

初夏,我到成都开会。有位曲艺界朋友执意要请客吃饭。他再三强调:“我作东,一不公费消费,二不铺张浪费,不过尽地主之谊,找个地方,吃餐便饭,摆摆龙门阵(聊聊天)。”盛意难却,我答应了,不过,我模仿四川话提要求:“要得,请我吃饭好嘛,但是,聚餐必须到苍蝇馆子,要不然,八人大轿都抬我不走。”

朋友们面面相觑,唯恐听错,问道:“有莫搞错哟,老兄到天府之国、美食之都,只想上苍蝇馆子?那还不如品尝火锅,好吃不贵呢。”听说“火锅”两字,我不由得大笑起来。原来,几年前,我和李九松去四川电视台录像,演出完毕,一起去吃火锅。说实话,火锅味道真不错,我就是受不了那股麻辣味,不敢多吃。九松挡不住美食诱惑,尽管辣得鼻涕眼泪横流,还是不愿意放筷子,他边吃边自嘲:“我吃相太难看了,鼻涕眼泪一道出来,人家还以为我上坟回来呢。”

朋友从手机中寻觅到一家苍蝇馆子的信息,于是,一行五人打的前往。其实,所谓苍蝇馆子就是那些供应特色家常菜的小饭馆。早年,大多设立在路边、巷口。因为价廉物美,吸引了不少回头客,生意火爆。不过,这类路边摊的卫生条件不尽如人意,美味不仅招来



我前几天回家忘带钥匙,只好在家门口徘徊,顺便逗逗野猫。一个七八岁大的小女孩骑着自行车来到我身边,很严肃地问我,“阿姨,这只猫是你的吗?”我说:“不算吧,它想来就来,想走我也找不到它。”她又问:“那位拿着逗猫棒的老奶奶是你妈妈吗?”我想说,我妈是很喜欢拿逗猫棒逗猫咪,但我妈还算不上是“老奶奶”吧,于是支支吾吾说:“可能不是吧。”此时,有个更小的男孩子滑着滑板到我们面前,大喊了一声:“姐姐!”因为之前的交谈,我知道他叫的一定不是我,而是身边的小女孩。我对小男孩说,“你看姐姐手上捏的彩泥,很漂亮吧。”架不住小女孩猛对我说:“这是你儿子啊?”我吓了一跳,连连说:“不是不是。我不认识他的。”她才恍然大悟说,“我想也是,我见过他妈妈,头发很长,很喜欢捋头发。”

小女孩随后对我巨细靡遗地说了一遍我们新村里有几条狗,几只猫。我喜欢猫,所以大部分她八卦的猫咪我都认识,但狗我就不清楚了。她煞有介事地跟我普及,哪只狗性格好,哪只狗受过童年伤害、被猫抓过鼻子,至今还恨猫,还喜欢吃小猫。我很惊讶,我说,“狗吃猫吗?你看到过吗?”小女孩说,“那倒没有,但它咬过我,害我去打针。它一定会吃小猫。”

“我跟你讲,这只猫有主人。”小女孩很正经地对我说,好像我做错了什么一样。

“那我怎么没看见,它主人呢?”我问。

“很久没看到了。真的

成都“苍蝇馆子”

王汝刚

远近食客,还招来红头苍蝇,所以,戏称为苍蝇馆子。随着环境的变化,这些路边摊大排档都已登堂入室,与往日的营业环境不能同日而语。

很容易找到这家地处闹市又躲藏在小巷里的馆子。环境布置得干净、简朴。朝南三开间门面,白墙上挂着一幅老成都风貌的黑白照片,还张贴着一纸告示,字里行间透着四川人骨子里的幽默、风趣:欢迎各位光顾,本店对以下几种客官恕不招待,不孝顺父母的不招待,陪二奶来消费的不招待,偷鸡摸狗的不招待,女人偷汉的不招待……

饭店里人头攒动,热闹非凡,几乎个个食客都吃得摇头摆脑,满头大汗,满嘴红油。

我们刚坐下,就领略了四川妹子的辣味。朋友执意让我点菜,我起身招呼:“小姐、小姐……”一位身材苗条的川妹应声来到饭桌前,她脸带笑容,嘴巴伶俐,脆生生如同放小爆竹:“大哥,你不要啥子小姐、小姐的乱叫唤,哪个是小姐嘛?叫我服务员也要得,叫我大姐也要得,就是不能叫小姐,你就不怕我生气吗?下次要记得哟!大哥,点什么菜?快说嘛。”一番话说得我有些不好意思,低着头,看

自己的世界,给世界装满故事。

我家住在一楼,窗外市声嘈杂。经常能听到许多惊人的谈话,又显得很平常。譬如有天放学时分,有个外婆问一个小学生,“你爸爸昨天晚上是不是要打死你妈妈了?”小男孩说:“没有啊。”外婆说,“肯定是的,清早狂哪的。”小男孩说,“那是楼上姓赵的。”外婆说,“那你功课做了没有啊。”他说,“我要去做了,再会啦。”

这里面藏着多少真相,我这种隔墙之耳实在难以推敲。但我学到一个有用的技能——“那你功课做了没有啊?”似乎可以接在任何残酷的、尴尬的谈话之后,是一个万能的聊天过门。

警方小女孩说:“阿姨,你怎么还给猫照相?”我说:“因为它很漂亮啊。”她问:“她漂亮?漂亮在哪儿……”真是很艰难的一场聊天,不过我突然想起前几天的事,于是试探着问她:“那你功课做了没有啊?”一个冷不防。她果然说:“我要去做了,再会啦。”

很久。也许回老家了吧。但也不可能死了。”

不会吧。我想。但我没有说。只是继续玩猫。

阿姨、老奶奶、儿子、狗吃猫、死掉的猫主人,构成了这个小女孩心中的新村图景。我也在看新村,但也许看到的和她是截然不同的世界。常常有快递员和邻居问我为什么老不上班,又说:“你不上班在家里看书吗?你倒是很喜欢看书的嘛……”嗯,我一直很感谢他们对我的肯定。别人在我们眼中时,我们也在别人的眼皮底下。这种“别人”,未必是好事的、退休的老头老太,也可能是猫、是狗、是孩童。但恻隐之心作祟,我不太好意思把这个挺好玩的故事告诉母亲,我不想让她知道她那么精心打扮,但在陌生的孩童眼里已经是“个老奶奶”。在他们天真的、残酷的话语体系中,看到一个小男孩站在我的身边,会直觉认为我是他的母亲,而不是……邻居、猫的主人、不上班的阿姨、老奶奶的女儿。这很有趣。

“那你见过它老公吗?”小女孩问我。我说,“谁?”她说,“这只猫啊。”我说,“见过啊。”“你见过几个?”她又问。“三个。”对孩童我只能如实回答。她若有所思地点头说,“没错。但它最喜欢那只黑色的老公。”我心里觉得好玩,但她说得一点都不错。后来我母亲告诉我,她父亲是我们新村的快递员,她十分不喜欢写作业,家人经常生气要打骂她。但在她不做作业的那段时间里,她似乎真的没有闲着,也不作空想。她不断建构

菜单,发现价格十分公道。不料,我才点了六七道菜,川妹就来个急刹车:“好啦,这些菜够啦,莫要贪心哟。”我深感意外,心想,川妹真有个性,说话虽然厉害,心里还是设身处地为顾客着想。川妹子转身朝厨房走去,一路报菜名:“口水鸡、回锅肉、热拌蹄花、蒜泥空心菜、凉拌折耳草、干烧豆瓣鱼……”清脆悦耳的声音,犹如川剧高腔,悠扬宛转而韵味,好听得很。

不多时,一盆切得均匀、码得整齐的口水鸡上桌,嫩黄的鸡肉浸泡在红油里,淋上辣椒、花椒、芝麻末、花生碎粒等调料,色香味十足。我迫不及待挟一块吃下去,顿时辣得嘴里如同火烧一般,美味刺激了口腔,浑身充盈了幸福感,难怪这里的食客脸上都洋溢着满足的表情。菜肴依次上桌,口感不断刷新,也许是得天独厚的地理环境,宜人的清新空气,滋润着巴山蜀水的沃土,不论何种食材都透着水灵、新鲜,经过厨师妙手烹调,可谓一菜一味,绝不雷同,让人们充分享受舌尖上的美味。

测试一座城市的规模需要用脚步去感触,欣赏一座城市的风光需要用眼光去感应,品尝一座城市的美味必须投入身心去感受。与一群素不相识的老百姓平起平坐,品味大自然的慷慨馈赠,感觉川菜特有的文化氛围,我想,这也许就是苍蝇馆子的独特魅力吧。

难以推敲。但我学到一个有用的技能——“那你功课做了没有啊?”似乎可以接在任何残酷的、尴尬的谈话之后,是一个万能的聊天过门。

警方小女孩说:“阿姨,你怎么还给猫照相?”我说:“因为它很漂亮啊。”她问:“她漂亮?漂亮在哪儿……”真是很艰难的一场聊天,不过我突然想起前几天的事,于是试探着问她:“那你功课做了没有啊?”一个冷不防。她果然说:“我要去做了,再会啦。”



庞贝古城位于罗马东南,西临那不勒斯湾,北靠维苏威火山。就是这座巍峨峻峭的维苏威火山,在公元79年的一个深夜大爆发,熔化的岩石以超音速的速度冲出火山口,灼热的火山碎屑暴雨一般从天而降,将整个庞贝城淹没——淹没了官府民宅、店铺剧院、街道广场;淹没了睡梦中的人们、烤炉上的面包、房间里的小狗;淹没了所有的雕塑、陶瓷和艺术;同时也淹没了富贵和贫穷、爱情和仇恨、欢乐和忧愁……这座曾被誉为美丽乐园的庞贝从地球上彻底消失了。

在一千多年的岁月里,庞贝城渐渐被人们遗忘。有一年研究历史的学者在查阅罗马古书时,才知道有个庞贝城,但它的遗址到底在哪里,一直是个谜。

1594年,人们在修建饮水渠时发现了一块上面刻有“庞贝”字样的石头,古城庞贝之谜终于揭开。直至1860年,人们才开始有了计划的发掘工作,经过二百多年的发掘,这座在地下沉睡千余年的古城大部分已经重见天日。

现在,游人进入庞贝城,可以在石块铺成的大街上漫步,可以在中心广场、阿波罗神殿的残垣断柱间浏览,可以在剧院、澡堂、妓院的遗址里转悠,体味古城的风韵,感悟灾难的不测。

庞贝古城至今仍在不断发掘,奇迹也被不断发现,随着时间的推移,相信庞贝古城会给世人带来更多的惊叹!

摄影

随着“国学热”的升温,人们对古典诗词的兴趣普遍提高,从孩童到老人,阅读、赏析古典诗词的活动蓬勃开展,这当然是好事。然而,这当中也暴露出有些问题需要澄清,有些做法需要改进。譬如,有人说:古代人人都写诗,而且都写得那么好,相比之下,我们真是太没出息了。

这里就有不少误解。

先说人,古人中会写诗的当然不少,倘把“乐府诗”之类的民歌作者(无法考证姓名)也算上,那就更多了。但不要忘记,古代中国始终是一个文盲泛滥的国家,许多老百姓是无权享受文化产品的,更不要说创作诗歌了(民歌除外)。如今的中国,公民掌握文化

知识的比例肯定大大超过历朝历代,这是无须妄自菲薄的。或许,当下有文化的人中会写诗的所占比例比古人小,那也是因为今天的人还要做许多其他的事,譬如学数、理、化,甚至外语,不可能像古人那样对诗文全力以赴。而且,“五四”以来,由于历史与社会的种种原因,古诗词不仅未能受到应有的重视,有时还会遭到批判的命运,这是极不正常的,也是十分可惜与遗憾的。所以,今天大家重视古诗词是一种拨乱反正,是进步的表现,只要努力,一代代人当然能接受并传承这份遗产。再说,今天有了新诗(白话诗),也不能因“厚”了“古”了,又把新诗踩在脚下了。时代总是向前发展的,古今结合,推出新的更有生命力的文学艺术产品才是我们的目标,我们的“梦”。凭空羡慕“人人都会写诗”的古代,既没有必要,也于事无补,要打消这方面的自卑感,更自觉地去学习并掌握它。

再说诗,古人写诗“都写得那么好”吗?当然不是。有人说,现在读到的古诗,几乎首首精彩,新诗是无法相比的。是的,古诗中确有大量精品,但如同“浪淘尽千古风流人物”一样,古诗词作品也是经过千百年时代洪流的淘洗才得存下来



七夕会

七夕会

的。大浪淘沙,同留下来的精品相比,被淘汰的不知要多多少倍呢。《全唐诗》是清康熙年间编的,收入作品48900首,几近5万首。可想而知,一千多年前的唐代,所写的诗作数量当以天文数字来计算了。就拿这5万首来说吧,又有多少人完全阅读过呢?人们所读的大多是各种选本和辞典罢了。中国古诗文的优势正在于它是“精中求精”优选出来的,从而才有可能推崇为经典。我们要推崇与学习这些

精华,但没有必要拿当代的诗歌作品与它较量。每个时代都有各自的环境与任务,何况“五四”至今

还不过百年,经过淘洗的日子还长着呢,自会有它的历史地位与价值的。

话再说回来,即便是古诗词中的佳作,也不是十全十美无可挑剔的。古诗作者在作品中反映的忠君思想和等级观念,如今总不应再肯定了吧?说李白“仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人”(《南陵别儿童入京》)过于狂妄,指孟郊登科后“春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”是忘乎所以,或许过于苛求,因为每个时代有每个时代的要求,每位诗人各有自己的性格和遭遇,不应划一审视。但古诗中对功名利禄的追求与沉溺总不是积极得值得今日青少年借鉴的吧?至于朱庆馀在《闺意献张水部》中以新娘见婆母作喻,向主持科举的张籍“行卷”,以“通通路子”,就更可以视为“走后门”的行为了。但当时已成风气,诗人写得巧妙有趣,也就没有“批判”的必要了。可见,古代诗人也是人,没有必要神化。

总之,古典诗词,无论是作家还是作品,都是中华文化的宝贵财富,我们必须虔诚认真地学习与传承。但同时也要注意,不必绝对化与偶像化,更无必要蔑视今天与自我。古为今用,从中汲取营养,促进我们更健康地成长才是应有之义。

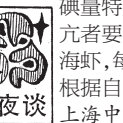
得了甲状腺疾病,应该高碘饮食好,还是无碘饮食好?是否需要补碘?”要回答这些问题,首先我们得了解甲状腺和碘之间的关系。甲状腺呈蝶形,位于颈部的前下方,是人体最大的内分泌腺体和重要的器官。它的主要功能是合成甲状腺激素,对生长、发育、保持机体代谢平衡等方面有着极其重要的作用。碘是人体必需的微量元素,是机体合成甲状腺激素的原料,主要从食物中摄取。

当碘缺乏时,脑垂体会“感知”到甲状腺激素的不足,会反射性地分泌大量的TSH,刺激甲状腺产生甲状腺激素,使甲状腺功能代偿性地维持在正常范围,初期可导致单纯性的甲状腺肿大。如果碘缺乏严重,上述的这种代偿能力会减退,则出现疲劳、怕冷、反应迟钝、嗜睡、抑郁、水肿等甲状腺功能减退的症状,对胎儿、儿童的智力、生长发育有影响,并容易形成结节性甲状腺肿。

反之,如果碘过量,脑垂体会“感知”到甲状腺激素过多,会反射性地减少TSH的分泌,以抑制甲状腺激素的合成和释放,使甲状腺功能维持在正常水平,同时可引起甲状腺肿大。如果碘仍大量进入人体,有可能发生以下两种情况,一种是上述的反射性抑制甲状腺激素的合成和释放的情况持续存在而引起甲状腺功能减退;另一种情况是上述的这种自身调节功能受到损害,甲状腺激素持续分泌入血液而引起甲状腺功能亢进。同时可诱发和加重甲状腺的自身免疫损伤,增加自身免疫性甲状腺疾病的发生率,如桥本甲状腺炎、Graves病等。

通常,我们依照一个地区学龄儿童的尿碘中位数(MUI)来判定该地区的碘营养状况。MUI<100ug/L为碘缺乏、MUI100-199ug/L为碘足量、MUI200-299ug/L为碘超足量、MUI300ug/L为碘过量。健康成人每天碘摄入量在100-200ug,尿碘水平在100ug/L即可,“补太过”或“忌太严”都是不科学的,均不利身体健康。

我们普遍食用的加碘盐,如果一天摄入6g盐,大约摄入的碘量约为120-150ug,符合人体生理需求。儿童处于生长期,要保证正常发育,需碘量较普通人群要高,应补充足量的碘。孕妇体内的甲状腺激素不仅要维持自身需要,还要供应胎儿以保证其脑部发育正常,所以要适当增加碘的摄入。一些海产品如海带、紫菜、海蜇、干虾、贝壳类等,每百克含碘量在几千微克以上,含碘量特别高,患有甲状腺疾病,特别是甲亢者要禁食。有些海产品如新鲜的海鱼、海虾,每百克含碘量在一百微克左右,可根据自身情况适当、少量食用。(作者为上海中医医院内分泌科主任医师)



甲状腺疾病,要不要补碘

张敏