

责任编辑:史佳林

我是看着儿子出生的——全身湿漉漉的一个活物,因为在羊水里泡久了,皮肤又红又皱,医生拿给我们看了一眼,就把他抱走了。再拿回来的时候,已经干净许多。我估摸着,他洗过人生的第一个澡了。我想,每个孩子呱呱坠地的时候,洗澡比吃饭还要靠前一些,只是不会有孩子记得人生的第一场澡。

而我能记得最久远的澡事,恐怕同许多上海小囡一样,那个场景一般是在寒冬——与邻居合用的灶头间,父母会与人商量好,头夜要给朋友洗澡,于是,邻居们识相地早早清场。母亲搬来直径有一臂宽的木盆,能塞一人满怀的超大型钢种镗子也“荣耀登场”,用这大家伙烧出满满一桶水,估摸着也要半个多小时。接下去,繁琐的步骤还很多。塑料浴罩套在灶间的天顶上垂下来,很像如今公主床上头散下的轻纱,只是浴罩要厚实很多。接下去先倒热水,再用一只小铅桶放冷水,看个人喜好来调和。然后,小囡就脱光了逃进去,大人在外头把浴罩严丝合缝地并拢,拿大夹子一扣,这样,就做成了一个小小的洗浴空间。现在想想,里头还是很舒服的,云蒸雾绕,灶间昏暗的灯光在蒸汽里头发生了散射,看不透外面的景物,只觉被困在一团烟气当中,清清的嗓子,唱一首歌,竟然也有如今标配卫生间的浓郁混响。也真是怪了,虽说外头寒风凛冽,但里头的温热却持久不散,像被丢进一个漫长的晚春,擦擦洗洗,磨磨蹭蹭,只等到父母来掀帘子,方才如梦初醒,作业都没写完呢!

冬夜澡事

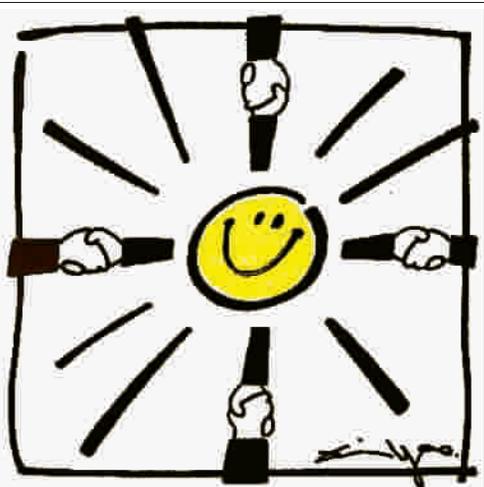
戴剑



凌乱的铝制管道若隐若现。每一次,我都是趁着母亲中班,夜里快回家前,潜入洗浴。所以,那方天地到底多大,终究也没看全过。只晓得在这黑洞一样的窟里,中央有一个大澡桶——是锅炉间工人自己造的,冷水热水两把龙头架在上面,先接半桶水,然后赤条条跳进去,继续放水,待水涨到近脖子的地方,就用脚把桶底的水阀拨开,于是,这水就成了名副其实的活水,你想洗多久都无所谓。但因为这种几近奢侈的体己活动违反厂规,同时,等候洗澡的男男女女过多,一次又只能洗一个,所以,我常常能听到这样的隔空喊话——

你洗好了哦?!
没呢!你抽根香烟,再来!
我等不了了,要进来了!
衣裳总要让人穿穿好的吧!
……

再后来呢,大浴场成了时代的馈赠,看个电影,打副麻将,享受一下俄罗斯美女时装队的表演,全成了洗澡的附加活动。在洗澡这件事上,父亲和我向来是冲在前头的,于是,我们在云都的场子里见过胸口碎大石的表演,在伊豆的二层打过乒乓,在大浪淘沙的池子边搓背打脚。这样的事情一般都发生在小年夜,不管刮风下雪,他总要拖着我去浴场。在那里,他比我更像孩子,各种池子与服务,总能让他兴奋半天。我呢,习惯早早洗完,往床上一躺,看录像。有一年小年夜,在被迫看完全部《人肉叉烧包》之后,我就不再跟父亲去浴场了。我不晓得人的习惯是否一定会被嵌入基因,总之,这两年每年年尾,我恢复了去浴场的习惯,将来还要带着孩子去。我想,无论如何,他的洗澡记忆,不该只定格在那五平米的卫生间。毕竟,“大洗”四方,才不辜负生而为人嘛。



智慧快餐

郑辛遥
青年交友做“加法”,
老年交友做“减法”。

在隧道里骑自行车

钱渊

前几天的上海大雾,让我想起一件往事——在隧道里骑自行车。有些人可能闻所未闻,却是我亲身经历。那一年冬天,上海大雾,过江轮渡全部停航。临近下班时分,打浦路隧道(当时是上海市区黄浦江上第一条越江隧道,建成于1971年6月,全长2761米)浦西入口处已聚集了大量自行车等待摆渡过江的乘客。当时,过江轮渡一旦停航,隧道就成为唯一可以过江的通道。那时候隧道还未向公交开放,因此上海没有一条公交线路可以直达于浦东浦西。这么多人集聚在一起,把浦西渡口周围的几条小路堵得水泄不通,交通几乎瘫痪;大家一致要求开放隧道,让骑车人过江。那时候,黄浦江上还没有大桥,隧道也仅打浦路一条,而往返于两岸的客流量又很大;有一年冬季也是大雾,浦西一个渡口甚至还发生过拥挤踩踏事件。因此有关方面也怕再出事,于是破例同意临时开放隧道,让骑车人进去。

如何“叫好又叫座”

汤金森

浦东有家医养结合示范养老机构,设施

环境均属一流,护理人员也很专业,刚开张不久就吸引了众多老年人前去参观咨询,许多老人参观后纷纷点赞。然而欲办理入住手续的老人,却寥寥无几。为何会“叫好不叫座”?主要是各类型的养老机构建设规划缺乏前瞻性、指导性,对各养老机构政策不能一视同仁,对老人入住养老机构政策扶持力度也不够,使得不少老人难以选择自己理想的养老机构,浪费了养老服务资源,导致了想住上档次养老机构的老人住不起,养老机构空置与老人需求的错位。老年人都希望入住理想的上档次养老机构,以快乐地度过老年生活。因此,相关部门应创新工作机制,根据现代老年人的精神生活需求进行私人订制,多些人性化扶持,少些机械化管理,打破各种条条框框,让老年人口碑好的养老机构得到健康发展。同时建立养老机构评估补贴机制,对符合老年人需求的养老机构给以必要的政策扶持,平衡社会优质资源,真正让老年人称赞的养老机构“叫好又叫座”。

小创将愈痒兮兮



在生活中难免跌跌而擦破皮肤,切菜时也有可能刮破手指,连刮胡子也会刮破眼皮……碰到这种时候,出血是不可避免的。孩提时,常听到一些大人此时此刻便嚷着叫人快搞一点“门档灰”(木门栓上所积之灰)来,然后将它按在伤口当止血药,实在是愚昧无知,兴许还带有迷信的成分。实际上,当人体表面发生了创伤(被伤害或自伤),人体在几分钟后便启动修复过程。如果创口较深,那会比较疼痛,但紧接着是发麻。用不了多久,创口开始结痂(俗称“结盖”),同时会让人产生痒感,等到创伤完全愈合,痂皮便会自动脱落。痂是创口表面由血小板和纤维蛋白等凝结而成的块状物;受伤时,组织短时间失去平衡,此时会有无数的修复细胞活跃起来,细胞必须重新排列,以便尽快实现一个痊愈过程。为了避免失血和感染,细胞积极互相通讯;首先要做的是止血——受伤部位的血管收缩,在变狭窄的部分,血小板互相黏结起来,形成一个由纤维蛋白组成的网,将血管破口封起来,这一过程称为血凝固。与此同时,巨噬细胞进入伤口,与病原体作斗争,并除去凝固的血和坏死的细胞,伤口周围的皮肤会有稍许发炎,属正常现象。起先人们有一种误解,以为负责痛感的神经通路同时也会产生痒刺激。几年前发现,参与修复组织的细胞通过神经递质进行“协调”,知道哪里需要它们,其中有一种属于交感神经递质的组胺,是免疫系统中很重要的物质,但同时也会引起痒刺激。创伤犹如一个检修车间,凡是坏掉的(血管、纤维、结缔组织、神经等)都要重新修复,因而产生繁忙的递质交换。生长因子负责组织的新建,在新建过程中也会分泌出组胺及其他物质。而神经末梢在痊愈过程中同样会向大脑发出创口的信号,这也会让人感觉痒刺激。所以说痒感是创口痊愈过程中的一种伴随现象。有一个误区需要防止,在对待一个普通的小创伤时,不必过分使用杀菌药,因为凡是能消灭病原体的药物,也会去对付巨噬细胞、新组织和皮肤细胞的,从而妨碍创口的愈合。另外有一种观点认为,当孩子被弄伤了,最好用一种在使用过程中能析湿的治伤凝胶,这样形成的痂皮便是潮湿的,而不是干的,理由是湿的痂皮不痒。而且在潮湿的氛围中,免疫细胞能更有效地起作用;再则,修复细胞的转移和增殖也是在潮湿条件下比干燥条件下快。为此,人们特地研制了一种医用纸,用来实现“湿模式创伤痊愈”。

顺便提一下,以前有一种商品名为“邦迪”,然而不知从什么时候开始,创可贴上面那块覆盖创口的“料子”变得很小很小了,根本盖不住伤口,每次问药房的药剂师,都回答你:“我们也不知道,‘邦迪’不生产了。”

友人说他最近工作压力大,想周末找人打麻将放松一下,奈何总凑不齐人,好扫兴。我给他支招:“不如尝试去做一个人就可以做的事。”

练习一个人

陆小虎

事实上,这些年,我最大的改变就是学会了与自己玩。一人玩最大的好处是自由自在,比如一个人去看画展。美术馆本身就是个安静场所,这样的氛围真的非常适合独行。无须说话,只需开大眼睛,或者耳朵(戴上耳机听讲解)。遇上喜欢的画,可以驻足停留,多看一会儿;如果是不入眼的呢,一目带过,也不是不可以。我通常会随身携带一本小本子,有时站在心仪的画前,看看,记记,一呆就是十多分钟。很难想象,如果有同行者,我怎么可能如此笃定、慢慢悠悠?一个人散步也是好。白天散步除了可以看风景,还可以看路人。我在散步时,有过很多偶遇,让人惊喜。记得有一次去北京,在地坛公园散步时遇到一个古稀老人在跳民族舞。他柔美的舞姿吸引了我。我问:“我可以请您一支舞吗?”老人欣然同意。他总共为我跳了三支舞。我则坐在公园长椅上,独自欣赏了一个多小时。那个翩然起舞的清晨啊,那般美妙,无法复制。

还有一个人旅行。把年假拆开来,周五出发,周日回家,只需要花费一天年假,就可以收获一个三日游的小旅程。不需要和别人磨合时间,也不需要兼顾或者迁就别人的计划,可以说走走就走,也可以偶尔肆意地疯狂一把。2017年我一个人出游了很多地方,做了好几件疯狂的事,比如顶着大夏天明晃晃的太阳,去绍兴乘坐乌篷船。去时是下午两点,阳光正烈,除了我竟没有第二个游客,我因此得以一个人独拥一条船,四周的景致无遮无挡,享受了VIP待遇,感慨错时出游真是值得。又比如在广州,因为心心念念想在白天鹅宾馆吃一顿早茶,于是义无反顾地去排队等位。那是我这辈子等位最长的一次,足足等了三个多小时,可是结果很完美,我坐进了极具岭南园林风格的玉堂春暖,吃到了想吃的栗茸天鹅酥、榄仁萨其马、生滚葵花鸡粥……余光中曾说:“独游有双重好处。第一是绝无拘束,一切可以按自己的兴趣去做。另一种好处是能够深入异乡,游伴愈多,愈看不清周围的世界。”深以为然。

想一想,一个人可以做的事情其实还有很多,健身、做义工、听讲座、泡图书馆……独处既是一种生活方式,也是一种生存的能力。一个能与自己为伍的人,时刻可以不寂寞、不无聊,丰盛、温暖而充实。



联系(那时候打浦路隧道的车辆都要凭《通行证》才放行),请部队派军用卡车来摆渡自行车(通过跳板让自行车推进卡车里,然后让卡车进隧道来回摆渡)。再到后来,军车也不够用了,就发动附近的企业事业单位派车支援。那时黄浦江边还有许多大型工厂,像江南造船厂、中华造船厂、沪东造船厂、求新造船厂;还有上钢三厂、上海港机厂、上海溶剂厂、上海第三印染厂、耀华玻璃厂等等,都是国营大厂,骑车人中有不少也都是他们自己厂里的职工,因此一经动员,倒也爽快答应,派车支援。那还是计划经济,也不讲究什么成本核算,反正都是出公差,厂里的驾驶员倘若不开这趟车,他也要出其他的车,因此倒也乐意出勤。后来,黄浦江上陆续造起了大桥,江底下的隧道也越建越多;再到后来,公交专线车(即隧道一线、隧道二线)也进入了隧道,上了大桥,于是过江难的矛盾,终告结束。

七夕会

抓都来不及。我便呆呆地想起离镇不远的乡下,那苗圃、草丛、水塘、河滨、稻田、野桑树……小亮说这些都送我了。我于是迟迟疑疑地送给他一个龙盆。小亮欢天喜地地走了。又过了几天,小亮的竹管筒里,真的装来了几只蟋蟀。他说绝对“开牙”,是正宗的“二尾子”(两尾须),叫声“老”极了!小亮吩咐我尽量从床下多拿几个龙盆和天禄盖出来。就在小亮往盆里安置蟋蟀的当儿,阿娘出现了。阿娘戴上了老花眼镜——这是她重视一件事儿的标志——拍拍小亮头:“收起来收起来,我还以为你是好人,原来也是野小鬼。想骗我家的‘老益’是不是?”阿娘逐客小亮之后,当天晚上就找我父母对我进行点评:“你家这个弟弟是大少爷脾气,太蠢。大起来要吃亏的。”——后来的人生道路上,我果然吃过不少亏。

比学校里的班主任还可怕。小伙伴们迅速地销声匿迹。阿娘老花眼镜的两个脚之间系了根细细的鞋底线,平时就挂在胸前,像医生挂听筒。我听见她向母亲讲:“今天又被我撵走了几个野小鬼,好让弟弟妹妹安心做功课。”只有一个人得以通过阿娘的尖锐眼光进来,理发店小开小亮。小亮比我大五六岁,他主要是来借《小朋友》和《儿童时代》,那是父亲为我们订阅的。阿娘对小亮爷的“小气”很不屑。阿娘也有她的特点,就是喜欢拖地板,连角落落落的地板都拖得油光光亮,算尽量给我们有个活动的地盘。这么一来,我们的活动范围,就渐渐扩大到了床底下。于是某一天,我发现了一堆宝贝。我发现的是蟋蟀盆,父亲精心收藏了二三十年的蟋蟀盆。当时人们并不以为这些东东有多么了不起,包括父亲自己。现在回想,那可都是民国年间的珍品。我偷偷拿几个在干净的地板上玩。蟋蟀盆品种很多,有的四围雕一条龙,龙角龙眼龙鳞清晰可辨;有的乌黑,深幽幽深沉,盖子上有铜叶片,叫天禄盖;有的扁如柿子,浑然无迹,温润舒适。盆里还有给蟋蟀吃食吃的微小碟儿,极精致。忽然,“噢!”的一声,小亮来了。他眼睛放光,连《小朋友》和《儿童时代》都忘了,想动蟋蟀盆。我坚决挡住。于是小亮建议,让他去捉几个蟋蟀来养着,养好了,还可以出去斗。我连连点头,小亮转身就出门。

龙盆天禄盖

赵韩德

第二天,小亮从书包里掏出几个竹管筒,倒出来的却只有蚂蚱、金甲虫、天牛、知了、野蚕、油葫芦。小亮说蟋蟀难捉,跳起来

雅玩

老花眼镜,这使她看上去