人就住在愚园路庭院深深的弄堂里，我们放了学也会在他们的家门口跳橡皮筋，踢毽子；见到了人，嘴巴甜甜地叫几声某家伯伯、姆妈好。

愚园路翻过了昨天的一页，然而收藏的记忆却依旧清晰。记忆使人回味，这感觉真好。

追梦愚园路

章慧敏

七夕会 赏心乐事

管同欽 商战 (外国摇滚明星) 暖风吹(电影二) 谜底：《等风来》《怒放》

人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。

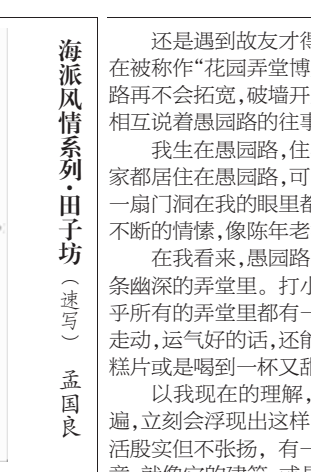
人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。



人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。

人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。

人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。

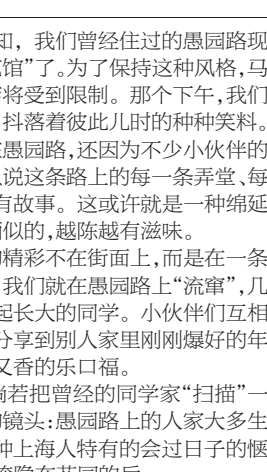
人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。



人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。

人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。

人行道上的人行道

吕震邦

这些《绊马索》是某些车辆的固定停车位(从所占的范围看应该是小车，这些铁家伙是这些车主设的，有了这《绊马索》，这儿就成了他们的领地了。让人不明白的是，谁有权力让这些私人霸占了人行道，许他们设立这样危及公众安全的《绊马索》？

在上海人行道上，类似这样的《绊马索》，还有不少：报刊亭建在盲道上，电杆竖在路中央，小贩摊头、饭铺餐桌、修车、洗车的占了人行道，逼得行人走到马路上，有的店铺铺面占了店前的人行道，门口台阶砌到了人行道上，甚至马路边上，人行道也得爬上爬下……

人行道上这些《绊马索》乱象，严重地影响着老百姓的出行，也影响着上海的市容，与特大城市该有的美好形象绝不相配，整治这种乱象，势在必行。



灯花