

搬离老家已有三十年了,但对那里的动静一直很关切。济南路8号、9号双子楼一层层造起来了,港台歌星到东台路古玩市场扫货了,“新天地”初具框架,我都会很兴奋。最早从陈逸飞口中听到对“新天地”三字的解读,那是在田子坊他的工作室,几个朋友在阁楼下面喝茶聊天。我建议在这个项目中引进夜市和小吃摊,还有老上海的叫卖声,比如栀子花白兰花、白糖莲心粥桂花甜酒酿。听说陈逸飞参与了早期的规划,但儒雅的他只是微笑,当年的我很天真。

很快,太仓路、嵩山路、普安路、东台路、吉安路、柳林路、寿宁路也动迁了,速度之快,似在弹指之间。老家所在的崇德路也

走在顺昌路上

沈嘉祿

动迁了,太仓路从西边杀过来,将拓宽后的大半条崇德路覆盖,与西藏南路打通,交通状况大为改善,但是这一街区的居民都搬走了。现在,建国东路顺昌路一带的动迁也开始了,这标志着中心城区成片二旧里以上房屋改造全面完成,也意味着我小时候的活动区域全面进入旧貌换新颜的阶段。

在波澜壮阔的历史进程中,小人物的记忆只是些浮沫。但我仍想在顺昌路的废墟上捡拾一片落叶,对着刺目的阳光细察相互贯通的细小茎脉,这里面有我少年时代的欢乐与惆怅,也有成人之后的

烦恼与希望。“新天地”所在的街区以前叫太平桥,听说是填河筑路后形成的。南北向的顺昌路北端与太仓路交汇,这一段的民居质量很是不错。靠近兴业路口有个大同戏院,据说是越剧和绍兴大班的专用场子,后来也放电影,没有冷气,电风扇吊在半空中,光影有些扑朔,散场后乒乒乓乓,因为椅子是木质的。戏院南边人行道上有一长排饮食摊,小吃为娱乐配套,生意做起来方便。太平桥的小吃街市有相当的规模,几乎囊括了阳春面、馄饨、生煎、锅贴、蟹壳黄、油墩子、汤团等所有品种,还有酒菜和饭。妈妈常常带我去买一碗汤。炮台炉子烈火烹油,光头师傅忙得满头大汗,买好一角五分或两角的筹码,排队,菠菜线粉汤或肉丝豆腐汤,小锅烧好往你的钢精锅里一倒,热气腾腾,可供全家分享。到月底米缸见底的尴尬头上,我买了汤后还会再去转角上的那家饭店买一斤白饭。去饭店不买酒菜,光买饭,好像太吝啬,但老师傅照样客客气气,分量给足。为何我不在摊头上将白饭一并买好呢?今天的小青年没吃过我们的苦,因为摊头是集体所有制,大米供应量有限,而饭店属于全民所有制,原材料就有保障。

顺昌路与自忠路交汇处是太平桥的核心,17路电车慢吞吞地拐弯,银行、百货店、布店、照相馆、五金店、食品店、竹木杂货店、文具店、服装店、眼镜店、地段医院等等一应俱全。还有一家专卖针头线脑的小店,门面朝西,妈妈叫我去买绣花用的9号针,那是极细微的东西,营业员阿姨就将两枚针插在一小片旧报纸上,再折起来交到我手里,这样就不会在半路上弄丢了。我成家后,太太也经常去他家配纽扣、挑选花边。

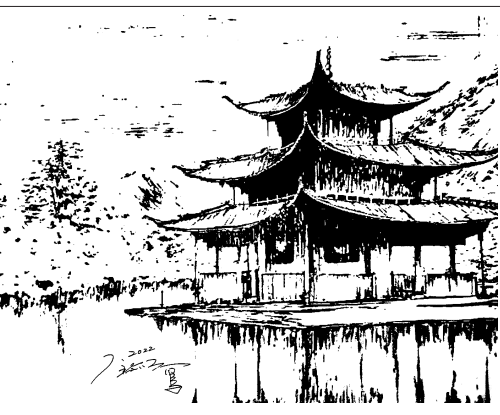
顺昌路往南一直到徐家汇路,但过了自忠路气氛有所不同。这里有一个室内菜场,这段路以前也叫菜市场。太平桥菜场比八仙桥菜场略小,也是主妇们的“打卡圣地”,马路菜场没有的品种在这里可以买到。

在我上幼儿园的时候,有一天吃了晚饭妈妈拖着我去太平桥菜场,说是去吃坏西瓜。坏西瓜有什么好吃的?妈妈笑而不

答,同行的还有几位邻居大妈。到了菜场门口,只见灯火通明,人声鼎沸,大卡车正在卸西瓜,菜场里的师傅与妈妈和邻居都能招呼得上。彼时市面上以长圆形的平湖瓜居多,偶见圆形的黑皮瓜,所谓“解放瓜”,车上抛、车下接,两相呼应,兼有表演性。假如师傅不当心脱手,摔破了西瓜,只好当场处理,所以围了一圈等着吃坏西瓜的大妈。我虽懵懂,但对这种捡便宜的套路感到羞愧,但妈妈不由分说地把我按在台阶上坐好。

瓜摔了,由那个名叫“大德信”的师傅视其破碎程度论价,五分或者一角,但不能带回家,只能就地消化。西瓜一来一去真是一趟危险的旅程,摔一只,卖一只,那情景又像后来我见到的拍卖会。车上的西瓜所剩无几,妈妈不淡定了,没想到大德信举起了足球守门员的“黄油手”,一只大西瓜从他怀里挣脱,落地炸成几大块,蹦出来的西瓜籽弹到我脚面上。“大阿嫂,这只是你的,给五分钱。”大德信将西瓜递到妈妈手里。瓜瓤又红又甜,汁液从指缝和嘴角淌下,我撑着圆滚滚的小肚皮,将最后一块藏在背后,带回家给小哥哥吃。多年以后当我对成人社会有所了解后,便怀疑所有的破瓜都是大德信一手造成的。

进中学后,我的行动轨迹就着顺昌路向南延伸,在建国电影院看战争片,穿过合肥路去老大昌食品车间学工,去卢家湾桥头看一场箭在弦上但事实上不可能发生的集体斗殴。有一年冬天,学校布置我们在顺昌路建国路路口引导行人走横道线,路人很配合,但有些不良少年总想捣蛋,在我们回校路上还吃女同学“豆腐”。有一天我们再遭“伏击”,只好冲进一家中药店请求庇护,老师傅厉声喝退了小混混,又教了我们一招:



文昌阁 (写生) 王文明



边看边聊

前些天痛下决心,花了两个多小时,终于把油腻斑斑的油烟机以及周遭的瓷砖擦洗干净了。安装好,我马上拍照片一张,发

给朋友。前阵子,朋友光临寒舍,在我煮菜菜等笋肉丝面待客的时候踱进厨房,打量着两年多没清洗过的油烟机,婉转地说,油烟机厂家都有售后服务的。他不讲,我也知道这油烟机很脏,但一想到届时进来一两个巧舌如簧之人,手持刺鼻的除油喷剂,也许还会喋喋不休地安利,还是算了。

这两年,好像日日琐事缠身,但日日对着油烟机那张油腻不堪的面孔,时时想着,哪天得空,一定要把它弄干净。终于有这么一天了,请出在水斗下、被冷落已久的厨房重油污清洁剂,拿出十字螺丝刀,戴上橡胶手套,开拆、开喷、开擦、开洗。去除油腻并不难,花时间、下功夫就可以了。难就难在,开始做这件事。看着干干净净的灶台和油烟机,还有顺便擦干净的橱门,厨房明亮了许多,心情好了许多。

入了一个园艺群,有位群友经常发自家花园里盛开的鲜花,很是养眼。惹人喜爱的,还有她家花色丰富的早餐,餐桌上铺着绣花桌布。整洁美丽,让人喜欢,但要维系整洁,保持美丽,并非易事。看过一则微信,说是有个美貌网红,经常发一些在家的生活照,显示她多么时尚。事实上,她家脏乱不堪。每次拍照,都要把杂物推到周遭,清理出一平方米见方的空间。

从善如登,从恶如崩。擦着油烟机,我想起这句古语。好逸恶劳是人的天性,

爱劳动,是从小到大被耳提面命谆谆教导所灌输的价值观。希望在人前展示自己最好的一面,也是人的天性。难得的是,最好的一面,也须时时在人后保持。难怪儒家有名言“君子慎独,不欺暗室”。慎独,既是道德修养的一种途径,也是经过长期修养达到的一种境界。

当然,居室的清洁,只是良好的生活习惯之一,未必等同于道德修养。窃以为,清洁,至少是一种心理暗示——我生活在干净整洁的房子里,无论有没有客人来,家具和用具都是清洁、整齐的。我的生活也是有序、明朗、向上的。

清洁和肮脏之间,有个渐进的过程。如我家的油烟机。一开始,我只是一两天没空擦;然后是一个礼拜两个礼拜;再然后是一个月两个月……最后,看着厚厚一层油渍,心想,反正已经脏成这样了,等有空再擦洗吧。

养生家时常告诫三高群体,要吃这个吃那个清洁血管;诗圣可以花径不曾缘客扫。我倒觉得,对推崇“水至清则无鱼,人至察则无徒”的某些人来说,心灵的清洁更为重要。家具和电器脏了,顶多观感不佳,功效低下。只有心灵干净的人,只有真正的君子,才能在面对那样那样的诱惑之时,面临这边那边的污秽之际,洁身自好,把持自身,常在河边走,就是不湿鞋。

如果说家居的清洁是一种好习惯,那么心灵的清洁就是一种好品德。吾等肉骨凡胎,身在尘世,菩提有树,明镜即台,理当时时勤拂拭,莫使惹尘埃。吾日三省吾身,太有必要了!至于厨房里的油烟机,我也会时常擦拭,不会再拖两年多。

清洁是一种品德

孔曦

孩子为啥会有黑眼圈和眼袋

倪欢欢

常有家长问我,孩子才五六岁,却有明显的黑眼圈,或明显的下眼袋,这是身体出了什么问题吗?如果孩子有这种情况,那就可以初步推断这个孩子之前一定经常输液,或喜欢吃冷饮。因为在中医里,这两点都会造成寒湿停留体内,孩子的眼周眼袋问题就是寒湿困脾造成的。

输液是大量的水液经过静脉迅速进入人体,虽然药效快,但身体突然接受这么大的水,对身体功能是一种挑战,在中医看来,这就会伤到脾,因为中医的脾是主运化的,这个运化既包括吸收消化食物,还包括水液的代谢,而脾又是后天之本,身体的运化能力要随着成长而逐渐变强,所以孩子的脾都是弱的。输液输进来的水超过了脾的运化能力,后果就是水液不能及时代谢出去,而停在体内,就是中医说的寒湿内停了,孩子的循环系统不能有力地推动增加的血容量,血液循环变差了,就导致血中的含氧量降低,血液缺氧颜色就会变暗,而眼周恰恰是全身皮肤最薄的部位,当血循环缺氧的时候,就会直接把变暗的血色显现出来,这时就有黑眼圈了。另外,眼周的皮肤组织是全身最疏松的,没能及时运化掉的水很容易停在这里。即使是成年人,没有输液,只要是脾虚严重,水液代谢不好,下眼袋都会非常明显,此外,在输液过程中,就算身体的指标改善了,但是胃口一定不会好,无论是孩子还是成年人,输液时的舌苔多是又白又腻,这就是寒湿困脾的舌象,在寒湿的影响下,脾对食物的运化能力下降,食欲自然也下降。有些孩子虽没输液,但喜欢吃冷饮,也会产生上述结果。

但输液在很多时候是必需的,如何在输液的同时最大限度地减少这种治疗产生的副作用呢?那就要及时补脾,尤其是学龄前的孩子。脾是后天之本,学龄前的孩子脾气都是弱的,这时最好配上健脾的中药,可选用茯苓、山药、白扁豆、莲子,芡实来健脾,薏米利水湿,葛根升阳举陷。这些健脾利湿的中药本身也是食物,长期服用也没有副作用,这些药食同源的中药是输液时的健脾伴侣,可很好地改善输液导致的舌苔腻,胃口差,帮助身体尽快恢复。

除了口服中药,还可用艾灸疗法。艾灸性温,属纯阳之物,用来温补阳气、驱散寒湿最适合,对输液或受凉导致的寒湿内停的孩子,可单纯艾灸一个穴位——神阙穴,也就是肚脐。因为人体的腹部是属阴的,而肚脐周围是人体的至阴之地,这里是阴气最盛、阳气最弱的地方,所以肚脐附近是最不能受凉的,否则会影响身体的健康。艾灸神阙穴时,可在神阙穴上铺上薄薄的生姜末,家长手持艾条,置于孩子肚脐上8-10厘米左右的高度,具体高度以孩子能感受到温热为度,顺时针缓慢旋转艾条,这样艾灸时一来也能发挥生姜辛温散寒的功效,将艾灸温阳的效应扩大化,二来也可防止艾灰掉下来烫伤皮肤。要注意的,每隔5分钟刮一下艾灰,防止艾灰掉落,同时也能维持一定的火力。这样每天艾灸15分钟,连续艾灸一周左右就能很好地祛除体内的寒湿,这种有黑眼圈、有眼袋、有输液历史或必须输液、有冷饮习惯的孩子,不妨可采用这种安全绿色的艾灸疗法来保健,从根本上达到健脾目的。(作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)



杏林夜谈

七夕会

毫不夸张地说,在所有服装里,泳衣的视觉冲击力最强。泳衣刚一面世曾遭到口诛笔伐,直至上世纪50年代,这种凸显人体曲线美的服装才被大众接受。从长裙长袜到连体泳衣再到比基尼的发明和普及过程,历经百年。19世纪末,泳衣的命运发生了逆转,西方社会的开放、文艺的复兴以及女性地位的上升,使得展现身体

美不再是禁忌。虽然海滩上还有检查泳衣尺寸是否合格的“风纪警察”,它的用料还是越来越少。当游泳成为一项竞技运动后,为了最大程度减少水的阻力,泳衣的设计越来越紧身。上世纪40年代,巴黎一位设计师发布了一件分体式泳衣,并以当时已知最小的单位粒子“原子”命名,意为世界上最小的泳衣。自此,泳衣呈现出轻薄、不吸水、有弹力、款式多的面貌。像是升级改造,

泳衣的发展进入到了新阶段。我小时候在村里,见过一对年轻的从城里来的夫妇带着四五岁的女儿来玩水,女孩穿了一件桃红色的泳衣,贴身又轻盈。那是我第一次在现实生活中看见泳衣,感慨城里人果然讲究,偶尔玩一次水,还要专程买泳衣。再大一些,在电视

上看到过泳衣,好像都是城市富家女穿着,普通人不会选择玩水游泳那么小众的项目。2000年前后,游泳馆、温泉度假村、水上乐园,如雨后春笋冒了出来。与水有关的娱乐多了,泳衣的用处跟着多了,必须得买一件。几十块钱的价格,人人消费得起。当然,也有几百甚至上千元的泳衣。没有一件服装,比泳衣更能显身材。我有一件泳衣,是淡紫色的连体款,缀着一圈深

紫色的滚边,没有任何装饰,清爽简洁。自己穿泳衣好不好看?我没有想过这个问题。只要尺码合适,应该不会难看。七八月,尽量不要长时间待在空调房里,何不在周末约几个朋友或携上家人,穿着泳衣去水里玩耍,调剂一下疲惫的身心?如果恰巧你的身材尚可,也顺便展示了美,要是无意间欣赏了凹凸有致的身材和眼花缭乱的泳衣,你的快乐就又多了几分。

时尚

