

四叶草里拥抱世界

张星

终于有机会参观第二届中国国际进口博览会了。

那天上午，乘地铁到徐泾东，走出站，一脚走进医药馆。第一眼惊到的是日本首次在中国展出的一只胶囊大小的全球首款无导线心脏起搏器。体积小，不仅使植入体内的创口更小，也大大降低了患者的佩戴风险。上了年纪的人，似乎第一关心的是身体，有了这颗小胶囊，方便了心脏病患者的长效管理与体验。看着这颗小胶囊，不由摸了摸小心脏，没想到一踏进四叶草，先给了一颗定心丸。

心脏得到保驾，心情大好，忘记了年龄，和年轻人一道热闹。据说，今年5.1科技生活馆的VR科技有30多款新品属首次亮相。场馆里兜兜转转，发现看似虚拟技术，其实所有高科技产品都十分贴近生活。我这个退休在家的人一眼铆牢的是互动体验项目。正琢磨着，一个小伙子上前和我聊起了他家的宝贝，一个看似蛋形的小房间，里面放着一只普通的座椅，原来是可伸缩的智能床。他让我坐到椅子上，不一会儿，椅子自如地打开、伸展，一台完全按照人体脊椎线条设计的床出现了，旁边还有吸氧功能，关上门，隔音效果好，让人容易入睡。小伙子说，这样的微型房，专为办公区的午间休息所打造。哦，现在人工作压力大，有了它可以帮你以快速远离烦恼。在5.1馆里走到哪里看到的都是智能化器械。转身看到有来自韩国的VR滑雪体验，好奇心驱使，排队入了席，戴上VR眼镜，系上安全带，工作人员启动按钮，还没缓过神来，脚已套上滑板，瞬间进入雪色世界，穿梭于雪域高原，三分钟，带来的刺激与惊悚、欢乐与尖叫，比起之前坐的过山车，有了VR技术，只要一副眼镜一张座椅就可以身临其境地融入整个影像世界。当然让人大开眼界的还有神奇的5G折叠手机、能对话的3D打印人形机器人等，看来有了大数据、AI智能技术，退休生活一样可以过得相当精彩。

趁着还走得动，最后去二楼6.2品质生活馆打卡，让人又是耳目一新。为了满足市场需求，据说品质生活馆的展览面积增加了一半，830家展商参展，可以一站式打卡全球大牌。梦幻空间里，口红颜色凸显别具韵味的中国红，包装还加入龙腾印花的元素，灵感来自中国的“红妆”；另一款精华水的原材料取自长白山，他们创造性地把中国的大美文化融于世界，也向世界展示14亿国人的美丽风采。令人讶异的是，在科技可以完胜不少人类手工技能的今天，有公司仍以致敬“优雅和手工匠艺”为主题参展，坚守原始工匠手艺，展现西里岛人的精气神。金匠在一锤一锤地用心打磨24K金；刺绣师在运动鞋上缝制装饰；专业画师用花朵和彩绘一笔一笔装点女包。我虽不是弄潮儿，但繁复的造型和精美的配饰让我无法忽视这一品牌的存在感。“科学要求每个人有极紧张的工作和伟大的热情。”一位心理学家曾这样说。科技让生活更美好，而工匠精神永远不会褪色，它是科技发展的初心，走得再远不能忘记来时的路。

因言小雪，便觉得寒意乍结，这丝丝冷寒，终究要化成片片雪花。只不过，在北方，此时已是漫天雪飘。在南方，也许只是虹藏不见，冷落成冬，更赏清欢。

小雪来了，并非是冷到极点，还留有那么一分余地，让你品尝到微冷滋味的同时还能做个赏雪的姿态。白居易说，“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”新酒、小炉、微火，未曾到大的极致，似乎有粉红色雪的味道，我的征途不是星辰和大海，只是那惬意时光。难得的是朋友相对。因为朋友，所以畅谈无碍，小雪时分，再来一杯，固然是雪的缘故，也是情到浓时自然的状态。寒夜里，总有一些跳跃的光芒，为你送上暖流。尽管西北风开始送上冬天的请柬，大树收到了，鲜花收到了，但你因为这人世间种种爱心涌动，即使收到请柬，却总能启动着暖意的保护开关。这种涌动的爱心，就是小雪时最大的惊喜。蓦然间，一份微笑，一份关爱，让快递员、清洁阿姨到爱心屋坐一坐，喝一杯热水，便是一个生活百态的故事。

小雪时分，孩子们应该是开心的。冬天固然到了，不过家里的大人会开始准备过冬的一些食物。温度的下降，让腌制食物有了得天独厚的便利。江南水乡，对于梅干菜情有独钟。家里人会选择芥菜作为梅干菜的原料，芥菜的菜心多，梗叶细长，将它洗净先晾一两天，经过冷空气的洗礼，便可以动手细细切分，切断的是红茎，一经盐化，一入坛中，再相见便不是鲜嫩模样。此时的我们，咀嚼菜根香，更胜于大鱼大肉。

小雪初晴，未见得有彩虹，那彩虹藏于心中，映照人间美好，即使是冬天的到来，何尝不是埋藏的一段故事等待春天的发芽，我有一段情，说与诸位听。

小雪初晴

王丽娜

汉语回文姓名趣谈

梁文

“回文姓名”是姓名特有的一种修辞方法，它将相同的字调换位置，由此产生首尾回环的意趣，很值得玩味。汉语回文姓名是中华文化宝库中的一件瑰宝，也是人们打交道时的一张名片。

在汉语民族中，有不少人的姓名顺读倒读都一样，如湖北省作家协会主席方方、影视演员高、北京大学中文系教授石安石、解放军成都军区善后办主任周小周、中化集团董事长宁高宁、美团首席科学家夏华夏等。这些回文姓名循环往复，能给人一种语言美的享受，也能给人以奇思的妙意。

此外，汉语民族还有人运用谐音法来组成回文姓名，如青年歌手林琳、短道速滑奥运冠军杨扬、中国科学院院士方心芳等。这些名字谐音很好，能透出一股书卷气。如谐音法起名，姓名含蓄委婉、奇妙有趣，具有耐人寻味的效果。

汉语回文姓名相传始于宋代，由回文联衍化而来，是汉语民族特有的一种语言文化现象。虽然有人曾把它当成一种文字游戏，但实际上这是对它的误解。有研究表明，对回文姓名的偏好与人们的文化素养、心理健康、行为决策等有着密切联系。

10年前，笔者就曾回文姓名问题请教过教育家周仪荣先生。他认为，回文姓名具有深厚的历史渊源和鲜明的民族特征。它不仅会给人带来乐趣、奇趣或理趣，还会引人关注和令人难忘。

现在上海老城厢东门内还有一条叫做“面筋弄”的小路。据《光绪上海县续志》中说，有一位叫做薛二官的浙江平望人在东门内开设面筋作坊，这里离开城隍庙不远，上海的许多饭店使用薛二官生产的面筋，后来，这里出现了多家面筋作坊，于是这里被叫做“面筋弄”。

面筋可以制作成许多种美味佳肴和特色小吃。城隍庙是上海的宗教、民俗活动中心之一和小商品市场，是热闹的地方，游客会在城隍庙呆上大半天的时间，城隍庙还有许许多多小吃店、小食摊，供应各种小吃、点心，商贩赖以赚钱，游客借以果腹充饥。

清朝后期，城隍庙的小吃摊有一种从家常菜改进而来的小吃，就是把塞肉的油面筋和百叶包煮成汤食，也就是民间俗称的“油面筋百叶包”，价廉物美，有汤有水，既解渴，又解馋，颇受市民欢迎，成为上海城隍庙的特色小吃。通常，店家出售时一只碗里放一只油面筋和一只百叶包，油面筋和百叶包都塞肉糜，上海人给它取名——“鸳鸯”。买一碗有面筋和百叶包的汤讲做“来一碗‘鸳鸯’”。

上海人的「双档」

薛理勇



在中国的封建社会里，称演员为优伶，禁止男女同台演出。于是，许多演出班子均为清一色的男演员或女演员，剧中出现的异性只能男扮女装或女扮男装，直到现在，中国的许多剧种仍然保持这样的传统。上海是受西方文化影响很大的城市，弹词是当时上海最流行的曲艺。清末民初，上海的弹词首先打破了传统，出现了乾、坤同台演出的现象，上海人把男女同台演出称为“双档”，于是，原来的“鸳鸯”（油面筋百叶包）逐渐被叫做“双档”，成为上海人喜欢的特色小吃。除了城隍庙，上海的大街小巷随处可见售卖“双档”的小吃摊。

约1996年，我给《上海建筑百年》多集电视连续剧的拍摄当顾问。摄制组借城隍庙的点心店拍摄“双档”，中年经理端上来一只蓝边碗，里面躺着两只油面筋和两只百叶包，我说：“双档应该是一碗一只油面筋和一只百叶包”，那位经理回答说：“我进单位已经十几年了，进来时，双档就是两只油面筋和两只百叶包。”

当时，恰巧有饮食行业的老法师，已经退休的原南市饮食服务公司总经理在场，他说：“双档”是小吃，是点心，用以解馋，不宜当饭吃，所以，以前的“双档”都是小碗装，一碗里一只油面筋和一只百叶包。动荡年月，上海的小吃也提倡“大众化”“平民化”，有人认为这种小碗装的“双档”只够资本家的小开、小姐作点心，填不饱工农兵的“大肚皮”，于是，“双档”从小碗装改为大碗装，碗里的油面筋和百叶包也从原来的各一只改为各一对，以致现在很多上海人也搞不清楚“双档”到底是一碗里应该是一对油面筋百叶包，还是两对油面筋百叶包了。

确实，一大碗汤里放着两对油面筋百叶包，量实在是太足了。

据报道，有商家恢复供应小碗装的，汤里放一对油面筋百叶包，它与老百姓已经习惯了的“双档”不一样，似乎也不宜叫做“双档”，于是别出心裁，干脆改“双”为“单”，取名为“单档”，商家也明白，“单”就是“独杆子”，一碗里放着一对油面筋和百叶包，称之为“单档”也不妥当，那么，该怎么办呢？

壶口地处中原的黄土高坡。接近壶口，我立刻想到“九曲黄河万里沙，浪淘风簸自天涯”，来自天涯海角的人成群结队，都是去看壶口瀑布的。再近一点，就看到两岸夹山，绝壁断崖，降云沸腾，惊涛怒吼，声震空谷，回荡不绝。

爬到壶口瀑布前的制高点上，任凭大风扑面，只见黄褐色的、泥浆般的厚水，和着沙、带着石，裹挟着浓烈的激情，如巨龙飞舞，如山啸虎，如骑兵奔腾，一路雷霆万钧，滚滚而下！那巨龙、那啸虎、那骑兵，一头冲到河床底，却又反弹溅出千丈泥点，散出腾腾水汽。而在河床的边缘，那淤积的黄泥却格外地细腻柔弱……

烈的中华史啊！我仿佛看到了古老的阪泉之战，黄帝轰轰烈烈战胜了炎帝却敬重炎帝，组成了炎黄联盟；又仿佛看到武王伐纣、周公吐哺，在中原大地上掀开了中华礼乐文明的华章；还仿佛听到长平之战万马嘶鸣，大秦帝国在铁血中步履铿锵走向一统；而在那河床边的柔软处，似

情践踏了文明，大宋的旗帜倒下了；我噙着泪水低下头来：偌大的一个礼仪之邦呀，你在世界上挺立起文明的风采，而世界却并没有为你喝彩，壶口的黄河水为你不屈、咆哮着的黄浆水变成愤怒的红军军冲过来，扫清铁蹄印，重建大一统，一个“无汉之外威，唐之藩镇，宋之岁币”的大明王朝诞生了！然而，即使大明王朝有“天子守国门，君王死社稷”的气节，最后却抵不过“冲冠一怒为红颜”，大清的旗帜直驱山海关，屈辱的中华大地受尽苦难：中英鸦片战争、中法战争、中日甲午战争、八国联军侵华战争，直至辛亥革命、武昌起义，一遍又一遍的欺凌，一次又一次的烽火，古老文明的中华民族承载着道不尽的苦难。壶口水啊，你变化着，终于出现了至高的浪涛，那是宣告中华民族诞生了中国共产党！

观壶口瀑布

王佩玲

乎传出凄凄的四面楚歌，楚霸王从中慷慨悲歌：“力拔山兮气盖世……”雍容自重的汉王建立起400年基业，大将军卫青、骠骑将军霍去病，各率骑兵追向漠北，与欺人的匈奴一决，取得辉煌胜利。可是，黄黄的泥浆水在呜咽：“千里之堤，毁于蚁穴”，偌大的一个汉王王朝，被内江割据扯碎了……水势滔滔中传来豪言：“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”，雕塑似的泥浆水变幻出大唐的气势：北攻东突厥，西开丝绸之路，贞观之治、开元盛世，一个丰腴而强盛的朝代，享国二百八十九年几经挣扎最后悲哀地拉上帷幕；水声突起，是在为历史的急转大拐而怒吼：天下纷争，狼烟四起，群雄战于野，逐鹿收江山。突然一个巨浪飞过来，寓意着赵匡胤收拾乱世，他“杯酒释兵权”建起大宋礼仪之邦！天光中呈现出富庶的、文采斐然的、鸟语花香的宋代！弥漫着优雅的大宋，怎经受得住野蛮的蹂躏，元人的铁蹄无

中国共产党带领全国人民前仆后继历经28年不屈不挠的血雨腥风，一扫帝国主义、封建主义、官僚资本主义等一切旧余孽，开创了一个崭新的中国，中国人民站起来了！这是亘古未有过的新体制国家！那浓浓的活雕塑似的黄河水，一波一波层层叠叠滚过来，在诉说着我们的国家和人民怎样艰苦奋斗、坎坎坷坷一路过来！如今，新中国走过了不平凡的70年，已经把中国一个百孔千疮、贫穷落后的国家建设发展成为当今世界上的强国！10月1日，国庆，人民军队向世界展示了我国国防、军队的现代化建设；人民群众欢欣鼓舞的队伍向世界展示了国富民强，万众一心。

又到换季时节。是不是每次换季你都要做一番激烈的思想斗争，明明衣服多得衣橱里已经塞不下，可换季却总觉得没有衣服穿？这样的心理困境需要衣橱整理术来帮忙。

许多需要整理的衣橱是这样的：种类繁多、顺序混乱，甚至需要穿上的衣物总是难以及时找到。而整理妥当的衣橱是相反的。完美的衣橱中物品的收纳是有逻辑的，衣服按照顺序整齐地排列。在你把所有物品都收纳得当之后，衣橱里还能有留白，这就是成功衣橱的标志了。

初次开始舍弃衣服时容易犹豫不决，会因为各种不舍得，给自己找出一万种理由，让早就不适合你的衣服藏身在衣橱：这件棉质长袖恤衫面料很舒服，有点褪色，做家居服可以穿；这件牛仔夹克偏小，但是我减肥成功的话瘦身后可以穿等，这些都是借口。

实际上，衣橱里总有些衣服需要被淘汰。若是衣服穿在身上你感到不自信，不符合身份、年龄、气质的就应该淘汰。比如，你已经工作多年，还经常买可爱萌系的衣服穿着上班，如果你想给人成熟、专业的印象，最好减少萌系衣服。又如，衣服是亲戚淘汰给你的，你本来就不喜欢；衣服穿上没有让你心动的感觉，反而看上去廉价；衣服穿着不合

七夕会

身，也没有办法通过修剪变得更合身……

以上这些衣物都可以适时舍弃。在舍弃衣物时，先一次性把所有衣服都拿出来，批量进行筛选。如果工作量特别大，可以每小时休息一次，让做了大量选择工作的大脑放松一下。

质地优良的衣服穿着率更高，更显身份和品位。用风格代替流行，用质量代替数量，用优质的关键单品代替快消费品。你最终收获的不仅是一个整洁美好的品质衣橱，伴随而来的还有骄傲自在的优雅气场。购买和整理需要时间，与其花大量时间不厌其烦地搜寻，不如花心思买几件精品回来长期穿。

“设计源于生活”。好用的衣橱一定是有利于取用的。服装的收纳能让家居环境更整洁，使心情变得舒畅自在，有益于身心健康。衣橱整理术开始在世界范围内风行，它不仅是生活的美学，更是生活的哲学。有效规划空间，生活就因收纳整理而改变，让庸常的生活有着怦然心动的幸福。

学会衣橱整理术，让衣橱从此成为你忠诚的管家、贴心的闺蜜，做更完美的自己。

开启衣橱整理之旅，摆脱混乱和无序，让生活更美好、更幸福。

衣橱整理

隽秀



时尚



京都一景 (摄影) 薛洪俊