

黄梅雨季将至，北方的气温却先于南方到达了炽热。六月天，北京 32 度烈日炎炎，上海人却在氤氲凉意中吃着粽子，看窗外厚重如帷幕的雨，怅惘抑或忧愁的情绪，就在油纸伞和丁香花的想象中产生。

曾经和一位叫小白的吉林文友视频电话，大冬天，我裹着羽绒服坐在电脑前，屏屏那一边北方人，在 28 度的室温中穿一件跨栏背心，喝一罐冰可乐。视频直播告诉我，长白山下的北方人，正在欢度一个热气腾腾的冬季。这是有关冷和热的误解，也一直是北方与南方的误解。

某年十一月下旬，去北京开会。朋友们闲暇相聚，其中一位南方人说：以为北京冷，带了秋裤，看来不用穿。北方朋友惊问：还没穿秋裤？以为你们南方人受不了，要穿棉裤来北京开会呢。有人一时兴起，统计了一遍在座十多位的秋裤上身率。结果，所有南方人都没穿秋裤，而北方人全都穿了。就是那次，感觉自己的常识被颠覆，总以为北方人生活在寒冷中，习惯于抗冻，可是看来，南方人比北方人更耐寒。

好像，穿不穿秋裤和是否抗冻的误解，亦是北方与南方的误解。在上海念过四年大学的辽宁文友晓鹏说：上了大学才知道，上海的寒假

北方与南方的误解

薛舒

很短，那个冷啊，一到冬天我的耳朵就会冻烂。正在哈尔滨念大三的侄女已经过了三个漫长的寒假，那两个月，她躲在上海家中的被窝里，思念着白雪覆盖的北方温暖的宿舍。没错，和我们相反，他们的寒假是两个月，暑假才一个月，这事，三年前我刚知道。大概，寒假和暑假的误解，也是北方与南方的误解。

再来说说一位叫潭渊的铁杆诗友，他曾经是哈工大冰球队队员。要知道，哈尔滨冰球队，几乎是中国国家队的水平，而哈工大冰球队，又是黑龙江省最好的冰球队。也就是说，如果潭渊没有在大学二年级时发现患有先天性心脏病，也许他就是国家冰球队队员了。事实上，我从没见过他，但他通过很多电话。每次都是我先发他短信，然后等他回电，他说过，电话铃声乍然响起，他的心脏无法承受。可这并不妨碍我们的交流，还记得，电话里他的声音是磁性而低沉的，听起来稳重成熟。他说：来哈尔滨玩吧，我家就在松花江边，冬天的时候来，带你去滑冰，看冰灯。我答应：好！你养好身体，我会去看你的。

这话一说，就过去了几年，工作、写作、生活，与潭渊的联络越来越少。大约，人与人之间最常态的关系，就是渐渐走向疏离。后来，又是一个冬天，去哈尔滨开会，冰天雪地的北方，可以滑冰，可以看冰灯。整整三天，一直在想，要不要联系潭渊？给他发个短信，也许就能在半小时里见到他。一个人走在中央大街上、松花江边，积雪的马路、结冰的江面，我走得缓慢而犹豫，最后还是回到了住处。没有给那个叫潭渊的电话号码发出只字片言，我想，也许我只是个微笑自闭症患者，愿意与陌生人隔空对话，却羞涩于和朋友面对面交



思雨

王慕遥

家乡这几日有大暴雨。

闭上眼，我就能想见那是一副怎样的情形：傍晚天色未暗的时分，如盖乌云沉沉压在摩天楼顶，雨落如带；整座城市被按进灰色的阴影里，在雨水中泡得失去色彩。如果骑着车踱水行过小马路，在路口一低头就会看见汽油浮在水面，与霓虹招牌的倒影在下水口混成一团，污浊又艳丽；若迎着雨帘抬头，便见满街的梧桐树叶被冲刷得翠绿欲滴。

但我离这场雨、那条积水的街隔了太平洋：窗外是澄澄的艳阳，北加的雨季早已过去。



情系陆家嘴金融城

顾宸宇

上海作为近代最早、经济发展程度最高的大城市之一，正日益显现出标准的国际化大都市的所有特点。陆家嘴绿地公园是上海面积最大的开放式公园，公园内大片的草坪，名贵花木，营造一处四季常青的景象。绿地公园的中间，是 8600 平方米的中心湖，设计成浦东地图板块的形状。湖畔的景观篷主桅杆高 28 米，蓬形为白色的海螺，又像船帆，给人以无限遐思。

不知何时起，这个上海规模最大的“都市绿肺”冒出了不少的主题雕像，蜿蜒在绿地中间道路旁边，形成国际化大都市的宜人一景。我拿起手中的相机，想拍摄一张人与绿地、人与建筑的和谐共存照片，拍了几次没拍出感觉。怎样才能拍出雕塑人像的好照片呢？我突然想到了二次曝光拍摄，果然二次叠影后，普通雕塑框在了环球金融中心里显现出别样的美感，于是作品《情系魔都》就这样出世。

人的眼睛有 5.76 亿像素，可以欣赏到无数色彩的变幻，但是繁华过后，反而是最简单的黑与白最难以忘记，也最令人感慨万千。这幅作品摄于 2015 年的 9 月，

谈。

一年后，从另一位诗友处得知，潭渊的心脏早已停止为他工作，我在松花江边犹豫着是否要见他的时候，他已经离开人世半年之久。

很奇怪，听到消息时，我竟没有太多悲伤，脑中闪过的，是一个飞驰在冰球场上的哈工大学生，抑或，一只在我的 QQ 上闪烁呼叫的企鹅，一个将要发布最新诗作的诗人。是的，我没见过他，便不觉得死亡与他有任何关系。那会儿，想到旧年冬天在哈尔滨，独自逛中央大街，买了一根著名的“马迭尔”冰棍，零下十八度的天，咬下一口，含进嘴里，感觉，竟是温润的。

也许，对温度的误解，终究是北方与南方的误解。可是好像，我更喜欢这样的误解，也许，永不遭遇真实，才会有更长久的想象以及怀念。

当初我抗拒来加州就是因为少雨。讽刺的是，如今随口和人谈起这里的优点，被我列在首尾的也总是一句“这儿天气好”。天气是好天气，却是别人的好天气。每到家乡入春又或靠近梅雨季，我不免总会想念湿嗒嗒的雨。我也明白，这思念因为求而不得才会变得如此强烈。

之前我经历过的梅雨季里，最夸张的一次半个月都不见日头。那时我站在房间里，随便伸手抓一把空气都好像能掐出水来。更不要说摆在桌上的纸张必定受潮变软，未封存好的饼干放个一两天就必须进烤箱回炉。再喜欢下雨，我晚上听着滴答声躺在被窝的时候，也不免要为身上身下阴魂不散的潮气腹诽一句：“鬼天气！”

但习惯是最没道理的东西。得不到又习以为常的东西总是倍加珍爱。一阵阵的雨一旦仅封存在回忆里，便会勾出许多下雨

近日，新民晚报副刊夜光杯创刊 70 周年的系列活动之一——微信推广之文化进校园活动来到了我们的大同中学。在一段简单的开场白过后，新民晚报的首席编辑殷健灵老师正式开始了她关于“青春是一种财富”的演讲。殷老师的妙语连珠，以及时不时进出的几个恰到好处

的玩笑，使得台下的气氛逐渐热络起来。殷老师在演讲中共提及了三个小故事，从一个她所认识的平凡的小女孩，到一个在工作中结识的女白领，最后再到她自己。女家境窘迫，却依旧明媚、灿烂，勇于直面自己的人生，也许健全的心灵拥有比任何兵刃都更为强大的力量；女白领曾经是一个少女妈妈，在那段日子里她曾经历过惶恐与踌躇，幸而年轻的班主任给了她希冀与温暖，同时也告诉了她，也许真正的感情需要克制。没有人不曾有过悸动，殷老师用自己的所见所闻，让我们每一个人认清了“青春”这面镜中自己的眉眼。

“在我眼里，在一个人漫长而短暂的人生中，青春期是最具有色彩，也是最变幻莫测、危机四伏的，就像一个站在路口的人，有太多的路可以选择，而你能够成长为一个什么样的人，全在于你的选择。”殷老师如是说道。

像旁窥着鹏鸟的鸚鵡，我暗暗在心里生长出艳羡的稻种。成为文字媒体工作者曾一度是我的理想，不为别的，只为能够触摸到这个世界的各个角落，遇见那些落魄的或是幸福的、喜怒无常的人

的好处处：车轮碾过积水的声音最安神好听；暴雨时窝在台灯边看书最惬意；雨点敲窗留下的痕迹也最好看……

清明时节雨纷纷，一想到杜牧诗里的杏花村，我就联想到杏花楼，思绪就势纵横地一路跳跃至另一种思念的方式：口腹之欲。到了时节就会热一热当早饭吃的、绿油油黏糊糊的青团。也不用非得是今年的网红款肉松咸蛋黄馅，我真的只想吃个青团，豆沙馅的青团，想到抓耳挠心。

若真的问我想不想家，我还是会回答“不想”的。我想念的是下雨，若套了思乡的沉重名头反而感觉别扭。性格使然，无怪乎我喜欢下雨。

们，并把他们统统收入纸上一角。而殷老师在身为夜光杯编辑这些年来，不管是生活中还是在工作上，她对于青少年的关注都深深撼动了。仿佛能够懂得我们每一个人——她对这些人情世故了如指掌，甚至比我们局限于自身的认知更为细致。那么试问，她为青少年所做的一切究竟是为了什么？因为青春是瑰宝，青春是财富，是一切最美好的事物发生的时候。她在演讲之中反复地强调着这一点。

这一番话点醒了在场三百多位大同的学生。我们是否都有像那几个故事中的

将青春看作是自己一生中难能可贵的至宝呢？这一天，殷健灵老师在礼堂中的言论不仅代表着个人，也不仅是代表“夜光杯”副刊，更是带着一个大众性的疑虑向我们发问。大概这便是报纸文学的真谛吧？把个人的声音扩大到大街小巷，从学校到城市。然后读着那些文章的时候我们猛然意识到了，原来我们还有那么多

于我写下了这一篇形似随笔的短文，我用那些琐碎的、一闪而过的念头喂饱它，试图让它自己学会思考。那些生活中与我们息息相关的事物，什么时候我们才能真正学会停下步伐来，“细嗅蔷薇”呢？就像青春一样，即使平凡到是一份人尽可享的年华，也是一片路过便再回不去的度假胜地。



浅谈糖尿病足

张毅

糖尿病足是糖尿病常见的慢性并发症之一，其发病原因是糖尿病外周血管病变、周围神经病变。糖尿病足早期表现为肢体皮温下降，足部发凉，上举后变苍白，下坠后发紫，静脉充盈迟缓，肢体抬高 45 度，1 至 2min 后才出现浅静脉充盈，足背动脉搏动消失。后期皮肤变薄、萎缩、趾甲增厚，最终出现溃疡和感染，如进一步恶化最终导致坏疽。

由于糖尿病病的病理生理改变，皮肤循环障碍使皮肤屏障防御能力下降，注意保持足部清洁干燥，每晚用温水泡脚，水温在 38 度左右。袜子以棉质、透气性好的面料为佳；穿新鞋时要逐渐延长试穿时间；对有鸡眼、胼胝的患者，禁止乱用成药或手撕死皮，可将足浸泡在温肥皂水中，用砂纸、浮石磨掉死皮。有脚癣要及时治疗。

经常检查足部颜色，比较足部皮肤对外界刺激的敏感度，查看足趾之间的部位，可用一些柔软的棉物保持足趾之间的干燥，特别干燥的足部，可用护肤油脂轻轻涂抹于足部表面皮肤(不能涂于脚趾间)。冬天禁用热水袋，防止因周围神经感觉迟钝而烫伤。夏天禁止赤脚行走，防止坚硬物碰伤，诱发溃疡。空闲时间应该多运动。运动前要测测血糖，如果出门前血糖过高，宜参加运动，如果血糖偏低，要加餐后运动，这样可以预防低血糖。糖尿病病人每周应运动 5 次，每次至少 30 分钟，建议在餐后一个小时。

病人除了改变生活方式来控制糖尿病足以外，还可以通过中医治疗来缓解症状。中医认为糖尿病足可以归为痹证范畴，病因由风、寒、湿、热等邪侵袭人体所致。其症状包括肢体麻木、疼痛、蚁走感，吹风样感觉，下肢无力不耐久行等。

中医治疗大致可以分为外治法与内治法。中医内治法以活血化瘀，温经通络，益气扶正为主，临床以黄芪桂枝五无汤，补阳还五汤为主。外治法可以分为中药足浴与外敷膏剂。中医认为血得热则行，故足浴能促进血液循环，从而有效防治糖尿病足。我科根据患者相关症状将该病患者分为阴证和阳证，患者以肢体寒冷为主为阴证予以寒痛方足浴，以肢体疼痛为主为阳证予以热痛方足浴。由于中药足浴需将患足浸于药液数十分钟，该法较适用于无开放性病灶的糖尿病足。(作者为上海市中医医院内分泌科副主任医师)



我的寓意是展示人们参与城市建设，享受城市生活的扑朔迷离，不抱怨不放弃。这是一种城市文化，以高楼大厦为代表，以快节奏的生活，繁荣的商贸为映衬。

高耸的“上海中心”矗立在寸土寸金的陆家嘴，和环球金融中心、金茂大厦三足鼎立相映生辉。陆家嘴中心绿地周围站满鳞次栉比的摩登大楼，占尽了陆家嘴的绝美地理环境，也是拍摄陆家嘴景色、及许许多多沿绿地排列的地标性建筑的绝佳地点。



房至洁则无家

江志强

后，他更是做了又做，擦了又擦，将客人留下的“痕迹”在最短的时间内清除。否则，他便坐卧不安，茶饭不思，形同患病。

家是港湾，是心灵休憩的地方，做家务是持家的必修课。然，万万不可过度，走向极端。

以我的那位朋友为例，他固然爱家，却在不知不觉间被家绑架。这，难道不是一种悲哀？放眼他的家，不闻烟火气，不见丝毫灰尘，玻璃亮到极致，几近于无……敢问，这还是家吗？

“水至清则无鱼”放在这里可能也适用。太干净的“家”，朋友亲戚是不敢轻易上门了，那不是增加人家的负担？



扫一扫，关注“夜光杯”