

新民晚报

影视剧里常常看到，欧美人总是习惯地向到访客人：“你想喝点什么吗？”如同在机舱里，推来一辆装满各色饮料的小车，上面有威士忌、朗姆酒、可乐、气泡水、咖啡、果汁等等，笑容可掬的空姐也这样询问乘客。而在我们这里，客人来了，问寒问暖，一般不会去刻意问喝什么，招邀朋友最宜茶，请坐后随即递上一杯，可以是碧螺春，可以是正山小种，也可以是菊花、普洱。

我们这一代人，是喝着茶水长大的。在我们看来，紧随在喝后面使用频率最高的，必定是茶，喝酒是一种嗜好，喝水是感冒后的一种治疗，只有喝茶，是唇干口渴时的沁人心脾，是宅居独处时的

作后，一只大号搪瓷杯用来泡茶，用久了，白色的杯壁上积了一层褐色茶垢，还舍不得擦洗。有段时间流行用雀巢咖啡瓶泡茶，容量抵上两三个茶杯，不会泼洒，不会泼洒。后来为提高办公形象，才换上了乳白色的骨瓷杯，只是每天要清洗茶垢，让茶杯保持晶莹剔透、温润如玉。

当然，骨瓷茶杯里不会是茶叶末，投放什么茶叶也讲究了。家里冰箱冷藏室有多个锡罐，分类存放了绿茶、黄茶、白茶、青茶和红茶。一次同学王君说，你还没尝过黑茶？他说是普洱。有一阵普洱大热，不时会收到一桶或一饼，但冲泡麻烦，也就束之高阁。王君是个普洱狂，我们经常一起外出旅游时，他会带心

胸荡漾，是行走在外

的便携杯里的清香甘甜，是午后三五好友相聚时的源源话语……

我小时候家里不宽裕，买不起茶叶，父亲买来茶叶末，每天早上抓上一撮，放入一只小纱布袋，然后扎紧袋口，扔进茶壶，冲上沸水，这是一家人一天的饮料。茶壶里不知加了多少回水，到晚上已经白晃晃的没了颜色。在我工

你想喝点什么

肖振华



去青浦旅行，无论是在金泽还是朱家角饭店，菜肴多是浓浓的水乡特色。菜单中冷菜的一只鮰鱼、热菜中的清蒸白水鱼、红烧鸡格郎是少不了的。

游客看到“鸡格郎”大多会迷糊，见鸡、郎两字，多以为是鸡还是一只公鸡。听老板介绍，见图片，才知“鸡格郎”是一种适合红烧的鱼。此鱼体有点圆，外有黑色斑点，不知为何鱼？

鱼虽不认，但入口肉质细嫩，味道鲜美，没有河鱼通常带有的泥土气，反倒有鸡的鲜味，与“清蒸白水鱼”可为绝配。当时上网查，青浦水产志上只有包括一个字空格的“格郎”。民间叫“鸡格郎”自有道理，河鱼通常带着泥土气，此鱼无，反倒有鸡的鲜味。也有人反对，叫“鸡格郎”一点看不出是鱼，应写成“鲫格郎”。此鱼比鲫鱼好吃，刺少且软，绝对是鲫鱼的升级版！

青浦朱家角大而热闹，我喜去小而安静的金泽。走上、下塘街，逛完一寺六桥，必到状元楼尝“鸡格郎”等美味后归沪。

“鸡格郎”在上海市区寻觅不得。我居三林塘，小区外有水产店，店不大但鱼近二十种。多次询问有无“鸡格郎”，老板知“鸡格郎”味美，但说此鱼知者不多，市场上难得有，如进货一次至少十余条又恐没人采购。今年母亲节上午得老板微信：今天采购到了“鸡格郎”。我得信息，购了两条，一条与友共享同乐。



旅游

作后，一只大号搪瓷杯用来泡茶，用久了，白色的杯壁上积了一层褐色茶垢，还舍不得擦洗。有段时间流行用雀巢咖啡瓶泡茶，容量抵上两三个茶杯，不会泼洒，不会泼洒。后来为提高办公形象，才换上了乳白色的骨瓷杯，只是每天要清洗茶垢，让茶杯保持晶莹剔透、温润如玉。

当然，骨瓷茶杯里不会是茶叶末，投放什么茶叶也讲究了。家里冰箱冷藏室有多个锡罐，分类存放了绿茶、黄茶、白茶、青茶和红茶。一次同学王君说，你还没尝过黑茶？他说是普洱。有一阵普洱大热，不时会收到一桶或一饼，但冲泡麻烦，也就束之高阁。王君是个普洱狂，我们经常一起外出旅游时，他会带心

胸荡漾，是行走在外

的便携杯里的清香甘甜，是午后三五好友相聚时的源源话语……

我小时候家里不宽裕，买不起茶叶，父亲买来茶叶末，每天早上抓上一撮，放入一只小纱布袋，然后扎紧袋口，扔进茶壶，冲上沸水，这是一家人一天的饮料。茶壶里不知加了多少回水，到晚上已经白晃晃的没了颜色。在我工

作后，一只大号搪瓷杯用来泡茶，用久了，白色的杯壁上积了一层褐色茶垢，还舍不得擦洗。有段时间流行用雀巢咖啡瓶泡茶，容量抵上两三个茶杯，不会泼洒，不会泼洒。后来为提高办公形象，才换上了乳白色的骨瓷杯，只是每天要清洗茶垢，让茶杯保持晶莹剔透、温润如玉。

当然，骨瓷茶杯里不会是茶叶末，投放什么茶叶也讲究了。家里冰箱冷藏室有多个锡罐，分类存放了绿茶、黄茶、白茶、青茶和红茶。一次同学王君说，你还没尝过黑茶？他说是普洱。有一阵普洱大热，不时会收到一桶或一饼，但冲泡麻烦，也就束之高阁。王君是个普洱狂，我们经常一起外出旅游时，他会带心

垃圾分类也要讲“安全”

胡海明

为了做好垃圾投放及分类工作，每个社区都建设了

若干生活垃圾集中投放站，并配备专人负责生活垃圾投放站的开放时间及头道生活垃圾的分拣。此外，对个别居民未经分类就投放的行为，工作人员还会认真监督、指导，力争将垃圾分类工作做到尽善尽美。

垃圾分类过程中还会产生很多的再生资源，如纸、塑料、玻璃、金属、织物、厨余垃圾等，工作人员将它们分拣出来，堆放在投放站，这样，问题就来了。

笔者所在的小区从事这项工作的一对夫妻。他们起早摸黑，兢兢业业，但分拣出来的东西堆放在门前屋后，把本来就不大的垃圾箱房堵得严严实实……

稍有常识的人都知道，这些都是易燃物资，这样就埋了一颗“定时炸弹”，存在一定的安全隐患。

垃圾分类的过程中，安全不可忽略。垃圾箱房最直接的管理者与监督方是居民委员会和物业公司，笔者认为，居委会和物业公司是安全生产的第一责任人，在认真监督垃圾分类的同时，更要以相关安全法规为准绳，常态化检查垃圾投放站的安全情况，对暴露出来的安全隐患及时予以整改。安全工作要常抓不懈，在任何领域都是如此。

作很简便，将一颗装入咖啡粉、充入氮气保鲜的胶囊，放入机器，一键萃取，即可喝上一杯咖啡。遗憾的是，胶囊咖啡少了操作过程，尤其是磨豆时散发的咖啡香气，于是买了法式滤压壶。据说贝多芬每天早上会数 60 粒咖啡豆，研磨后再冲泡。摇着磨豆机，开启咖啡仪式，预热了壶，放入咖啡粉，加上沸腾热水，咖啡粉在水的浸泡中缓缓释放，盖上滤网，便压榨出一壶原汁原味的咖啡。咖啡的制作更多的

为了做好垃圾投放及分类工作，每个社区都建设了

若干生活垃圾集中投放站，并配备专人负责生活垃圾投放站的开放时间及头道生活垃圾的分拣。此外，对个别居民未经分类就投放的行为，工作人员还会认真监督、指导，力争将垃圾分类工作做到尽善尽美。

垃圾分类过程中还会产生很多的再生资源，如纸、塑料、玻璃、金属、织物、厨余垃圾等，工作人员将它们分拣出来，堆放在投放站，这样，问题就来了。

笔者所在的小区从事这项工作的一对夫妻。他们起早摸黑，兢兢业业，但分拣出来的东西堆放在门前屋后，把本来就不大的垃圾箱房堵得严严实实……

稍有常识的人都知道，这些都是易燃物资，这样就埋了一颗“定时炸弹”，存在一定的安全隐患。

垃圾分类的过程中，安全不可忽略。垃圾箱房最直接的管理者与监督方是居民委员会和物业公司，笔者认为，居委会和物业公司是安全生产的第一责任人，在认真监督垃圾分类的同时，更要以相关安全法规为准绳，常态化检查垃圾投放站的安全情况，对暴露出来的安全隐患及时予以整改。安全工作要常抓不懈，在任何领域都是如此。

地让他学医行医，最早攻研肺癆，成名于疮疖瘰癧回春之术，专治人体中的堵，哪里堵药施哪里。这不符合西医理论，但偏偏有效。小叶增生成因就是堵，患者到吴炳江处求医，基本能治愈。



为了做好垃圾投放及分类工作，每个社区都建设了

若干生活垃圾集中投放站，并配备专人负责生活垃圾投放站的开放时间及头道生活垃圾的分拣。此外，对个别居民未经分类就投放的行为，工作人员还会认真监督、指导，力争将垃圾分类工作做到尽善尽美。

垃圾分类过程中还会产生很多的再生资源，如纸、塑料、玻璃、金属、织物、厨余垃圾等，工作人员将它们分拣出来，堆放在投放站，这样，问题就来了。

笔者所在的小区从事这项工作的一对夫妻。他们起早摸黑，兢兢业业，但分拣出来的东西堆放在门前屋后，把本来就不大的垃圾箱房堵得严严实实……

稍有常识的人都知道，这些都是易燃物资，这样就埋了一颗“定时炸弹”，存在一定的安全隐患。

因办事或购物之需，我常乘公交车至一大桥引桥旁下车，穿越斑马线走数十步，过引桥线大道后，或疾或徐行至目的地。

道旁有位身着赭红上衣、戴同色帽子的中年志愿者，格外引人注目。

缘由嘛，在于他的较真。他盯紧斑马线，如同哨兵守牢国境线，毫不懈怠。见闯红灯或不走斑马线的行人，他会高声呐喊，退回、退回！边喊边

右手指向对方。偶尔个别“勇者”仍大摇大摆、脚步不停地途经其旁。他一把拽住：没看见吗？红灯！红灯！态度近乎粗暴。此处车辆多，红灯考验行人忍耐，达 80 至 90 秒。急不可耐者，乘车行间隙快步过马路，无视他的存在。他板紧面孔，掀起嘴唇，瞧着远去的背影，嘟囔着不满。

起初，我并不欣赏他。斑马线红灯时间长、绿灯过短，的确受过诟病。更有甚者，有的地段绿灯仅闪 15 秒，行人，尤其是老年人，脚步稍缓行程刚半，红灯倏尔一亮，车辆“哗啦啦”启动，呼啸而来，如万马奔腾，令人胆颤心惊。你得疾行或慢跑，方能赶在红灯亮前穿越马路。有家大报曾有篇《谈细节》文章，讲起某些城市不重视“细节”，就举了人行道“绿灯”设置过短的例子。故我对老吼叫行人的志愿者无有好感，认为他“专替车辆打杂，不为过客着想”，经其身旁，我连眼角余光也不瞄他。

一次，我竟至于跟他玩起“躲猫猫”游戏来。因有急事，我横穿马路不走斑马线，于车辆间隙跳跃越过。他朝我挥舞右手，连连吹哨。我心虚地融入行道树下，站了好几分钟。他吹胡子瞪眼睛的，然也无奈。

前晌，忽见他守护另一道口，即连接大桥引线的道路右侧——三路交叉处。盖因他敬业所致吧？我估摸。是啊，你哪去寻找比他更负责、更严厉的守护者呢？即便交警、辅警也绝少像他不讲情面、口气“蛮横”。将其调至重要地段，如同把最

会打仗、最不惧死的士兵派上战场一线。判断没错。

此处车数路路交汇、车水马龙的五六十米主干道，红灯持续两分钟。没等绿灯闪烁，有人便迈步前行。遇这种情形，他会拼命吼叫：停下，停下！胆小者脸一红，站住或后撤；胆大者一意孤行。途经他旁，他会拉住对方，说，这么危险，下次注意啊！语气似比先前柔和。被拽之人，有的甩脱他手，昂首离去；有的脸一红，说，好的好的。

我对他渐生好感：红绿灯设置，虽未免处处周到，然难得这般尽职尽责、甘受委屈之人。毕

竟人车汹涌，安全第一啊！令我对其心生敬佩，是一回“拦车”。绿灯亮起，行人举步，左手边一台小

车右拐弯，车速较快。紧急之中，他一个箭步跨下马路，立车前张臂拦住：停下，停下！司机“咩地”刹车。他圆瞪双眼，对摇下车窗的司机吼道：你怎么搞的？撞了人咋办？对方头一缩没敢吭声。

“拦车”举动，令我对他看法大好。其实，他维护的是秩序，无论车辆抑或行人，谁错就拦谁批评谁——执法公正，不偏不倚。

我干脆驻足。攀谈中，得知他系某国营大厂职工。“天命之年”，为何不去上班呢？我不免疑惑。负了工伤，左手不便，他挽起左臂衣袖，露出累累疤痕，但呆在家里心发慌，当个志愿者吧！他边眼盯路面，边不无自豪地说：我受过多次表扬，“坚守路口、不讲情面”之事，还上了本

街口志愿者

蒋鸣鸣

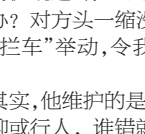
我对他渐生好感：红绿灯设置，虽未免处处周到，然难得这般尽职尽责、甘受委屈之人。毕竟人车汹涌，安全第一啊！令我对其心生敬佩，是一回“拦车”。绿灯亮起，行人举步，左手边一台小

车右拐弯，车速较快。紧急之中，他一个箭步跨下马路，立车前张臂拦住：停下，停下！司机“咩地”刹车。他圆瞪双眼，对摇下车窗的司机吼道：你怎么搞的？撞了人咋办？对方头一缩没敢吭声。

“拦车”举动，令我对他看法大好。其实，他维护的是秩序，无论车辆抑或行人，谁错就拦谁批评谁——执法公正，不偏不倚。

我干脆驻足。攀谈中，得知他系某国营大厂职工。“天命之年”，为何不去上班呢？我不免疑惑。负了工伤，左手不便，他挽起左臂衣袖，露出累累疤痕，但呆在家里心发慌，当个志愿者吧！他边眼盯路面，边不无自豪地说：我受过多次表扬，“坚守路口、不讲情面”之事，还上了本

市日报呢！对这位伤残志愿者，我给予点赞，继而联想到在抗击新冠肺炎疫情中，晃动的众多“爱心人士”、志愿者的矫健身影。我们城市、乡村，有着成千上万甘于奉献的义工、志愿人士。他们与各行各业的爱岗敬业者一道，成为美丽富饶中国的坚强建设者、广袤大地安宁的坚定“守护神”。



为了做好垃圾投放及分类工作，每个社区都建设了

若干生活垃圾集中投放站，并配备专人负责生活垃圾投放站的开放时间及头道生活垃圾的分拣。此外，对个别居民未经分类就投放的行为，工作人员还会认真监督、指导，力争将垃圾分类工作做到尽善尽美。

垃圾分类过程中还会产生很多的再生资源，如纸、塑料、玻璃、金属、织物、厨余垃圾等，工作人员将它们分拣出来，堆放在投放站，这样，问题就来了。

笔者所在的小区从事这项工作的一对夫妻。他们起早摸黑，兢兢业业，但分拣出来的东西堆放在门前屋后，把本来就不大的垃圾箱房堵得严严实实……

为了做好垃圾投放及分类工作，每个社区都建设了

若干生活垃圾集中投放站，并配备专人负责生活垃圾投放站的开放时间及头道生活垃圾的分拣。此外，对个别居民未经分类就投放的行为，工作人员还会认真监督、指导，力争将垃圾分类工作做到尽善尽美。

垃圾分类过程中还会产生很多的再生资源，如纸、塑料、玻璃、金属、织物、厨余垃圾等，工作人员将它们分拣出来，堆放在投放站，这样，问题就来了。

笔者所在的小区从事这项工作的一对夫妻。他们起早摸黑，兢兢业业，但分拣出来的东西堆放在门前屋后，把本来就不大的垃圾箱房堵得严严实实……

稍有常识的人都知道，这些都是易燃物资，这样就埋了一颗“定时炸弹”，存在一定的安全隐患。

垃圾分类的过程中，安全不可忽略。垃圾箱房最直接的管理者与监督方是居民委员会和物业公司，笔者认为，居委会和物业公司是安全生产的第一责任人，在认真监督垃圾分类的同时，更要以相关安全法规为准绳，常态化检查垃圾投放站的安全情况，对暴露出来的安全隐患及时予以整改。安全工作要常抓不懈，在任何领域都是如此。

地让他学医行医，最早攻研肺癆，成名于疮疖瘰癧回春之术，专治人体中的堵，哪里堵药施哪里。这不符合西医理论，但偏偏有效。小叶增生成因就是堵，患者到吴炳江处求医，基本能治愈。

因办事或购物之需，我常乘公交车至一大桥引桥旁下车，穿越斑马线走数十步，过引桥线大道后，或疾或徐行至目的地。

道旁有位身着赭红上衣、戴同色帽子的中年志愿者，格外引人注目。

缘由嘛，在于他的较真。他盯紧斑马线，如同哨兵守牢国境线，毫不懈怠。见闯红灯或不走斑马线的行人，他会高声呐喊，退回、退回！边喊边

右手指向对方。偶尔个别“勇者”仍大摇大摆、脚步不停地途经其旁。他一把拽住：没看见吗？红灯！红灯！态度近乎粗暴。此处车辆多，红灯考验行人忍耐，达 80 至 90 秒。急不可耐者，乘车行间隙快步过马路，无视他的存在。他板紧面孔，掀起嘴唇，瞧着远去的背影，嘟囔着不满。

起初，我并不欣赏他。斑马线红灯时间长、绿灯过短，的确受过诟病。更有甚者，有的地段绿灯仅闪 15 秒，行人，尤其是老年人，脚步稍缓行程刚半，红灯倏尔一亮，车辆“哗啦啦”启动，呼啸而来，如万马奔腾，令人胆颤心惊。你得疾行或慢跑，方能赶在红灯亮前穿越马路。有家大报曾有篇《谈细节》文章，讲起某些城市不重视“细节”，就举了人行道“绿灯”设置过短的例子。故我对老吼叫行人的志愿者无有好感，认为他“专替车辆打杂，不为过客着想”，经其身旁，我连眼角余光也不瞄他。

一次，我竟至于跟他玩起“躲猫猫”游戏来。因有急事，我横穿马路不走斑马线，于车辆间隙跳跃越过。他朝我挥舞右手，连连吹哨。我心虚地融入行道树下，站了好几分钟。他吹胡子瞪眼睛的，然也无奈。

前晌，忽见他守护另一道口，即连接大桥引线的道路右侧——三路交叉处。盖因他敬业所致吧？我估摸。是啊，你哪去寻找比他更负责、更严厉的守护者呢？即便交警、辅警也绝少像他不讲情面、口气“蛮横”。将其调至重要地段，如同把最

清疮

傅思阳

父亲瘫痪，卧床日久，立春以后身上到处处长红疹子，疹子破了溃烂结痂，痂掉了继续长。吃了一车子的药涂了一箱子的药膏，立了秋，才渐渐收住。但是尾骨右侧的溃烂一不小心长了脓疮。

因办事或购物之需，我常乘公交车至一大桥引桥旁下车，穿越斑马线走数十步，过引桥线大道后，或疾或徐行至目的地。

道旁有位身着赭红上衣、戴同色帽子的中年志愿者，格外引人注目。

缘由嘛，在于他的较真。他盯紧斑马线，如同哨兵守牢国境线，毫不懈怠。见闯红灯或不走斑马线的行人，他会高声呐喊，退回、退回！边喊边

右手指向对方。偶尔个别“勇者”仍大摇大摆、脚步不停地途经其旁。他一把拽住：没看见吗？红灯！红灯！态度近乎粗暴。此处车辆多，红灯考验行人忍耐，达 80 至 90 秒。急不可耐者，乘车行间隙快步过马路，无视他的存在。他板紧面孔，掀起嘴唇，瞧着远去的背影，嘟囔着不满。

起初，我并不欣赏他。斑马线红灯时间长、绿灯过短，的确受过诟病。更有甚者，有的地段绿灯仅闪 15 秒，行人，尤其是老年人，脚步稍缓行程刚半，红灯倏尔一亮，车辆“哗啦啦”启动，呼啸而来，如万马奔腾，令人胆颤心惊。你得疾行或慢跑，方能赶在红灯亮前穿越马路。有家大报曾有篇《谈细节》文章，讲起某些城市不重视“细节”，就举了人行道“绿灯”设置过短的例子。故我对老吼叫行人的志愿者无有好感，认为他“专替车辆打杂，不为过客着想”，经其身旁，我连眼角余光也不瞄他。

一次，我竟至于跟他玩起“躲猫猫”游戏来。因有急事，我横穿马路不走斑马线，于车辆间隙跳跃越过。他朝我挥舞右手，连连吹哨。我心虚地融入行道树下，站了好几分钟。他吹胡子瞪眼睛的，然也无奈。

前晌，忽见他守护另一道口，即连接大桥引线的道路右侧——三路交叉处。盖因他敬业所致吧？我估摸。是啊，你哪去寻找比他更负责、更严厉的守护者呢？即便交警、辅警也绝少像他不讲情面、口气“蛮横”。将其调至重要地段，如同把最



赖急皮遇到碰哭精 (剪影) 李建国

七夕会

手，右鼻孔出血控右手，控后立止。气道不能入杂物，不排出不安宁；也不能气逆上冲，会打呃，十分难忍。吸进一点胡椒粉，连打几个喷嚏，打呃即止。

美好的一天从问候开始

詹超音

他去世多年。没了吴炳江，众多患者只能望而兴叹。

说实话，我问候的是腹中宿物，请它走，按时走，走个净。每日睁眼，翻动几下，紧迫感便来。人体健康在于通，如厕是第一通。婴儿打个屁会吓哭自己，排空肚子时但见回回乐，这么小就有了通的快乐。猫啊狗的，尿后也会表现出怪异的兴奋，鸡鸭会欢拍翅膀，鸟儿减负后会飞得更快。毛贼入室不是忙着先找窃物，而是先确认退路——这个引用不怎么恰当。事实是，人不能光顾着吃，倒是先要顾虑下行各处及出口安全。我有一个万姓同学，他得病后第一时间告诉我他的直肠生了坏毛病，肝上也

手术。他喝了十个月的米汤，熬到肠道不留一丝缝隙那天，去了。万太太披露丈夫的坏习惯——自腌咸肉，顿顿吃——岂知世界最坏食品就是：咸鱼、咸肉、咸菜。

地让他学医行医，最早攻研肺癆，成名于疮疖瘰癧回春之术，专治人体中的堵，哪里堵药施哪里。这不符合西医理论，但偏偏有效。小叶增生成因就是堵，患者到吴炳江处求医，基本能治愈。

手，右鼻孔出血控右手，控后立止。气道不能入杂物，不排出不安宁；也不能气逆上冲，会打呃，十分难忍。吸进一点胡椒粉，连打几个喷嚏，打呃即止。

生活千变万化，人一生不知后面会发生什么。要有所准备，更要时刻关注自身的健康。很简单，角角落落通着，不堵，万事大吉。心也应不时问候，保持心宽、心旷、心明、心满、心跳，至关重要。养成了读写习惯，很养心，也很有成就感，晚年非常充实。时常思路受堵，或者一片混乱，翻阅喜欢的书，读入迷的文，会豁然开朗，如同打开了一条通道。真是举一纲而万目张，解一篇而众篇明。