

全国各地纷纷出台相关政策、文件,打造以餐饮、休闲娱乐为主的深夜经济,以进一步刺激居民消费。而为了支持深夜经济的发展,各地在地铁系统运营时间、城市景观照明时间、旅游景点开放时间的延长等方面都下了不少功夫,足堪称赞。

在此基础上,为了进一步助推深夜经济发展,还有一件事也不应忽视。

众所周知,深夜尽兴之后,归来已是凌晨甚至清晨,为了缓解疲劳,不少市民、游客会在第二天白天难得睡个懒觉,以补充睡眠时间。此时,为了确保睡眠质量,安宁的内外环境至关重要。

说到内外环境,室内环境的安宁与否取决于居住者,而室外建筑物内以及建筑物外的环境就显然不由居住者自控了。目前,产生噪声污染,影响居民、游客睡眠质量的噪声源主要有以下几类:一是装修、施工噪声;二是中小学广播噪声;三是交通噪声。

装修噪声一直是噪声污染治理的顽疾。由于装修工人普遍依赖可以实现简单粗暴施工的电钻、榔头等工具,整个装修过程中,除了粉刷

早晨安宁与深夜经济

殷骏

墙面、铺设瓷砖等之外,巨大噪声贯穿始终。虽然各地早有命令禁止工作日早上八点之前,晚间八点之后,节假日全天装修不得发出噪声,但遗憾的是大部分业主和几乎所有装修队都没有很好地遵守、执行这些规定。施工噪声污染也不遑多让,有不少工程虽然是市政工程,但施工紧迫性并不高,尽管如此,其仍习惯于在深夜、清晨施工,一些企事业单位的外墙粉刷等翻新、翻修工程更是随时施工,完全不顾及周围居民安宁休息的权利。每年夏季,装修、建筑工程噪声影响居民休息的情况最为严重。

相较装修、施工噪声,中小学广播的情况就更为复杂了。虽然根据《国旗法》相关规定,学校在每日升挂国旗时都奏、唱国歌是有必要的,但除此之外仍事事都使用大功率高分贝的高音喇叭的做法就值得商榷了,有的中小学从每天早晨七点打开校门迎接学生开始至八点多早操

结束的长达一个多小时时间里,高音喇叭中体操伴奏声、跑步背景音乐声、领导老师训话声不绝于耳,声音之大普遍接近甚至超过足以损害听力的一百分贝。在如此环境下,正常生活都嫌嘈杂,而遑论熟睡了。

至于交通噪声,在多地推出市区禁鸣喇叭的规定下,总体有了不小改观,是上述三类噪声中治理情况最好的一类。

面对装修、施工噪声,完全可以

通过更完备的施工队注册制度和施工人员强制装修规范培训来进行有效管理、治理,同时配以切实的噪声标准、处罚标准和罚则,做到有错必罚。中小学、各处工地都应在进口

外侧或醒目位置设置噪声监测仪器设备,同时公布噪声认定标准,公开噪声分贝数,接受所有居民、市民的

监督,并配以相应罚则。对于紧迫性并不高的工程,可进一步推迟白天的施工开始时间,如延后至上午10点等;而考虑到普遍面积不大,中小学造成的集体训话只用话筒发声也是足够的。

只有早晨安宁了,深夜经济才能真正发力。

上期文章中中医的伏邪学说讨论了癌症初愈患者需要维持治疗的必要性,今天再从中医的“治未病”学说继续讨论这种必要性的第七个理由。

重视伏邪学说以及对伏邪的积极处理,在本质上也是“治未病”精神的一

或治疗手段,防止疾病发生发展与复发的一种方法,也是中医治则学说的基本法则之一。后世医家逐渐将“治未病”学说的核心内涵延伸为:未病先防、已病早治、既病防变、瘥后防复等内容。

中医“治未病”学说的内容与现代医学预防理念中的一级预防(病因学预防)、二级预防(发病学预防)、三级预防(康复学预防)相对应。而中医的“瘥后防复”则又与西医肿瘤学中的三级预防相对应,包括降低病死率、提高生活质量和预防复发转移等。中西医在预防理念上的高度契合,将有利于中西医结合防治肿瘤体系的构建,促进新形势下中西医结合防治肿瘤的协调发展。

开展维持治疗的主要力量来自于西药,但中药因为具有安全、有效、可持续的长处,所以对于预防肿瘤复发转移的相对优势正在逐渐显现。

现在“治未病”理论在肿瘤防治实践中存在的主要问题:1.大部分的研究主要是对古代文献的阐述较多,临床研究较少。2.缺乏对“治未病”方法的综合评价。“治未病”的方法较

种体现,所以对病后仍有伏邪的病证而言,这两种学说在既病防变、瘥后防复的指导意义上一脉相承,所不同的只是“治未病”的涵义要更广一些。

中医“治未病”的学说肇基于《黄帝内经》。《素问·四气调神大论》篇中曰:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵”,不亦晚乎。”此外,《难经》中也有同义之论。

上述两经为“治未病”学说的形成和发展奠定了基础。后代医家对“治未病”学说也都非常重视并各有发挥,其中孙思邈的识见尤为精当,他将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次。

“治未病”是采取预防



静静的港湾 (摄影) 沈丹锋

出青藏

詹超音

这是六月,当上海雨湿闷热,熬受黄梅的时候,高原的寒冷突袭了所有兴致勃勃跑到茶卡来看白色盐湖的旅行者。

我们大都上身只穿件罩衫、下身一条单,原本想够够了,这会几个拱肩缩颈。

高原的天是这样子的——太阳露脸热死你,一阴下来冻死你。藏袍宽衣大袖,热了,易脱;冷了,裹头裹面,这是藏胞应对高原多变气候实用了千百年的独特服装。我们没带厚衣,又后悔没将棉毛裤穿上。导游一脸愧疚,她自己也冻着。她难料阴晴,尽管人行多年,但至今仍把握不了云来云去。

我买了个雨衣,挡了点寒。

盐湖很深,进湖都要去坐小火车,小火车有盖,但无窗无门,壳落落、壳落落……今生遇到最慢的速度。风景怪美,但人们不反对小火车这就掉头。

天越冷尿越频,多次排队。

估计一生就来这一次,得跟山水合个影。忍冻除帽,每美一次,丢失好多热量。

与盐湖拜拜,将重返“河西走廊”。我还是喜欢“河西走廊”,因为“河西走廊”沿线多地产酒,故又叫“河西酒廊”。“走廊”的人爱喝酒,能喝酒,喝出了久远的灿烂文化。好几天没喝酒了,一路大都清真馆,不让喝;其实也喝不了,气都不够喘,哪还有酒兴。

高原再美,0海拔过来的入无能耐久留,只想摆脱低气压的压抑,早点下山。

据说,地球若无大气压,个个都是巨人。带鱼出水即死,是因为失掉气压平衡,瞬间膨胀。外星人之所以不来地球,也被想象成会被地球气压压成肉饼。

从青藏高原去“河西走廊”得翻越高大的祁连山,必须过大冬树垭口,——海拔4120米。这个翻越耗了数个小时,全程蜗行。雪峰一过,落日顿时消失,进入黑暗。

大巴是转着圈儿下行,人人注视着窗外,高度紧张。当看到祁连县的灯光,方如释重负。

美食

做西湖醋鱼,很有点讲究。

梁实秋说,“篓中畜鱼待用”,按照他的说法,选用的鱼必须是青鱼,即草鱼,而且非得“长不过尺,重不逾半斤”,这样做出来的西湖醋鱼,感觉才嫩。但如此选料,太过严苛,一般人家,很难做到。倒是这醋,普普通通,超市、卖场,甚或街头小店,都可买到,不像“畜于篓中”的鱼,考究得好比选美,不仅要产自西子湖,而且连身段、重量,都有一定标准,一点也不能马虎。至于西湖醋鱼的烧法,也极有讲究,不像上海本帮菜,浓油赤酱,先得将鱼下油锅,煎得两面焦黄,然后倒酱油、撒盐、放糖,而是在锅中放入清水,煮沸,下葱姜片、料酒和批成两片的鱼片,急火,再转小火,数分钟后,捞出,装盆,然后在鱼

汤中加入醋、酱油、料酒,或少许糖,用小火熬开,勾芡,浇在鱼片上,撒上姜末,即可上桌。装了盆的西湖醋鱼,彻头彻尾,不见一星油花,嫩嫩滑滑的,一尝,酸甜可口,鲜美无比。几十年过去,舌尖上的那种感觉,兀自没有忘记。

西湖醋鱼,鱼是主要食材,醋呢,虽然调味品,但缺少不得,否则味道就不鲜美,梁实秋也有说法,“汁里加醋,但不宜加多,可以加少许酱油,亦不能多加。汁不要多,也不要浓,更不要油”,这样做出来的西湖醋鱼才会“清清淡淡,微微透明”。这样的寸量铢称,不要说一般人很难做到,饭店酒家不下点苦功夫,未必也能将这西湖醋鱼做得“清清淡淡”的一点不差。

杭州人将这道菜叫做西湖醋鱼,名实相副,梁实秋也是杭州人,却为什么偏偏将西湖醋鱼叫做醋溜鱼?炒、炖、烧、爆、煮、蒸、煎、炸、熏、余、滑、煨、溜,一个溜字,指的是上浆、拉油、大火溜炒,一“溜”一炒,滑嫩爽口。烧此菜不用上浆,也不拉油,更不大火溜炒,而是“沃以沸汤,熟即起锅,勾芡调汁,浇在鱼上”。可见,叫法不一,给鱼加点醋就好。

上世纪40年代,杭州人张频甫在土庆路(今海仑西路)97号创办“孟尝君食府”,以高薪从杭州聘得两位大厨,专门烹调杭帮风味菜肴,西湖醋鱼也是一道座上席珍。十多年后,“孟尝君食府”迁至四川北路、横浜桥附近,店名改成了西湖饭店。初时,有人以为

日本长野县有座兴禅寺,它是一座安静雅致、小巧玲珑的寺院。走进一看,令我大为震惊,原来寺院内的庭园居然是一幅“枯山水”的巧妙构图。

何谓“枯山水”,据日本古籍《庭记》载:“在没有池子、没有水的地方安置石子白砂,造成枯山水。枯山水庭园以石头、白砂、苔藓为主要材料。”

日式庭园的雏形是以中国古典园林为借鉴的,“枯山水”某些方面汲取中国园林中的假山石的构图,不过日式庭园有自己文化特点,比如“枯山水”把庭园构图简约了,通过对山石的参悟,升华为“无相”境界,因此“枯山水”与中国园林中的假山虽俱为禅宗的产物,但两者的自然观并不一样。

我去日本十几次,常常为日式庭园的意境所陶醉,这次参观兴禅寺,更为重森三玲设计的“枯山水”所表现出来的静谧佻寂之美所吸引。这种园林设计艺术手法很简洁很古雅,舒适、悠闲、自在的氛围,使观光者获得一种难得的艺术享受。

重森三玲是日本庭园的革新者,也是日本园林设计的巨匠,1896年生于冈山县,幼年受其父影响,少年时喜茶道与花道。重森三玲18岁进入日本美术学校学习四年,除了专攻绘画与设计,还对哲学、佛教与世界美术史很感兴趣,后来又因留恋古建筑而致力于日本文化遗产的保护工作。他36岁加入庭园研究协会,当选“京都林泉协会”会长。和一些专业园林专家相比,他只能说是自学成才。为了致力于庭园设计,他独自跑了日本全国350座庭园,在他43岁那年终于完成了一部《日本庭园图鉴》,共35卷,定价22万日元。我查了一下“孔夫子旧书网”,发现此书重70斤,售价为12000元

多,客观评价各种方法在肿瘤三级预防中的作用尤为重要,但是这方面的相关研究国内外报道均较少。3.现在的学者大多将主要精力投放在晚期肿瘤治疗的研究中,较少将预防复发、转移作为重点之一而进行系统性和规范化的临床研究,致使中医药在预防肿瘤复发转移上的

临床优势没有充分体现出来。解决上述问题的关键在于充分发挥中医“治未病”理论的指导优势,加强这方面的实践性研究,从而为肿瘤的防治措施增添具有价值的科学依据。

2017年中医药现代化研究重点专项对“胃肠恶性肿瘤二级预防、协同治疗与抗转移复发的中医药方案循证评价研究”进行立项研究,期待通过该项目从早期预防胃肠道肿瘤发生及转移方面

获得重要成果。这是业界开始重视如何预防复发转移问题的积极体现。

北京广安门医院刘瑞先生发表在2018年12月《北京中医药》上的论文中指出:过去中医防治肿瘤方面的基础研究主要围绕在瘤体以及改善患者生存质量方面,通过一些学者们的临床及基础研究发

现,中医的优势还在于调节机体内环境(肿瘤微环境、宿主微环境)。随后中医药与肿瘤微环境相关的国家级课题相继展开,并认识到一些具有调控肿瘤微环境的重要机制,例如能量转化、代谢重排等方面中医药可能具有比西医更大的优势作用。近年来提出的转移前微环境是肿瘤转移发生前的关键步骤,将转移前微环境与“治未病”理念相结合,在中医“治未病——先

此“西湖”比

后,西湖鱼难觅,“篓中畜鱼待用”更难,沪上饭店真正能做西湖醋鱼的,已经屈指可数。前些时候,我路经横浜桥,见西湖饭店大门紧闭,路人告知,饭店正在装修,心想,只要烟火气还在,杭帮风味不散,品尝西湖醋鱼,也许是可期的吧。

七夕会

人民币(九成新)。

漫步在重森三玲设计的日式庭园中,频频吃惊,发现他对庭园的艺术表现力求标新立异。在他看来,白砂可以替代大河、海洋甚至天上的云雾,而石头则隐喻为大山巨川。他摒弃传统构造园林的流水花木,而取绿树、苔藓、沙砾等静止不变的元素来勾画“枯山水”、干泉水与

山庄、起伏的山峦和山中村落。他有意用伏石来表现云与水的平面,而用不同颜色的石头来体现“枯山水”的意境,如用黑砂、红砂的组合与排列,展示鲜明的对比。由于艺术修养深厚,也因为精通禅道、花道、茶道,重森三玲构思与创作的私人庭园、寺院与美术馆,各有异趣。1939年重森三玲的设计庭园开始大显身手,以东福寺本坊庭园最为著名,而光明院、吟龙庵、瑞峰院庭园、清乐寺七贤庭也各有妙处。在吟龙庵中,他用白砂去表现云海,黑砂表现乌云,另用少见的赤砂来显示龙在云海中的翻滚,其他如灵云院、天簇庵、重森三玲庭园美术馆,也汇聚了这位园林艺术家的精品之作。

我随意走走,仔细品味,发现兴禅寺中的园林设计,并没有豪华、富丽、浓艳的图案,有的只是简朴、清雅、纯美的意境,山石的布排,处处别开生面,处处欲说还休。禅意、哲理与美学、雅趣、精致与睿智,让人共赏。可见重森三玲的出手不凡,留给观光者诸多想象的余地。

重森三玲对兴禅寺的“枯山水”设计,只是他园林设计中的一角,他一生创造了许多精妙的日式庭园,大都在京都。看了他的作品,真想去拜访一下这位巨匠,可惜他去世已四十多年了,但他留给旅行观光者的艺术魅力,是永恒长存的。

重森三玲的「枯山水」庭园

曹正文

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园

重森三玲的「枯山水」庭园