

周末去菜场，看见毛豆荚很新鲜，毛茸茸的只精神，我就随手抓了几把入袋。一个阿姨也在买毛豆，但她还要挑挑拣拣。我买番茄，她认为我挑的不好，要帮我挑，伊挑表面光滑、形状好看的番茄，说如果这两天吃就尽量买熟一些的，炒出来的汁液更浓郁。真是精明能干又热情的上海阿姨。走的时候，我对她说谢谢。她说：“不用谢，你很能干啊，自己开伙，我儿子媳妇天天回来吃饭，从不做饭呢。也不知等到我做不动的一天哪能办。”

第一次被人表扬自己做饭就是能干，感觉就像表扬我会走路一样有些好笑，但心情忽地明亮起来。路上看见邻居家的一个小毛头，双手背在后面，得意扬扬地说：“我感觉这次我是第一名！”他奶奶跟在后面，笑得阳光灿烂。总觉得这小娃生下来到走路没过多少天呢，结果，听他奶奶说，今年开学已上一年级。时光对中年人来说，跟乘高铁似的，太迅猛。掐指一算，我做饭的工龄比这小毛头还大呢。

回到家，准备今日一饭一蔬。原来自己做饭也是一种能力，虽然我并不热爱做饭，只出于一种无法推卸的责任。就在昨天，我冲家里放暑假在家，没做过一顿饭的女儿发火，说着说着自己还很没出息地掉了几滴泪。因为觉得特委屈，加班回家，发现壶里没水、锅里没饭，还得下厨弄吃的，我这个当妈的教育得是有多失败哦。女儿不会做饭吗？当然不是，在

国外读书时，她一直自己做中餐的。我批评她，她就说，那我来叫外卖吧。其实，女儿就是仗着我们的爱，便偷懒不肯做，被偏爱的都有恃无恐。那个阿姨的儿子成家立业了，还每天回来吃，也是因为父母爱他，吃现成的谁不想呢。这样的人比比皆是。同事年逾不惑，自结婚以来，一直去公婆家吃喝，想必只要二老还做得动，会一直这么吃下去。说实话，我也曾羡慕过这样的人，一日三餐，要买、择、洗、切、烧，花费多少时间与精力，我是没地方蹭饭，不然的话，大概率也会这样吧。

人天生都有惰性。反过来一想，中国的父母都很累吧。

最近接连二连三会这样吧。

只有365天生命的熟人，早已自己去照顾她吃喝。病人胃口不好，挑剔得很，让姐姐每天做这个做那个，姐姐帮久了，心情也不好，就说她：“你病你有理啊，还点菜！”妹妹哭了，姐姐也哭，最后姐妹俩抱头痛哭。唉，生活不易，中年人的崩溃与自愈都是悄悄完成的。为了活得健康长寿，把戏演得圆满，努力做饭吧。

能生病更不能中途谢幕。然后，我准备了好几道菜，先生掌勺，他是我们家的大厨，做得比我好。大厨只在周末下厨一天。于是，这一天，我就抓住机会买很多菜，搞得像过节一样。

仔细想想觉得阿姨说得很对，自己做饭的确是很能干很了不起的一件事，一年三百六十五天，日复一日地坚持，换花样，看菜谱，念菜经，年复一年，把家人喂得健康康康的，只有做饭的人才深谙其中的苦与乐。记得母亲来沪小住一年，她血压高，甘油三酯高，血糖也临界，我做菜就少盐少油少糖。结果，回去前带她体检，血糖值回归正常，连手抖的老毛病也轻了很多。

再说那个被判只有365天生命的熟人，早已自己去照顾她吃喝。病人胃口不好，挑剔得很，让姐姐每天做这个做那个，姐姐帮久了，心情也不好，就说她：“你病你有理啊，还点菜！”妹妹哭了，姐姐也哭，最后姐妹俩抱头痛哭。唉，生活不易，中年人的崩溃与自愈都是悄悄完成的。为了活得健康长寿，把戏演得圆满，努力做饭吧。

大医院的输液中心有时可以看到输液瓶上包了一层黑色或深咖啡色的布，这是为了不让某些药物受到阳光中的紫外线照射而氧化、分解乃至产生有毒物质，所以往往用现配，再罩上深色布。

给药有各种途径：口服、注射、直肠、阴道及乳管注入、皮肤黏膜用药、吸入、靶向给药、联合用药……不同的给药方式以及不同的环境会影响药物的作用。

此外，如果有个别个体对某种药物的敏感性高于一般人，则给予较小剂量时就能引起强烈的反应甚至中毒，称为高敏性；还有的个别个体对某种药物的敏感性比一般人低，必须采用大剂量才能产生治疗效果，称为耐受性；但某些药物在连续反复给药后，机体也会产生对药物的反应性逐渐降低或减弱的现象。用动物做药物的药理效应试验时，动物通常处于健康状态，和以后的临床应用相比，在病理状态下的患者对药物更为敏感。世卫组织确定合理用药原则“能不吃药就不吃药、能吃药的就不打针、能打针的就不输液。”但在不得已时，必须用输液来代替打针。有鉴于抗生素的广泛应用而造成的抗药性，国外有一些医生提倡，不妨再用用那些很久不用了的老抗生素。

有的国家主张，关于用药的剂量问题，医生应该经常注意天气预报，并结合病人所在地的阳光强度和季节性变化，因为人在服用某些药物时皮肤的光敏度会提高。斯德哥尔摩卡罗林斯卡一研究



菊 陈静 绘

人都说，不到新疆，不知道祖国有多大，不到伊犁，不知道新疆有多美。一场说走就走的旅行，将自己融进了在这个时节里似乎美得没有文字可以描述的“塞外江南”。

6月的伊犁尚未有色彩纷呈的世相，但一片片深紫色的薰衣草田，在轻风中宛如波浪，层层叠叠上下起伏的紫意已是绚丽耀眼且沁人心脾！伊犁因其独特的地理位置和气候条件，建成了全国最大的薰衣草基地，并成为世界薰衣草八大知名产地之一。在汉家公主薰衣草园的馆里看到介绍，伊犁种植的是狭叶薰衣草

品种，提炼出的精油品质极高，气味纯正，芳香持久，是制造名贵高档香水、香脂等日用化妆品的主要原料。目前国内市场上只有不到7%的精油是纯国外进口原装产品，剩下90%是伊犁的薰衣草精油，所以伊犁也被香薰界誉为“中国薰衣草之乡”，不知有多少年轻的男女在这个美丽的季节里酝酿着爱情……

如果说想把厚重的日子折叠起来，将纷繁岁月湮没如水，不妨走近有着“大西洋最后一滴眼泪”的赛里木湖，古称“净海”。它是新疆海拔最高、面积最大、风光秀丽的高山湖泊，也是大西洋暖湿气流最后眷顾的

地方，湖水清澈见底，野花幽静典雅。疫情关系，游人不多，更让人因为辽阔的视野而迷倒，“行到水穷处，坐看云起时”。每一朵无名野花仿佛都充满灵性，轻姿摇曳，无言自俏，只管

称世界四大草原之一的亚高山草甸植物区。那拉提意为“最先见到太阳的地方”，自古便是著名的牧场，内部河道交错、河谷平展，森林茂密。庆幸的是，经走独库公路的有一段路程上，竟然前一晚正好下了雪，于是得以在6月天见到草原与雪山交相辉映，傲然绽放的鲜花与晶莹的白雪邂逅争艳的美景……

走在几乎静无人迹的山林之中，内心顿觉清和，感受山风过耳，林高云阔，潺潺溪涧，清风疏朗，让人期盼会有山的精灵现身，能收了一颗清淡、悲悯的心，就此澄澈醒透地融汇在云林绿野之中。此后，在每个日

还真遇到过这种巧事。有年我去苏州参加吴方言学术研讨会，正在听取一位学者宣读“方言和本字”论文时，突然接到朋友微信，问“蟋蟀”二字按照上海方言的俗称读音怎样写。我告诉他是“赚绩”，并注明沪语读音是“暂积”。他把我的意见发到群里后，马上引起了波澜，好多人不同意我的说法。

作为方言研究者，我当然知道《康熙字典》中记载着这两个本字的，而且“赚”字还有两种写法，字典中两种写法的前两个读音都为“暂”，其中一个义项是“超忽而腾疾”和“疾走貌”。后一个字释义是“资悉切，音啣，蜻蛚别名”，而蜻蛚就是蟋蟀。从蟋蟀特点看，古人用这两个字是非常准确的。只是这三个字非常难写，一时还会记不住，电脑更是无法打出，而写作“赚绩”，既与本字同音，也便于使用。重要的是，“赚绩”这两个字我们的祖先早就这样用了，且记录在文献中当正字，一代代传了下来，这可在明清文献中找到很多例子。如清乾隆年间苏州人编的《綴白裘·祝发记》中就有例

先得把打断掺入的稻秆稻叶清理干净，再堆成一个谷丘……现在你捧一把在掌心，吹一口气也不起一星灰尘。

看着这饱满壮实的黄金谷粒，简直怀疑它曾生长在低垂的谷穗。

晒谷 俞玉梁

给药的科学家们根据持续10年之久(用了约6000名病人的7万多份血液样本)的研究结果发现，在有阳光的日子里，人体对药物的吸收和消耗比阴天快得多，尤其在夏天，平均快17%。由于阳光可以促进体内维生素D的产生，导致肝脏中CYP3A4酶的增加，这种酶在体内是被用来分解药物的。科学家们得出结论，在季节变化很强的国家，或者在北半球待的时间很长的人，给药应参照天气情况，阳光强烈，剂量跟着上升。此建议是否适合所有药物，有待进一步研究。

有一种药物的给药很特殊，那就是许多房颤病人用来防止血液中形成血栓的抗凝药物华法林钠片(每片2.5毫克)。服用需要经常通过验血测定凝血酶原时间，测定国际标准化比值INR，化验单上的参考范围是0.8-1.5(对正常人而言)，可是要求服药者达到2.0-2.5(有的医生认为上限可到3.0)，远远超出了参考范围，也就是说，不正常的倒成了正常的。药效的控制主要通过剂量的不断调整，开始时在医生的指导下，时间长了，患者可以自己控制，因此有时会天服一片半，明天服一又四分之二片。服用华法林钠片对其他药物以及饮食有种种限制，因为有的会增强抗凝作用，有的会降低抗凝作用。再者，病人的个性化也起着一定的作用，所以不能参照别人，必须自己闯出一条适合自己的路。有人打趣道：“吃这种药，比伺候老佛爷还难。”

伊犁天空下 刘海英

“赚绩”和方言本字 褚丰农

“官话呢，叫做促织，直话没(末)叫做赚绩”(第五集第四卷)。道光年间顾禄的《清嘉录》卷八还是这样：“白露前后，驯养蟋蟀以为赌斗之乐，谓之‘秋兴’，俗名‘斗赚绩’。”石汝杰等主编的《明清吴语词典》收

堆成一个谷丘……现在你捧一把在掌心，吹一口气也不起一星灰尘。

看着这饱满壮实的黄金谷粒，简直怀疑它曾生长在低垂的谷穗。

晒谷 俞玉梁

给药的科学家们根据持续10年之久(用了约6000名病人的7万多份血液样本)的研究结果发现，在有阳光的日子里，人体对药物的吸收和消耗比阴天快得多，尤其在夏天，平均快17%。由于阳光可以促进体内维生素D的产生，导致肝脏中CYP3A4酶的增加，这种酶在体内是被用来分解药物的。科学家们得出结论，在季节变化很强的国家，或者在北半球待的时间很长的人，给药应参照天气情况，阳光强烈，剂量跟着上升。此建议是否适合所有药物，有待进一步研究。

有一种药物的给药很特殊，那就是许多房颤病人用来防止血液中形成血栓的抗凝药物华法林钠片(每片2.5毫克)。服用需要经常通过验血测定凝血酶原时间，测定国际标准化比值INR，化验单上的参考范围是0.8-1.5(对正常人而言)，可是要求服药者达到2.0-2.5(有的医生认为上限可到3.0)，远远超出了参考范围，也就是说，不正常的倒成了正常的。药效的控制主要通过剂量的不断调整，开始时在医生的指导下，时间长了，患者可以自己控制，因此有时会天服一片半，明天服一又四分之二片。服用华法林钠片对其他药物以及饮食有种种限制，因为有的会增强抗凝作用，有的会降低抗凝作用。再者，病人的个性化也起着一定的作用，所以不能参照别人，必须自己闯出一条适合自己的路。有人打趣道：“吃这种药，比伺候老佛爷还难。”

伊犁天空下 刘海英

《赚绩》和方言本字 褚丰农

“官话呢，叫做促织，直话没(末)叫做赚绩”(第五集第四卷)。道光年间顾禄的《清嘉录》卷八还是这样：“白露前后，驯养蟋蟀以为赌斗之乐，谓之‘秋兴’，俗名‘斗赚绩’。”石汝杰等主编的《明清吴语词典》收

堆成一个谷丘……现在你捧一把在掌心，吹一口气也不起一星灰尘。

看着这饱满壮实的黄金谷粒，简直怀疑它曾生长在低垂的谷穗。

晒谷 俞玉梁

给药的科学家们根据持续10年之久(用了约6000名病人的7万多份血液样本)的研究结果发现，在有阳光的日子里，人体对药物的吸收和消耗比阴天快得多，尤其在夏天，平均快17%。由于阳光可以促进体内维生素D的产生，导致肝脏中CYP3A4酶的增加，这种酶在体内是被用来分解药物的。科学家们得出结论，在季节变化很强的国家，或者在北半球待的时间很长的人，给药应参照天气情况，阳光强烈，剂量跟着上升。此建议是否适合所有药物，有待进一步研究。

有一种药物的给药很特殊，那就是许多房颤病人用来防止血液中形成血栓的抗凝药物华法林钠片(每片2.5毫克)。服用需要经常通过验血测定凝血酶原时间，测定国际标准化比值INR，化验单上的参考范围是0.8-1.5(对正常人而言)，可是要求服药者达到2.0-2.5(有的医生认为上限可到3.0)，远远超出了参考范围，也就是说，不正常的倒成了正常的。药效的控制主要通过剂量的不断调整，开始时在医生的指导下，时间长了，患者可以自己控制，因此有时会天服一片半，明天服一又四分之二片。服用华法林钠片对其他药物以及饮食有种种限制，因为有的会增强抗凝作用，有的会降低抗凝作用。再者，病人的个性化也起着一定的作用，所以不能参照别人，必须自己闯出一条适合自己的路。有人打趣道：“吃这种药，比伺候老佛爷还难。”

伊犁天空下 刘海英

《赚绩》和方言本字 褚丰农

“官话呢，叫做促织，直话没(末)叫做赚绩”(第五集第四卷)。道光年间顾禄的《清嘉录》卷八还是这样：“白露前后，驯养蟋蟀以为赌斗之乐，谓之‘秋兴’，俗名‘斗赚绩’。”石汝杰等主编的《明清吴语词典》收

堆成一个谷丘……现在你捧一把在掌心，吹一口气也不起一星灰尘。

看着这饱满壮实的黄金谷粒，简直怀疑它曾生长在低垂的谷穗。

晒谷 俞玉梁

给药的科学家们根据持续10年之久(用了约6000名病人的7万多份血液样本)的研究结果发现，在有阳光的日子里，人体对药物的吸收和消耗比阴天快得多，尤其在夏天，平均快17%。由于阳光可以促进体内维生素D的产生，导致肝脏中CYP3A4酶的增加，这种酶在体内是被用来分解药物的。科学家们得出结论，在季节变化很强的国家，或者在北半球待的时间很长的人，给药应参照天气情况，阳光强烈，剂量跟着上升。此建议是否适合所有药物，有待进一步研究。

有一种药物的给药很特殊，那就是许多房颤病人用来防止血液中形成血栓的抗凝药物华法林钠片(每片2.5毫克)。服用需要经常通过验血测定凝血酶原时间，测定国际标准化比值INR，化验单上的参考范围是0.8-1.5(对正常人而言)，可是要求服药者达到2.0-2.5(有的医生认为上限可到3.0)，远远超出了参考范围，也就是说，不正常的倒成了正常的。药效的控制主要通过剂量的不断调整，开始时在医生的指导下，时间长了，患者可以自己控制，因此有时会天服一片半，明天服一又四分之二片。服用华法林钠片对其他药物以及饮食有种种限制，因为有的会增强抗凝作用，有的会降低抗凝作用。再者，病人的个性化也起着一定的作用，所以不能参照别人，必须自己闯出一条适合自己的路。有人打趣道：“吃这种药，比伺候老佛爷还难。”

伊犁天空下 刘海英

