

日前,笔者在乘坐地铁时,在较为空旷的车厢内偶然目睹了如下一幕:一对夫妻模样的来沪人员因琐事发生口角,男方情急之下突然抓住女方头发劈头盖脸就是几拳。此时,在笔者周围的好几位乘客迅速起身靠近两位当事人,并大声喝止这种暴力。笔者也正地指责了那位男士。从那位剽悍的打人男士的表情来看,其在受到制止后,似乎还要报复性地攻击劝阻他的乘客。但最终,在几位乘客正气凛然的表情和连番义正辞严的警告之下,该男士最终偃旗息鼓,停止了施暴行为。

笔者注意到,在所有制止男子暴力的市民中,最先挺身而出的是最早发现并全程关注本次事件的一位身材娇小的中年女性;此外也有身材消瘦的年轻女学生等。联想到2月2日南京西路人行步道机动车事故时,多位市民不顾肇事汽车正在起火燃烧、车内危险物品随时有可能进一步发生爆燃的危险,奋不顾身地投入到救火中去的情景。

大部分上海市民应该会有如下感受,近年来,上海各类新闻媒体中,有关面对不良行为或伤病及生命垂危者,不顾个人安危,见义勇为的感人事迹的报道屡见报端。考虑到能获得媒体报道的见义勇为行为毕竟只是极少数,可以推测,上海全

上海人的新精神

殷骏

社会发生的此类好人好事,或已呈现出近乎井喷式的大幅增长态势。形成如此喜人之势并非偶然,是上海各级部门多管齐下、全民参与之后的必然结果。首先是制度保证。上海于2016年在全国率先颁布《急救医疗服务条例》,该条例被称为“好人法”,在国内首先提出社会急救免责制,明确规定“紧急现场救护行为受法律保护,对患者造成损害的,不承担法律责任”。其次是

持续关心。不仅是制度保障,在市民因见义勇为负伤受损后,各级政府及全社会都会给予见义勇为者各种奖励、抚恤和优待。大火中勇救他人的“王海滨”负伤后受到的种种鼓励和关爱就是一例。再次是自媒体的大力传播。近年来,上海市民越来越擅长通过手机拍摄见义勇为的视频,并通过博客、微博、微信、QQ等自媒体在网络空间大力传播,网民也纷纷积极转发,大力弘扬正能量。最后是市民之间的信任。本文开头所描述的那一幕中,正是因中年女性相信只要自己先一步勇敢地站出来,其余乘客一定会积极响应,所以才敢于挺身而出,喝止暴力。

长久以来,说到脾气性格,人们都会说上海人温文尔雅,甚至有些许谨小慎微。然而,时至今日,越来越多的上海人顾个人得失,敢于同不良行为作斗争,勇于对弱势群体救危抢险,扶困纾难,上海人的脾气性格里又多了见义勇为这一新的精神。



边看边聊

“手心手背都是肉”。在日常生活中,这七个字说起来容易做起来难。从理论上讲,父母应该对自己所有的孩子同样程度地爱护和关心,不要偏爱其中的一个。但调查资料显示,几乎75%—85%的父母都有过自己的“心肝宝贝”,可是当你直接问及父母们的时候,几乎没有一对父母会承认他们在孩子们面前有偏爱行为。如果说暂时有偏心倾向(比如有一个孩子较长时间患病,母亲在某一段时间里喜欢一个小姑娘依偎在自己的怀里、父亲首先教一个年龄大一点的孩子骑自行车),这些都是正常的。倘若这种临时的偏爱一直持续下去,那就会产生问题和麻烦。

儿童心理学家认为,家里最受优待的通常是最小的孩子,在中国,尤其当最小的是男孩的时候(在西方恰恰相反,最小的女孩容易受宠)。有时候,孩子的性格和外表也能起作用,如果其中有个孩子的性格或外貌像母亲(或父亲),就会被认为容易和母亲(或父亲)相处,渐渐地就成了偏爱的理由。偏爱心理在父母双方所占的成分不一样,一般母亲身上的比率大一些,因为母亲有一种天生的对孩子的保护直觉,而安全和保护的解释权往往也在母亲一边。有时偏偏是家里的一个“问题孩子”成为了“宠儿”,弄得兄弟姐妹之间“风云突变”。应该说,在家里“设置”一个宠儿的做法是不可取的,首先是会造成兄弟姐妹之间的不和睦,互相间的争执可能成为家常便饭,不受关注和重视的孩子会很沮丧,对父母很失望,甚至会得心理障碍。而受宠的孩子同样会背上包袱,总觉得父母对他(她)“加了负荷”,而他(她)却成了一个孤独的对立面。等到孩子们长大成人,父母老了,矛盾有了新的内容——父母自己需要子女关心和照顾了,以前的宠儿于是压力感更强了。

总的来说,家长都认为年龄小的孩子需要更多的爱和关注,这一点当然无可厚非,然而无论是5岁的孩子还是长到了45岁的孩子,他们对父母的厚此薄彼是很敏感的。一位90岁高龄的老太太在接受采访时,谈到童年时如何被家人忽视和冷漠,禁不住哇哇哭了起来。

有人说,独生子女的时代,似乎不存在“家庭宠儿”的问题,其实不然,曾经有过报道,那时有不少家长只把自家的孩子当孩子,希望别人家的孩子都“输在起跑线上”,那样做只是把树立宠儿的空间放在了自家和别家之间,显得更为糟糕。做父母的需要记住,不要在孩子面前“比较孩子”,而应该强调每个孩子长处,用各种方式鼓励每个孩子。随着“二胎”的恢复,不妨多提倡一点“手心肉”“手背肉”的理念,包括自家的和别家的,因为孩子都是国家的希望。

手心手背都是肉

陈钰鹏

前面谈了在治疗癌症中超量应用中药的一些问题,顺带就再说说我在应用剂量上是如何从小到大的过程,以及超量用药方面的其他一些浅陋体会。我毕业于卫校中医班,当时学的教材也是全国的统编教材,其中《中药学》中对于剂量的规定也都出自于《药典》,所以初上临床时的用药剂量都是

超量用药的探讨(四)

——中医与肿瘤(三十一)

张建明

完全按照书中的规定,根本不敢迈越雷池半步。如细辛这味药,历来就有用量“不过钱”的戒律。按照现行的古今剂量换算比例,古代的1钱等于现在的3克。为什么细辛只能用3克呢?其依据是宋代的陈承在《本草别说》中有此一说,而李时珍又将此说引入了他所写的《本草纲目》。传统文化中有崇尚古人和仰重名人之习。虽

然陈承名气不大,但李时珍的名声却大,所以后人就把此说当作了圭臬。新中国成立后对此说的研讨者明显增多,几乎每年都能看到此类文章(我把这一现象称为“细辛现象”)。这些文章几乎全都认为用作汤剂的细辛用量是完全可以超过3克的,但在临床实践中能用到10克或者以上者仍为少数。

我有这同样的深切体会,名人名言对一般从业者,尤其是初学者所带来的影响是很大的,甚至可以持续终生。在学《中药学》时,老师讲熟地甘腻,有容易碍胃的副作用,所以对有湿邪存在或者脾胃虚弱的患者要慎用。这一使我先入为主的学说,令我至今仍不敢峻量使用它。我在刚用细辛时,不要说是3克,就是2克也不敢用,一般只敢用0.5至1.5克,其他所用药物的剂量也是全在规

记得第一次去日本旅行,导游在车上就向我们介绍了三种日本纸币的图案,他说,日本纸币主要分1000日元、5000日元与10000日元,这三种纸币上的人物分别是细菌学家野口英世、女文学家樋口一叶与思想家蒙家福泽谥吉。平时使用最频繁的是印有野口英世人像的1000日元。这是我第一次知道野口英世的名字,我对他的了解仅限于他是一位细菌学家。

2017年秋天,我去日本福岛旅行,途经一个叫会津若松的古城,这个仅有11万多人的小城市,又名鹤城,由会津与若松两地合并而成。古城的石墙很坚固,还保留了不少古迹遗址,如建于公元1593年的七层古楼,在1639年已改建为五层的天守阁建筑,白墙红瓦,相当雄伟;另有仿曲阜大成殿的寺庙,仍保存着孔子的塑像。当然,这个城市最让旅人不能不看的是野口英世青春馆。

在街上,我首先看见了野口英世的雕像,一个并不十分英俊的中年男子,略显年轻的面容上有着坦然自若的表情,他的目光凝视着远方。

野口英世青春馆门口放着他的雕像和关于他的介绍。走上二楼,便见到野口英世青少年时期成长的图片与文字,在一张大大的地图上标上了他在各国的考察活动的标记,以及野口英世当年使用过的茶具、水壶、杯子与其他用品。一只橱柜上有一尊栩栩如生的雕像,正是处于中年时代的野口英世。还有不少照片是野口英世参加各种会议的留影。

野口英世是福岛县翁岛村人,1876年出生在一个贫苦农民家庭。福岛的冬天很冷,家有地炉,童年的野口英世也是出于好奇心,一不小心将左手伸进地炉内,导致左手烧伤致残。由于这个缺

陷,破灭了十分努力学习的野口英世报考师范学校的希望。他的痛苦与沮丧引起全校老师与同学的关怀。为了帮助和鼓励这个倔强好学、成绩优异的少年,大家凑钱为野口英世做了手术。野口英世在感动中作出了一个新选择:放弃报考师范学院,改为学医。1897年他考进东京一家医学院,成绩名列全部考生第一。

野口英世大学毕业后,被分配到传染病研究所工作。他开始努力学习,后赴美国宾夕法尼亚大学研究蛇毒,他写出了一份震惊美国医学界的研究报告。再以后,野口英世在研究血清学、小儿麻痹、狂犬病与防治梅毒方面不断取得显著成绩。

他中年后赴非洲考察“黄热病”,他通过亲历与研究的结论,历经艰难而致力于探求病毒的抗原。野口英世获得了成功,但他在加纳考察不幸传染上了“黄热病”,于1928年5月21日去世,享年仅52岁。他生前曾获诺贝尔医学奖提名。

1929年,纽约的伊曼努尔·伯曼博士向约翰·霍普金斯大学捐赠了10000美元,设立医学讲席,该讲席就命名为野口英世讲席,日本作家渡边淳一

历时8年为野口英世立传的《遥远的落日》获“吉川英治文学奖”。鉴于野口英世对生物学、细菌学的杰出贡献,他的头像上了1000日元纸币,成为继日本文学家夏目漱石之后,第二个登上千元日币的杰出人物。他的墓碑上写着:“他毕生致力于科学,他为人类而生,为人类而死”。

小小的青春馆,让我们每个观光者都对野口英世肃然起敬。我一抬头,只见街上每盏路灯的玻璃灯罩上都画着野口英世的肖像,这位对人类作出杰出贡献的医学家正默默地注视着每一个旅人。



野口英世青春馆



夜光杯

于创新,敢于用药”。对于裘老所下褒贬唯以事实为依据的科学精神和对后学的殷殷关爱之情,令我至今感念难忘。

我在1992年就在国内率先做到了用药剂量上的全面突破,对此我至今仍不忘要深切感谢当时药监局领导的支持。因为我慢慢增加。开始的增量实验只是局限于个别药物和患者,再渐渐扩大到少数药物与患者,随着安全性的一直确保,最后才全面推开。结果令人非常欣喜:不仅安全无害,而且疗效也较常规用法有了明显提高,以前一直低效无效的不少难症痼疾更因此而得到了空前的突破。

有一次在向裘老沛然先生请教时谈到了剂量问题,他对现行药物剂量的规定提出了十分严厉的批评。他说他用细辛的常用量为6—12克,从无反应发生;还对我的增量实践和结果用了三个“敢于”予以肯定:“敢于继承,敢

定范围之内。因为当时年轻单薄,所治都是一些普通的病症,所以总体疗效尚可。但随着各类疑难杂症患者的不断增多,疗效就开始明显不理想了。

这些难病疗效不好的原因,是因为中医在事实上就没法取效,还是医者的自身能力不够?或者对此类疾病传统中医的固有方法确实不好,但它本身却还是蕴藏着优良方法,只是尚未被后人发掘而已?此类问题困惑了我许多年,我一直百思不得其解。打倒“四人帮”后,出版业逐渐复苏,古今名家的医案以及关于用药剂量的书籍不断出版,我就出一本买一本,通过大量阅读,发现不少古今医家,在治疗某些重症难病时所用的剂量都明显超越《药典》的规定。这就使我产生了疗效普遍不理想的原因会不会是由于剂量不

七夕会

有多种,如荤汤、素汤、鱼汤三大类。荤汤一般可分为头汤即原汤、二锅、毛汤、高级清汤、奶汤等。吊荤原料是鸡、鸭、猪肚等。无鸡汤不鲜,无鸭汤不香,无猪蹄膀不浓,无猪肚汤不白。烹制不同菜肴,必须用不同的汤汁。以水代汤是不可取的,如有些厨师用清水加味精代之,影响了菜肴质量和营养。

当然,有些菜肴是不用汤的,适当放点味精亦可。如油炸的菜肴不用汤汁,粉蒸的菜肴不用汤汁,冷拌的菜肴不用汤汁,拔丝、挂霜、糖醋、椒盐等菜肴,也可不用高汤。

从中国菜肴烹制的多样化、规范化技法而言,对于汤汁、味精的运用,应该是该用的必用,不该用的就不用,更不要乱用。这是一个合格厨师的基本技能。至于素汤、鱼汤如何制作,留待下回分解。



马尔代夫的晓约(摄影) 沈丹锋

吊汤又称为制汤。它是把蛋白质与脂肪含量丰富的动物性原料以及植物性原料放在水中煮,使得原料中的蛋白质、脂肪、氨基酸等溶解于水中成为鲜汤,以作烹调之用。中国各地名菜和高级宴席的制作,几乎都跟鲜汤的使用密不可分。

汤的好与差,对菜肴的质量有很大的影响,餐饮业有句行话:唱戏靠腔,厨师靠汤。可见汤在烹饪中起的重要作用。家庭主妇总在想:怎么样才能使自己烹调出一桌好吃又有营养的美味菜肴给家人享受?其中一个诀窍是:必须先要有一锅好汤。尤其对于一些无味的原料,必须要有好的鲜汤,才能制作成美味的菜肴。如烧猪蹄筋、肉皮、鱿鱼、海参、鱼肚、鱼翅、牛筋、鱼皮、裙边以及有些蔬菜类的大白菜、白萝卜、茭白、

腐等。在烹饪上述这些原料的菜肴时,必须要有好汤。特别是烧年夜饭团圆饭时,一定先要吊好一锅好汤,才能增添菜肴的滋味和营养功效。

据说,吊汤工艺由先秦时期由煮制肉羹的方法演化而来,最迟南北朝时期,提取汤汁的方法已成一项独立的烹调技术。

吊汤的原料是很多的,尤其是吊高汤和奶汤。就一般的饭店而言,都是从正料上拆下的下脚料用作吊高汤和奶汤,如鸡脚、鸡颈、鸭脚、猪碎骨、猪肉上修下的边角料、去下的肉皮等。俗话说得好,只要厨师多留点神,剩下的下料就可吊汤用。我以为,家庭吊汤采用以上这种方法比较好,但要吊高档层次汤也

美食

毛山药、莲藕、粉皮、粉丝、豆

江南的雪和雾凇

江南的雪和雾凇都是冬天的精灵,雪来自天上,雾凇却生自地下。江南少雪,雪往往到达屋顶、大地就化了。雾凇,俗称树挂,只在合适的温度、湿度,在无风、有生命的植物上产生,许多北方人也没有见过,自然比江南的雪还珍贵,是非常难得的自然景观。民谚“夜看雾、晨看挂、待到近午赏落花”,难得一见的雾凇往往只有半日之景。江南的雪是玻璃,雾凇则是更为晶莹剔透的水晶;江南的雪是精品,雾凇却是自然界更为难得的奢侈品。江南的雪和雾凇,都是冬天一道另类的风景。