

**边看边聊**

如今，个别老年旅友患上了“摄影过度综合征”（笔者自撰）。这毛病可不是一般老人可以随便得的，它有几道硬杠杠：第一，家里起码有相机5台以上，不能都是“傻瓜”，要有“单反”，要有多种镜头。

第二，外出旅行起码带相机2台，一台调到运动状态，抓拍；一台主要拍重点景致，慢拍。

第三，一个游程下来，起码拍摄1500张到2000张照片。拍了这么多照片干什么？是挑出精品参加摄影大奖赛？是拿到报刊上去发表？是制作成精美的画册由出版社出版？都不是。要是这么想，那多功利啊？就是爱好，就是喜欢。

第四，回家以后一定会把整个游程流水账式地记录下来。别的团友没有记录，或者前拍后忘，那么综合征患者会热心地把自己的游记发送过去，让他们作参考；别的团友如果没有拍照片，患者还会把他拍到的好镜头发送过去，让大家欣赏。

第五，选出一些自己在中国或

者世界各地著名景点的留影，然后到摄影制作中心制作成精美小册子，送女儿一本，送亲家一本，送高中同学一本……

照相馆看见这类老年摄影者真是又讨厌又喜欢。

先说讨厌。“摄影过度综合征”患者到照相馆不会把几千张照片全部印出来，而只选其中10张20张，他们把蓝色的SD片交给营业员，让他们在电脑里翻找，上上下下

你用佳能G11效果就会好得多……有啊，我们店里有啊，你看看，G11只卖到3900元，你是我们老顾客了，我给你3800元。你拿出去拍，用得不对称拿来退货，放心了吧？

再过上一年半载，老板就会跟这些患者说：哦，老爷叔，你拍照已经相当专业了，但是你不带“单反”，老用傻瓜怎么行？傻瓜毕竟不用动脑子。“单反”就是单镜头反光照相机嘛，你用惯了佳能，我还是推荐你佳能，看看，这一款，550D套机APS数码“单反”，只要5000块，不贵吧？

再过上半年三个季度，老板就推荐这些特殊对象买全画幅的佳能5D相机了，1.8万元……如果谁认为老年摄影者拿不出钱来买好一点的照相机，那就错了。

老板一路带着老年顾客升级，他心里实在是笑不动哦！可以这样认为，部分“摄影过度综合征”患者是照相馆“培养”的，照相器材是个巨大的无底洞，老板太喜欢这类“发烧友”了，因为发烧发到一定温度，就神志不清啦！

男女交往、谈对象，在上海、苏南地区叫“轧朋友”。这是方言。准确的发音当是“ga pang you”。80后的年轻人对父辈当年“轧朋友”的艰难历程知之甚少。

上世纪80年代初，社会进入改革开放时期，但人们的思想仍很保守。那时家长对孩子的看管很严，凡留长发、穿着时髦的同学、同事，都会关照不要与之相处。所以，人们的生活圈子很小，除了同学、同事、邻居、亲戚外，几无社交活动。不像现在的年轻人，尽管朝九晚五，但社交圈子比我们那时要大得多。

那个年代提倡晚婚晚育，加之大批知青回城，上世纪八十年代初几乎家家都有谈婚论嫁的大事。那时的公共场所很少，人民公园、淮海公园、

复兴公园、襄阳公园、静安公园、长风公园等成了最佳接头地点。每到周末，夜幕降临，公园门口全是来相亲的。那场面很是壮观。

介绍人不外乎同学、同事、邻居、亲戚。有时介绍人与双方熟识，可以一手牵双方；更多的是介绍人相识，然后再由介绍人牵线，遇上这样的情况就会出现一方有两个介绍人，因此公园门口常常是介绍人比相亲的多。

那时不像现在有网络、有视频，正式见面前还可以先QQ一下或视频一下，对基本情况有个大致的了解，起码可以知道长什么样。而我们那会，介绍人很热心，总想成人之美，所以往往说得花好稻好，待一见面便觉差距甚大。有时介绍人掌握的信息也有限，所以，见了面还得“三堂会审”，一问一答，场面很是尴尬。如果女方一眼看不上，那么则基本无语，一刻钟之内肯定拜拜；如果双方感觉尚可，也很少当面续约，大多回家以后，通过介绍人转达意向，然后再继续。不过，这种“轧朋友”的方式有点像抓阄，成功率极低。所以，到后来这种被人牵来牵去的感觉只有一个：浪费时间。

记得在一个深秋的夜晚，我转了两部公交车，走了好多路才到达指定的公园，介绍人程式化

的介绍后便转身而去。由于介绍人的信息太不靠谱，所以，怎么也对不上。五分钱一张门票，外加十分钟的散步，一场“相亲”便谢幕了。走出公园，心情像阴沉的天很不爽。我乘上回程的公交不久，天就下起了雨，且越来越大。因来时没带雨伞，所以回到家中俨然成了“落汤鸡”。心中的懊恼、悔恨陡然升起，并暗下决心，从今以后再也不去“轧朋友”了。

当然，也有像浦东范阿姨那样细心的“红娘”。熟悉双方的情况，将双方的家庭状况、年轻人各自的爱好及性格作比较后，才进行牵线搭桥，而不是放到篮里就是菜的拉郎配，所以成功率就比较高。那时，如果男女双方互相中意，一旦荡马路荡到手牵手，看好电影再吃上一碗小馄饨，那么，这样的“轧朋友”就基本有戏了。

“轧”字的基本义是指圆轴或轮子等在物体上碾压；还有观察、揣测、结算之义。而“轧朋友”的过程就是结交、观察、揣测的过程，到了“轧账”阶段也就成了。可以说，一个“轧”字形象地再现了80后的父辈们相亲的艰难历程，值得回味。

有次去参加一场作家和读者的交流会，有个读者提了个建议，希望作家们能在作品的最后有个光明的结局。此言一出，作家们哄堂大笑——文学作品是技巧和人文艺术的体现，又不是开大会喊口号，要光明的结局干什么？

若在以前，我也早跟着笑了，也有可能第一个就笑了，但是这天我没有笑，这个读者的话突然给了我触动。其实不光教师是人类灵魂的工程师，作家也是，把不好的东西传递出去，没有美感，也许还会带坏一批人。

那些写淫秽暴力的小说作家，可以让多少人去干坏事甚至犯罪啊。

曾有一个红极一时的“用身体写作”的新生代作家，写了一些海淫海盗的小说，当她名利双收时，却遭遇了一次意外，险些丧命。在医院中抢救回来后，她突然觉悟，认为自己是遭报



**结局是光明的**

凌寒

应了，名和利与生命比起来，根本不值一提。于是她又写了一本长篇小说，内容与她之前写的完全不同，却有“学习雷锋好榜样”的意味在里面。且不论她觉悟的基础是什么，但至少说明了她有所反悔、有所觉悟，就是思想上的一次飞跃。作家要想在文学上有飞跃，我以为，第一步首先是思想上的飞跃。

曾有一个朋友对我说，她喜欢看轻松点的文章，最好能够使人发笑。我感到很奇怪，难道文学作品不是悲剧更有力量和震撼力吗？她回答说，她的个人生活已经够痛苦的了，压力已经够大了，还要去看那些使人难过的东西，还不要更难受么？

我突然明白，其实好作品也并不需要非得是苦大仇深的“深刻”作品，能拥有读者，并且能把美好带给大家的同样是好作品。作家容易沉浸在自己构建的小世界里沾沾自喜，而全然不去了解读者需要什么样的文学。

也有人会说，网上的什么玄幻、穿越、盗墓类小说是点击率最高的，难道这种就算是好作品吗？对这个问题要好好

分析，那些作品之所以点击率高，是因为喜欢看的是年轻人，他们希望在这类小说里寻找一种刺激。年轻人遭遇了时代的变革，对未来可能会有一点迷茫，但总有一天他们会走出迷雾，看清方向。在这个十字路口，如果作家们把一些积极向上的作品，至少也像那个读者说的——有个光明的结局，带给这些年轻人，也许可以让他们健康长大，对生活和未来充满信心。

会议结束了，后面说了些什么都没听，就想刚才的问题了，很有启发，至少知道了读者需要什么样的文章。结局是光明的，用光明照亮别人的同时，其实也照亮了自己。



帆船酒店(钢笔画)

马星培

**元宵灯谜**

黄玮华

古龙小说集（日本地名）

昨日谜面：今岁运筹已在胸

（成语）

谜底：略知一二（注：略，韬略；一二，2012年简称）

睡眠是每个人必须的，但有的人就“会睡”，因而身体健康，颜值好看，但有的人就“不会睡”，脸色看上去憔悴得很，工作、学习时萎靡不振。那么，怎么才能“会睡”呢？

1.选择合适的睡眠时间。其实，睡眠的好坏并不在于时间的长短，而是在于睡眠的质量。如果睡眠节律在22点30分来临，你就没有必要22点上床，等待入睡只会使你心烦意乱，不妨利用这段时间做点什么事，当睡眠节律来临时，你就会很快入睡。2.抓紧白天瞬间的睡眠，如午睡。其实人也需及时充电来补充能量，午睡来临时应该让自己打个盹，才能满足工作与学习所需。3.注重睡姿和睡眠方向。医学研究表明，当人南北方向睡眠时，顺应了地磁的方向，使人体细胞有序化，生理机能得到调

**睡眠有学问**

许良

整，有利于人体入睡。因此，人们在睡眠时以南北方向为好。而人的最佳睡姿应该是右侧卧，右腿屈膝，左腿微屈自然放在右腿上，以感觉轻松为原则。4.保证及时觉醒。人并不是整夜处于连续睡眠状态，睡眠与觉醒这两种生理状态呈周期性律性相互转化，一夜中大约出现3~5次，每次持续90~120分钟，在第三或第四个周期末起床，可以保证人体健康对睡眠的正常需求。

常言说：“以睡养生”，中医养生学认为，“劳则气耗”。意思是长期过度的劳累、疲乏，可使人体精气大量消耗。精气是人体生命活动的基础，人的四肢、九窍和内脏的活动以及人的精神思维意识，都是以精气为源泉和动力的。因此，尽管人体衰老的因素很多，表现复杂，但都必须伴随着精气的病变。“精气虚则邪凑之，邪势猖獗则精损之。”而要正气存于内，即精气不虚，就必须消除疲劳，而消除疲劳最好的方法是良好的睡眠。

长期睡眠不足，对健康危害很大。主要表现在神经系统过度疲劳，以至发生神经衰弱，体力和脑力劳动效率降低，出现头晕、脑胀、眼花、耳鸣、全身乏力。睡眠不足者的血液中还发现，其血浆总脂、β-脂蛋白和胆固醇增高，这是动脉硬化化的主要因素，而动脉硬化化则是衰老的前奏和必然。（作者为上海市中医医院中医睡眠疾病研究所副主任医师）



杏林夜谈

**七夕会运动休闲**

我曾办了一张十年家庭卡，可以去会所参加许多运动的竞技型项目。但在跑步机上暴走，显然不适合我；而用各种运动器具练肌肉，也不需要；在太空漫步机上登腿，也已用了60年的老腿负担太重，过度运动反为害。因此，我决定选择游泳。

初次下水，游不了多少米，上气不接下气，有沉下去的感觉。于是乎只敢沿着池边游，动作剧烈，浪头很大，人还在原地扑腾。自从我会游泳，游泳水平是几十年中停滞不前。在池中看人家游泳，姿势优美，而自己一旦模仿，乱了手脚，吃水是难免的。

教练先纠正我姿势，划水蹬腿换气，要控制好节奏。我慢慢地觉得自己有浮力了，水性也好了，终于离开池边往深水区游，游泳的速度也提了上来，原来游一圈气喘吁吁，现在可以连续游上五圈，慢慢

**游泳健身，乐此不疲**

顾伯琪

增加运动量。夏天在室外游泳池，专挑有太阳人少的区域游泳，晒晒太阳，冬天在室内游泳池，自觉游泳后，感冒少了，体重得到控制，也是退休生活的一大乐趣。

教练说，人在水中手脚不停地运动，伴随着周期性的肌肉收缩和

舒展，关节弯曲和伸展，能有效地促进了身体的新陈代谢。水会对人体关节产生一种机械应力，起到良好的按摩作用，使僵硬的关节得到放松；同时，在游泳时膝关节、踝关节等不必像跑步或走步时要连续不停地用力，从而使各个关节均能获得放松和休息。

一起去游泳的朋友，经过一段时间的运动，“三高”指标明显降低，运动减肥效果明显。几年前我在无锡体检时发现有脂肪肝倾向，医生告诫我，少吃油脂类食品，多运动，我游泳后，体检表明症状消失。

“生命在于运动”，这个运动一定要是适合自己年龄的运动项目。拼命运动，其实是和自己过不去，运动不能透支身体。

观前街今昔

杨君康

苏州哪里最热闹？大家肯定会不约而同说：观前街！观前街在宋代《平江图》上已标明，明代又名碎锦街，为纪念孙中山先生，1926年叫过中山街。

最初观前街只有2~4米宽，真正形成商业街不超过200年。观前街全长770米，店铺连片，名店扎堆。当时称它为美食街一点也不为过。

上世纪50年代，观前街商店中式门面平民化，18或24扇排门，早上要卸下才能迎客。店铺都是前店后坊，自产自销。

午后观前街人气最足，逛观前街的人络绎不绝。“陆稿荐”散发着酱鸭的余香；“稻香村”、“叶受和”门口的酒酿饼或肉月饼的香气将行人鼻子勾住；“采芝斋”的松子软糖的清香四溢飘散；“观振兴”门前大炉子在风箱的“啪达啪哒”声中蹿出半尺高火焰，蒸笼冒出带甜味的蒸气。当玫瑰、豆沙大包一出笼，店门就掩映在水汽白雾之中。

在熙熙攘攘的人群中，有近郊农妇担鲜藕或红菱在叫卖，还有挎篮卖盐金花菜的，她们头戴蓝色包头巾，身穿蓝布衫裤，腰束竹裙，一副水乡打扮，他们不用担心有城管驱赶。观前街当时就像一幅和谐的市井画卷展现在人们眼前。

“文革”时，观前街改为东方红大街，所有门面全刷上红漆。“稻香村”改为“东方红”，“采芝斋”改为“红旗”，“叶受和”改为“向阳”，“黄天源”改为“苏州”，“广州食品”改为“前进”，“松鹤楼”也叫东方红……观前街的苏州特色消失殆尽。

动乱结束，老店纷纷重拾原名号，“采芝斋”首先将状元陆润庠的题字竖起来，“叶受和”请沈子丞重写，“松鹤楼”则请费新我挥毫。

今天，观前街商品趋于高档。房租一涨再涨。有关部门号召留住百年老店，但不敢生存法则。“观振兴”面馆迁出，“马咏斋”卤菜、“同泰”酱菜消失，金店取代了“广州食品”。“陆稿荐”蹒跚一条，剩下店堂改营服装。“黄天源”作坊只剩狭长一角卖糕团，大半门面改卖土特产。“松鹤楼”将大门改到太監弄，原门面在观前门面成鞋帽。

真让人怀念上世纪50年代的观前街。

