

淮海路上光明邨对面，曾经有家茅万茂酒店，后来叫茅山酒家，是吃老酒的店，名气老响老响。

谁会是里面吃老酒的人？一天到晚吃老酒的人，现在堪称酒神酒仙，以前名声很不好，是“老酒鬼”了，意味着没有责任，酒水糊涂。但是我小时候去拷料酒也是看清爽的，茅万茂生意很好，店堂里烟雾弥漫，酒气满堂，声音哇啦哇啦。

很多年后才知道，著名画家贺友直恰是茅万茂的常客，贺老喜欢抿抿小老酒早就是文化圈的美谈，却很少有人知道他喜欢茅万茂，而且还一点不八卦，这是贺老在自己文章里写过的。每到周六，必约好友范一辛到淮海路“茅万茂”小酌。吃蟹时节，一人两只蟹，烫两壶

上海空港的1.24亿人次

正 凯

今年国庆中秋假期上海浦东、虹桥两场保障进出港旅客高达325.1万人次（其中，浦东机场206.6万人次、虹桥机场118.5万人次），同比增长9.3%，超出了预期。而回顾上海空港（浦东、虹桥机场）2024年旅客吞吐量为1.24亿人次，其中，浦东机场以7679万人次第一次占据全国机场吞吐量之首。过去若干年，这个第一，一直由北京、广州机场轮流坐庄。

复杂多变的世界形势，竞争激烈的市场环境，在2024年这样的常态下，上海空港拥有亿级流量并荣登旅客吞吐量榜首实在可贵。尤其令人瞩目的是，上海港口岸出入境人员近3400万人次，占全国空港口岸出入境人员总量近三成，连续22年位居全国第一。

这个1.24亿人次，是由一个个航班、一架架飞机起落累积起来的，是由多方面力量共同托举而成的。这几年，近百家中外航空公司为浦东、虹桥机场构建了良好的航线航班网络，通达国内大中城市，连接近50个国内190多个城市。东方航空、上海航空发挥“主场”优势，旅客运输量一直占比较高。吉祥航空目光向外，首开英国、希腊等国际航班。

这个1.24亿人次，非常巧合地与日本东京空港（成田、羽田机场）2024年的旅客吞吐量完全相同。但在外国旅客入境比例和经济收益等方面，上海空港尚有差距。这充分说明上海空港未来将面临巨大的竞争压力，尤其是东京空港和韩国首尔空港，已经在中国民用航空市场得到不少实惠，抢占先机、争夺客源的竞争仍将持续下去。上海空港在“天时、地利、人和”上占有一定优势，未来可期。

随着社会进步与经济体量的增长，上海的城市魅力大放异彩，吸引越来越多的目光关注上海，喜爱上海。许多外国游客把上海作为进入中国的“第一站”，而上海空港则是上海的“第一站”。因此，提升上海空港的安全、正常和服务的优质性非常重要。把上海空港建设成智慧、绿色和人文的美丽空港，让中外旅客尊享贵宾如归的礼遇。

上海自开埠以来，就与航空有着不解之缘。1912年，一个叫厉汝燕的中国人上海江湾华商跑马场作飞行表演，首创国人在中国的飞行纪录。1922年，上海龙华机场正式启用，由此拉开上海航空事业的序幕，此后它一度成为东亚地区最大的国际航空枢纽。新中国成立后，上海果断扩建虹桥机场，到上世纪七十年代，虹桥机场已成为闻名遐迩的一级国际机场。如火如荼的改革开放催生上海浦东机场。上海率先成为国内拥有一市两（机）场”并兼有综合交通功能的城市。上海空港这个百年门户迎来了新的发展机遇。上海空港应秉持上海城市精神，以上海经济高质量发展的强大推力为后盾，励精图治，克难攻坚，争取早日以“亚洲第一空港”的身姿面向世界，成为纵横五洲、畅飞全球的国际航空枢纽，这是上海百姓乃至国人的期盼！

当然，是乐胃啊。

乐胃、落位、乐惠，表达的不是同一个意思，但

是都很有趣，隐形显示的，是上海人的生活指数。所谓生活指数，是吃穿住行的状态优劣和能力高低。

乐胃是温饱指数，落位是环境指数，乐惠是精神指数。家无隔夜粮状态是免谈乐胃的，顿顿山珍海味，胃没了期盼，也乐不起来。乐惠的格局看似不大，上海人喜欢实惠，乐惠也就是乐在实惠

小乐惠是小得意，不必好高骛远反省自己是不是幸福，乐在当下足矣。至于落位，最有话语权的常是一家之女主人。打开衣橱，不在于有多少名贵服饰，却要看是否每件衣服及至自己的坤包，都得到主人的善待，不需要隔三岔五“翻江倒海”。反观还有些人，做事为人七高八低，从来没有落位过。落位是意识，更是能力。

很有趣的是，乐胃和乐惠只有正说，不能反说。如果有人食后肠胃不适，不是不乐胃，而是不落位；如果有人乐惠的目的没有达到，那只能是不实惠了。上海人的吃穿住行，既斤斤计较也井井有条，生活指数也由此令人羡慕。

去吃老酒的男人，有搭档一道去，也有去了吃成搭档。店堂一只只八仙桌比邻，坐满八个人，绝

音乐家罗斯特罗波维奇

何亮亮

音乐家米斯迪拉夫·罗斯特罗波维奇，音乐界公认他是20世纪最伟大的大提琴家。1968年8月21日，他在伦敦音乐厅，按原定的计划，与苏联国立交响乐团合作演出德沃夏克的大提琴协奏曲。当日伦敦出现了抗议游行，但是主办方认为演出不应该受影响。购票的观众大都准时出席。演出按时开始。斯特兰诺夫显然对这首曲子了然于心，他不用乐谱，指挥乐团开始了协奏曲开始的部

分，这是乐迷们都非常熟悉的引子。只见罗斯特罗波维奇的眼眶泛出泪水，但他抑制着自己的感情，几乎是闭着眼睛开始了独奏。观众们无不被这些苏联音乐家的演奏所感动。

罗斯特罗波维奇1927年出生在巴库的俄罗斯音乐家家庭，入莫斯科音乐学院后，老师包括肖斯塔科维奇和普罗科菲耶夫。他还自学指挥，担任过多个欧美名团的指挥。罗斯特罗波维奇在1974年移民美国，1990年重返苏联后，受到祖国人民的欢迎和爱戴。2007年4月27日，罗斯特罗波维奇在莫斯科去世。

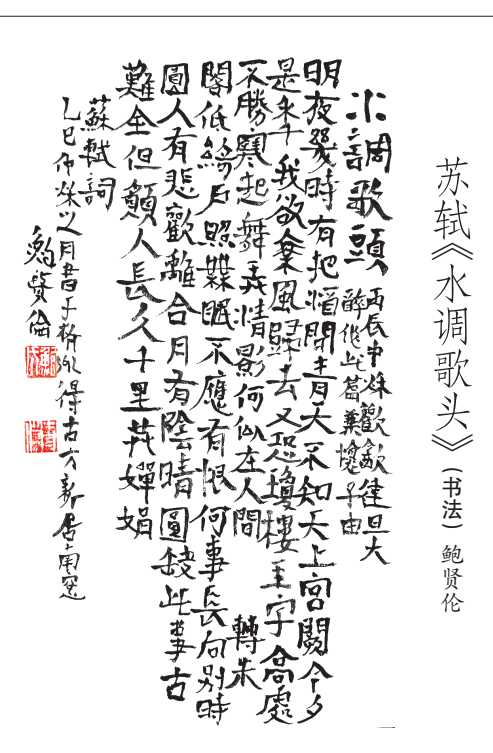
又有快递，又是父亲的。自从学会网上购物后，这个八十多岁的老头便停不下来了，买种子，买农具，买各种新奇的小玩意儿，最多的还是买康养的书。《超越100岁不是梦想》《中医小方》《百病食疗大全》《求医不如求己》《能治病的家常便饭》《穴位按摩大全》……父亲说，全靠着这些书，他和母亲的身体才能调养得这样好，两个人的年龄加起来都167岁了，还精神矍铄。细想，也真是这么回事。

秋天是进补的最佳时节，父亲又开始捣腾他柜子里的食材了，莲子、银耳和百合煮粥，这是他最爱做的早点之一。润脾，清心，安神，除燥，老年人口痰多，喝这粥最好。每天5点，厨房的灯就亮了，父亲把食材放入电瓷罐里开始熬煮。等起床时，便可以喝到散发着清香的粥。

母亲总说，父亲熬的粥比那外面卖的什么高级补品都强。除了莲子银耳百合粥，父亲还会变着花样来，有时是红枣桂圆粥，补血养气；有时是山药薏米粥，健脾益胃。他总念叨着，药补不如食补，这些食材都是大自然赐予的宝贝，得好好利用。人要顺着四季变化调理身体，顺应天时，才能相得益彰。

他总爱交代母亲，一定要吃应季蔬菜，不要买反季菜。就算馋，也要忍住。菜只有在属于它们的节令里生长，才自然而然，富

夜光杯



苏轼《水调歌头》（书法）鲍勋伦

无包房。我们的大师贺友直，还有更多文化人，还有工人，认识和不认识的，当年围坐八仙桌，讲讲大道，听听小道；自然有消息灵通的人，从世界政治风云讲到上海大老板小赤佬，自然有人上知天文地理，下知鸡毛蒜皮。八仙桌上少不了这种人，酒一吃，讲得更加扎劲。其他人，讲得拢的（投缘的），约好下趟来坐了一道；讲不拢的，下趟就黄牛角，水牛角，各归各（沪语中，角和各读音相同）。酒逢知己千杯少，话不投机半句多，在茅万茂里有绝妙的注解。

这是乐惠，小乐惠。过得有滋有味的日子。茅万茂兼有熟食，既可以堂吃，也可以外卖。有一种熟食，淮海路上唯茅万茂独有——百叶结。看似平常，却是大有文章。茅万茂每天要自制熟食，酱汁肉先要笃汤，白斩鸡也要笃汤，茅万茂就用鸡汤肉汤煮百叶结。当时提倡全心全意为人民服务，人民嫌白斩鸡酱汁肉贵，吃肉汁鸡汁百叶结，等于是吃鸡吃肉。服务贴心到位，到位即落位。

茅万茂早早改名茅山酒家。后来，茅山酒家门面扩大了，再后来，茅山酒家在淮海中路消逝了。中国人酒越吃越多，要么包房要么排档，茅万茂这样的酒店没人去了。如今这个地方，是家卖烟酒的，还有哈尔滨食品店。这两家店和茅山酒家有什么“血缘”瓜葛？还真有，它们同属于传统的烟酒糖业公司，简称烟糖公司。烟糖公司是撤销了，但是地盘是不会撤销的，现今的哈尔滨奶油蛋糕和以前的茅万茂吃老酒，是绝妙的错时代“乐惠”二重唱，乐胃，也落位。

含营养，不憋屈。你吃了，只会有益身体。如果有悖它的时令，生得不情不愿，总是病态的。植物也有情绪，只是它们的情绪藏在那些根茎叶脉里，你无法看到而已。

莲藕和苦瓜是父亲秋天最爱吃的蔬菜，莲藕煮排骨，清炒，凉拌，它总以各种形式出现在我们家的餐桌上。至于苦瓜，简直是父亲的挚爱。父亲说，苦瓜乃是君子菜，清热

老父亲的滋补经

李俊玲

降火，调节血糖最好，不过苦瓜性寒，老年人肠胃不好，就得用生姜和红枣作为配搭，以减轻对脾胃的负担。至于西瓜，他总说，秋后不碰西瓜，寒湿不到家。对于辛辣食物，也是秋日的禁忌。

除了平日的食疗，泡各种茶饮，也是父亲的最爱。他会根据不同的季节和身体状况，搭配出不同的茶饮。春天时，他会泡些菊花枸杞茶，明目清肝，缓解春日的干燥；夏天，则换成薄荷绿茶，消暑解渴，提神醒脑；到了秋天，父亲最常泡的就是陈皮普洱茶了，他说这茶能理气和中，暖胃生津，最适合这秋意渐浓的时节。偶尔，他还会加入几片桂花，让茶香中带着一丝丝甜意，再添几分

这段时间，我迷上了竞走。

竞走是一项古老的运动，百年前欧洲就有竞走比赛，从德国柏林走到奥地利维也纳，全程达五百多公里。这竞走项目，相对速度是慢些，运动寿命却很长：百多年之后的2024年巴黎奥运会，还增设了“马拉松竞走混合接力赛”，即一男一女交替接力，走完全程42.195公里。有人说现在竞走成了“田径大项”，并不为过。

我学体育时，班主任金荣驹就是一位著名的竞走专家。志书上这样记载：“金荣驹，1943年生于浙江诸暨，是中国田径运动领域重要人物。1965年毕业于上海体院，留校任教师，曾任田径系年级主任、上海竞技体育学校校长；在专业领域，金是国际级竞走裁判，在国内外享有盛誉，除担任上海田径裁判委员会副主任委员和中国田径协会竞走委员会副主任外，多次代表中国，赴海外赛会执行竞走裁判任务。”

金老师讲竞走规则，言简意赅，让人记忆深刻：“竞走赛全程，运动员一要忌‘曲膝’，二要忌‘腾空’。如果单脚着地时膝盖弯曲，或两脚交替时有腾空现象，那就要‘吃卡’；‘吃’满三张卡，那就要‘罚停’，取消比赛资格。”

由此我们知道，为什么竞走赛沿途，会有那么多的裁判员。原来他们是在观察运动员，是否犯了“曲膝”“腾空”之忌。金老师说，临近终点时，竞争更激烈，加速心态下运动员动作容易变形，故而裁判愈加关注。可惜总有少数选手，在离终点还有一箭之遥的地方，被裁判“抓个正着”，浑身大汗淋漓，却不得不含泪退出比赛。人们为此喟叹：如果是50公里竞走，这就意味着，之前49公里都白走了！

金老师强调竞走忌“曲膝”忌“腾空”，成了我当下练习竞走的教义。这把岁数了，锻炼当然不必太讲究动作规范，但每上步道竞走时，总觉着金老师就站在前方，目光盯着我双脚，手里还拿着黄牌……我想，这就是教化的永恒力量。

我上学时，金老师真年轻。他家住上海东北角江湾体院大院，我们上课是在上海西南角漕河泾师大，每天清晨，金老师都骑自行车，狂蹬几十里路赶来上课。他常笑着对我们说：“这一路，我不会让任何一辆自行车超过我！”

金老师还喜欢跳高，他跟我们跳高组教练朱咏贤是体院大院邻居，两人常跟我们一起垒起海绵包，练习“背越式”。那时，倪志钦刚跳过2米29，替代苏联布鲁梅尔，成为男子跳高世界第一人。金老师在课上介绍布鲁梅尔，说他跟倪志钦一样，跳的也是“俯卧式”，他出示资料照片，那优雅舒展的过杆姿势，令人赞叹不已。金老师还讲了布鲁梅尔的意外遭遇，说他在夺得东京第十八届奥运会跳高冠军次年（1965年），就在一次摩托车车祸中受了重伤，不得不在23岁的黄金年月，告别心爱的跳高赛场。此后，这位世界名将将多次住院，大小手术动了30次，才算保住右腿……

没有想到的是，金老师的生命，最后也陨落在一场车祸之中。1993年，一辆汽车撞倒他的自行车，夺走了他刚满50岁的人生。这么多年来，他的音容笑貌仍那样鲜活；他的竞走示范，在学生心中也永远生动如昨。



秋日的韵味。在老家，人们最喜欢围着火塘喝烤茶，茶叶中放上几颗米粒，在土罐里烤得焦黄，再注入水，扑哧一下，白烟四起，香味乱蹿，这秋天的谷米茶，喝着最舒心安神。

“太阳不照，医生就来找。”秋天的阳光也是一味补药，老祖宗的智慧是无量的。父亲说，把自己像放一块陈皮般放在暖阳下，烤上那么几分钟，待身体微微出汗，这就像喝鸡汤一样的舒坦。再没有比这样升阳最佳的疗愈方式了，人体脏腑主要功能就是靠阳气支撑，而烤一下太阳，也是增加阳气的办法之一。“秋日烤一烤，冬天感冒少。”那时，阿奶总是这样和他们说，植物需要阳光，人更需要。所以，经常被把褥晒晒，睡眠也会有所改善。

秋日，人们把收割的庄稼放置在阳光下，大地到处都是晒秋的色彩和芬芳。父亲说，土地是最诚实的，你付出多少，它就回报你多少。同样，身体也是，你善待它，它就会给你最好的反馈。真正的滋补不在于昂贵的补品，而在于对生活的热爱和对自然的敬畏和顺应。

十日谈

秋日养生

责编：吴南瑶

国人的秋日养生绝非简单的躯体维护，而是千百年所积累下来的一种生活智慧，也是对生命的美学实践。