台北一月

叶永烈

当我写下“台北一月”这个标题时，双重的含义：一是一月的台北，二是在台北住了一个月。

去台北十来次，已然对这座城市颇为熟悉。今年台北晴朗的日子多，格外暖和。我刚到的时候，通常只穿一件长袖衬衫而已。很多餐馆不得不开冷气，老板抱怨说增加了额外的开支，因为平常年份一月是不用开冷气的。也有些日子西北风劲吹，冷雨翻飞，街头乱穿衣，畏寒的长者穿起厚厚的羽绒服，拉起三角帽，年轻的女性却依然飘着短裙，秀着长腿。

到了这里，不得不“改口”：地铁叫捷运，摩托车叫机车，出租车叫计程车，公共汽车叫公车。这里用的译名，也与大陆不同，诸如特朗普叫川普，奥巴马叫欧巴马，普京叫普丁，也门叫叶门。朴槿惠虽然还是那么三个字，但是“朴”念朴素的朴。这里女性第三人称用他不用她，但是第二人称用妳不用你。台北的地标性建筑是101层的101大楼。台湾朋友问我住哪里？我答“幺零幺旁边”。他们说，凭你这一句话，就可以断定你从大陆来，因为台湾人总是念“壹零壹”。

正值春节来临，台北最热闹的地方要算是年货街——迪化街了。迪化是乌鲁木齐的旧称。1945年台湾光复之后，由于这条街在台北旧城西北面，便以迪化命名。夏日去那里，十多米的街面还算宽敞，可是眼下街道两侧摆满年货小摊，密集的人流如同过江之鲫，我几乎是被人潮推着走完这近千米的街道。除了台北糖果、台南虱目鱼、屏东黑猪肉、澎湖乌鱼子之类台湾产年货之外，还看到广东腊肠、金华火腿、湖南蜡肉等来自大陆的特产，为台湾的“外省人”解除舌尖上的乡愁。

台北的餐馆琳琅满目，鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽这八大菜系都有，因为1949年大批“外省人”从大陆来到台湾时，便在台北开设各种特色的大陆风味饭店。台北南京东路有一家以荠字开头的餐馆，引起我的注意，难道这里有上海的荠菜馄饨？进去一看，果真是上海特色、江浙风味，点了响油鳝丝、腌笃鲜、醉蟹之类上海菜，味道正宗。还有一回，我去仁爱路寻访陈诚将军故居，正值中午，见到一家以宫殿式红柱装饰门面的馅饼粥店。正想进去，门口一对中年夫妇对我说：“还差5分钟。”原来，他们是老顾客，知道这家饭店是在十一时半开门。他们告诉我，这是一家北京风味的餐馆。果真，我在那里吃到很传统的北京馅饼、炸酱面、豆腐干丝。没一会儿，偌大的店堂便座无虚席，顾客大都是中老年。

台菜是小菜系，人称“八大菜系之九”。我在台北东丰街一家不大的台菜饭馆用餐。台菜口味清淡，以海鲜为主，有浇了沙茶酱的蒸鲷鱼，炒蛤蜊，芹菜炒鱿鱼，蚵仔煎。我的友人称这家餐馆的台菜保持“古早味”，即老早的原汁原味。后来我在仁爱路一家五星级酒店的台菜餐厅就餐，大约这里来来往往的大都是外来旅客，为了适合他们的口味，内中不少台菜西式化或者日本料理化，失去了“古早味”。

101大楼所在的信义区，用台湾人的话来说，属于台北的“蛋黄区”，亦即市中心。台北市的房价曾经连年攀升，但是最近一年“蛋黄区”的房价跌了一成多。“蛋白区”的房价也跌，跌得少一点。往日随处可见的巨幅房地产广告，明显少了。我去“蛋白区”淡水，那里建了许多二三十层倚山面海的新楼，很多房子待售闽中。

陆客也明显少了。我在一个电视节目里见到一位台湾大学生做的调侃节目，称101大楼倒了，原因是平常大批陆客集中在底下几层商场购物，陆客不来了，101大楼失去了重心；日月潭也枯竭了，原因是陆客多的时候水面上全是游船，而如今没有游船遮蔽，潭水蒸发很快，所以也就干涸了……他夸张的形容引得观众大笑，笑罢却是发人沉思的苦涩。

台北一月，我一次次走访台北旧城东南的青田街、金华街、温州街、丽水街、云和街的小巷老屋，终于改定了以那里为故事背景的长篇小说新作《海峡柔情》，把电子文本发给了出版社。所以当我在台北松山机场踏上归途时，一脸轻松。

说说“禁骑”

钱岚

纽约把展望公园西路原有的三条快车道让出一条给了自行车，把原本在人行道上的慢车道移回马路。无独有偶，意大利马萨罗萨为鼓励多骑车少开车，率先赠送给骑车上班族每公里25欧分，每年最多可获600欧元奖励。这些源于BBC的消息虽不是新近报道，却被向明中学等选作近期英语期中或区模考内容。

在我骑游过的城市，深圳可谓鼓励绿色出行的先驱，马路到处设有自行车道，即使在市区狭窄路段，人行道也让出一半给了自行车。古老的罗马百看不厌，我最后一次是骑车去的，大街小巷有不少路段实行单行道，但没有禁止自行车，眼花缭乱的景点本来要花好几天看完的，有了自行车却能保证一日游，说不出的爽。

在国外其他地方，我也很少见过禁骑的道路，倒是禁止汽车驶入的路段往往破例允许骑车。另外，为给马路腾出最大空间，长时间停留的警车会斜靠路边，即两轮在人行道，两轮在马路。警方为公众树立了榜样。

纵观本市延安路、淮海路、衡山路、华山路、四平路等，上海把最好、最长的道路让给了快车道，汽车提速了，骑车受阻了。这样的状况当然是有历史原因的，那是为了适应当时机动车交通的飞速发展。而今，提倡绿色出行已经蔚然成风，骑行也确实越来越多地重返大众的日常生活，那么，是不是也应该在城市规划中，跟上形势的新发展呢？像淮海中路的国际广场路段、延安中路的南京西路派出所路段、万航渡路的环球世界大厦路段等等，人行道有马路的一半宽，足以横放五六辆自行车，这些地方可否开辟骑车道呢？而在禁骑区域，是不是该补上自行车改道的路线图，作为友情提示？

困难再多，也没有办法多，一起想想办法吧！

陈村的专利

周天柱

跨入新世纪之前，陈村换房从浦东搬入雁荡路我家的楼上。真想不到粉丝与偶像一下子竟成了近在咫尺的好邻居。用浑身充满幽默细胞的陈村的大白话来形容，我家的房门离他家“只相隔几级楼梯”，近到几乎彼此大口的呼吸声都可以听见。有趣的是，我与陈村两人称呼从一开始就绝对错位。我比他长3、4岁，可他爱叫我“小周”，以示亲热；而我一向称他“老杨”（陈村本名为杨遗华），以表尊敬。

那天晚上，杨太太下班回来，见到我急切地询问淮海路上哪里有买高倍望远镜？我告知她几家光学仪器店的地址后，她急得饭都不吃，风风火火地就往外走。第二天傍晚我再见到陈村时，他手里已在把玩一架颜色漆黑、据说放大倍数可任由几十倍直到数百倍的进口望远镜。我心里在捣鼓，嘿，杨老弟，怎么如此时髦，是否迷上了文艺界还是体育界的哪个偶像？

事情也真凑巧。过了几天，那日上午我家中有事，调休处理完已近晌午。我站在2楼阳台晒衣服时，突然听见3楼陈村刚读小学的爱女天天在直叫唤：“老爸，我要左手第3个菜，你拿镜镜看清楚了没有？”我抬头一瞅，哟，不可思议，只见陈村趴在窗上，两手紧握望远镜，俨然像个军事指挥官般地不停往下左右搜寻。他在找什么呀？我再俯身一看，乐得笑弯了腰。大作家呀，此刻正全心聚焦香味飞扬的佳肴菜摊。急匆匆地购买高倍望远镜，原来是派这个用场！

改革开放后，本弄堂的阿四头离开国企，下海自当老板，卖起了自炒的本帮弄堂菜。每天天不下雨，中午11点准时推出的私房菜足足有20多种，荤素搭配，色香味俱全，撩得四邻五舍纷纷前来买菜。也算陈村有口福，近水楼台先得月，阿四头的菜摊就喜欢摆设在我家天井门外。杨老弟可是一个货真价实的美食家，初试牛刀尝鲜，味道交关好，一回生，二回熟，很快阿四头的菜摊便成了陈村的心仪之地。阿四头知道陈村患有腰椎病，平时走路不太方便，哪能为买菜来回折腾6层楼？他乐意网开一面，送菜上门。可陈村哪好意思天天麻烦人家，再说胃口经常会变，总不见得每天都吃“老八样”！面对现实困难，陈村自有妙法：买个望远镜，足不出户，站在自家楼上，就能看清楚阿四头今朝到底推出几只自家最喜欢的佳肴。再找个塑料篮筐，系上一根长长的彩绳，篮里放一张采购单及多退少补的钱款，慢慢将篮筐放下去。阿四头手下的伙计见状，连忙赶过去，从篮里取出采购单及钱款，再一一放上陈村所亲点的菜品、余款。一桩两厢情愿的买卖就这样顺利、圆满成交了。

那天我吃完午饭上楼。陈村正坐在沙发上，眯着眼睛笃悠悠抽烟品茗。我对他跷起大拇指，兴奋地说道：“老杨，您真行！用望远镜点菜，这项专利非您莫属。”陈村笑眯眯地回应道：“过奖了，过奖了。民以食为天，要解决吃饭问题，倒逼我必须多动脑筋啊。”

可惜那天我反应迟钝，没有想到拍照。而后又天天周旋于工作事务，也没下决心留意补拍。直至今日仍为陈村私人照相馆缺失的这一项重要内容而自责、遗憾。

ATM机有话说

姚欣宏

我叫ATM，中文名叫自动提款机。我发现最近光顾我的客人，神色慌张的不少。拿个钱频频回首，就怀疑他是嫌疑人，窃取不义之财唯恐便衣盯梢。你就喟瑟吧顶上有探头，日后都会成为法庭呈堂证供。不料他钱取了一半就冲了出去，向在门口合围的警察鞠躬求饶。可笑你取了赃款光求饶就万事大吉啦？细瞧求饶的对象是交警叔叔，人家要给他堵在门口的私车贴黄纸。我只能表达同情了：因为我问遍了兄弟姐妹，十有八九身居闹市，车水马龙中哪有空间给你泊车？车主心里苦，掏出来尽罚单，我提请这座城市的停车场早日来找我辈结对，毗邻而居抱团取暖，保管双赢两旺！否则只好委屈广大车主取款多取两张。谁都不易，将心比心吧。

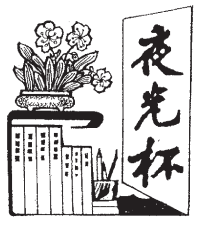
每次环保部门来空气抽检，我那个心虚呀。不知何时，我得了个江湖雅号“街边吸烟室”，瘾君子们拿个钱还要过过烟瘾，有没有想想你身后排队的娇弱美眉，怀里宝宝？人过留名，不是人过留毒，凡事呀也替别人想想多好。

说到替人着想，咱又一声叹息啦。我这方寸之地，也曾上演多少刀光剑影。门里的人气定神闲磨磨叽叽，外边排长龙的早已心急火燎。咱说穿了也就是一街头便利工具，不是银行大堂可以耐心细致。好几回外边义愤填膺把我的小胳膊小腿砸得邦邦响外加骂骂咧咧，里面的人偏偏赌气似的死活再磨叽一会儿。这街头战争的导火索一触即发也就在所难免了。问问那不自觉的、心里没别人的，你除了换来冷眼和怒斥还能有啥，自己除了添堵也捞不到什么好处。昨天有个奇葩拿出那么多票子一张一张对着灯光“鉴定”，把隔块玻璃瞪视的客官急得涕泪交加。有人提议给我们姐妹装上数字计时仪，到点了机器两手一摊高喊下一位，我的乖乖这又要花国家多少银子，眼下还真有赖各位叔叔阿姨急人所急。君不闻萍水相逢，与人方便，日后江湖，多桥多路。

说话间，又有两位姐妹来找我诉苦。一个在宁静校园刚开张两日，过往师生大呼便利额手相庆。可不知哪位把一张废纸塞进了吞卡口。苍天呀大地呀，这是所为何来？你没钱，去挣钱，干嘛要让有钱的没钱可拿呢。这等损人不利己之行为，我翻出头顶天眼来把你瞧个仔细。人家自私的，过河拆桥，你不过河，也拆桥，就算跑了你和尚我也恨不得去拆你庙。另一位诉苦姐妹，臊得脸通红，心惶惶。原来有一对痴情儿女借着封闭空间的掩护来了段大尺度激吻。大地呀苍天呀，我们只是便民小屋，不是长亭短亭，你们秀恩爱总也该挑时间挑地方对吧？占坑不算，探头给你拍下来，岂不成了辣眼睛的小电影。哎呀呀，想想都后怕。公共场合，宜三思而后行。

辞旧迎新季，我们兄弟姐妹不揣冒昧，也斗胆在门上起副春联，曰：

众生百态，浓缩在小小空间；心系他人，换你个益寿延年。



扫一扫，关注“夜光杯”

浅谈春季养胃

李毅平

春季，万物复苏，大地回暖，气温转热，阳气生发，人体腠理疏松开泄，此时正确调摄阴阳及合理养胃尤为重要，否则会造成养护不当而伤身。在经历了冬季饮食的超量，生活起居的劳顿与不规律之后，春天来到时赶紧行动起来，适度调整身心，为新的一年储备能量，应付挑战。春季养胃要注意以下几个方面：

一、早睡早起。春天阴阳发生转换，昼夜发生偏移，春季应该养成早睡早起的好习惯，让胃进行早上深呼吸，并配合晨起锻练，有利于胃的排空和舒张。应避免精神紧张，加班熬夜，容易导致胃酸分泌过多，引起胃部不适。

二、避免贪凉。一般来说，胃是喜暖不喜凉。春季乍暖还寒，早晚温差大，若不注意增添衣物，一味贪凉，要“风度”不要“温度”，很容易造成胃部受寒而发病。

三、调节情志。古人云：怒则肝气承矣，悲则肺气承矣，忧则心气承矣，恐则肾气承矣。肝气不舒，横逆犯胃，可造成胃病发作。故胃病病人应保持心情愉快、乐观，避免抑郁、焦虑、生气等情绪及心理状态。

四、注意饮食。胃病大多饮食不当造成，所以用食疗方法养胃尤为重要。胃病病人应戒烟戒酒，忌食生冷、肥甘及粗糙、过硬、过酸、辛辣等刺激性食物；避免暴饮暴食或饥饱失调或饮食不规律；慎用对胃有刺激性药物如阿斯匹林、激素、保泰松等，过于寒凉药物如龙胆草、苦参、黄连等。唐代医家孙思邈认为春天饮食应“省酸增甘”，以养脾气。就是说春天饮食要少吃点酸味食品，多吃甘甜的食品，以补益脾胃之气。中医所说的甘味食物，不仅指食物的口感有点甜，更重要的是要有补益脾胃的作用。首推大枣、山药。还有大米、小米、扁豆、胡萝卜、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、栗子、桂圆等。当然若是胃溃疡患者，胃酸较多，甘味食物则不可大量服用。

五、劳逸结合。劳逸结合历来为养生家所提倡。较轻的胃病病人可以进行适当的运动和劳动，因为适当的运动可以使血液流动，加强胃肠的运动功能，帮助食物消化。运动的形式以散步、打太极拳、健身操等为好，不可过度劳累，避免运动过量和大汗淋漓，跑步、打球等剧烈运动不适合胃病病人。

总之，春季应注意胃的保养，让疾病远离，健康永随。**（本文作者为上海市中医医院脾胃病科 主任医师）**

七夕会

对话

王鹤良

在日本奈良旅游。火车站边上就是奈良公园。说是公园，其实就是与城市融合在一起的大片树林，没有小桥流水，也不见绿草如茵，但有许许多多鹿。一进入，就会有鹿如影随形，在你身边蹭来蹭去。你可以轻轻地抚摸和拍打它；更奇妙的是，当你弯腰向它打招呼时，不少鹿也会向你点头回礼。

我忙着拍家人喂食，猛抬头看看见前方被树木围住的小空地上，一位女士摆动手，对一头小鹿说着什么。她和它沐浴在深秋临近中午的柔和的阳光中，身上散发出淡淡的光。来不及多观察，赶紧调到P档（自动）抢拍下来。

照片中，女士的头发似金丝，双手如透玉，衣服上的光有层次。地上是她、鹿和四周短树木的影子。双肩包，三脚架，一位与鹿对话旅游者。众多绿树，一株红叶相衬。和谐祥和的画面。

人和动物，人和人，社会和社会，国家和国家，都这样友好相处，那么，世界将更美好。

旅游回来，写了一些题照诗，其中有题此照的：秋日透日柔，人鹿泛光幽。竖掌细声语，似懂频点头。一幅和谐图，万物共方舟。

摄影