

一直知道六月有个父亲节，但我老是记不住，总被爸骂。今年记住了，可爸不在了。

去年春天，妈走后不久，爸开始交代后事。不久全身浮肿面色发黄，去医院查，说癌指标高了几倍。他患前列腺癌已多年，医生说，这病对老人没多大关系，发展很慢，吃药能控制。我们一直瞒着他。这回，医生说，年纪这么大，没法治了。爸一天天吃不下了，他常常看着妈的照片说：“你那边人多，热闹，我太冷清！”我们非常担心，但只能每天轮流去看他，别无办法。

他一次次对我说，还要出本书，但又迟迟不把稿子给我，直到六月中旬，我再三催促，他才把一堆“乱七八糟”的手稿交我。那些纸已泛黄发脆，字迹模糊，有的字用放大镜都看不清。我几次整理，觉得无从入手，想先放放，等爸好点再说。

去年6月28日晚饭后，爸忽然失去意识，等全家赶到，他已在抢救室。医生说，油灯燃尽了。如要救，切开气管……想起爸再三关照，不折腾，不抢救，我拒绝了。爸一动不动地躺着，吸着氧气，手脚温热，眼睛紧闭。我叫他，他的手用力握了一下，眼泪流了下来。

6月29日，医院连发病危通知，我心惊胆战，一张张签字，但心存希望，祈祷爸能闯过这一关。深夜，我通知全家赶到医院，我们围着病床，看着监视器上数字缓缓地往下掉，往下掉，终于变成了一条直线。30日凌晨0时12分爸去了，我握住他温热的手，想说几句话送他，却一个字也说不出口。

爸曾不止一次说，你的妈如果走了，我也活不下去了。我一向觉得，爸是闯过大江大海的人，与妈分离也不是一次两次，不至于吧？可爸真的活不下去了，儿女再好，代替不了老伴。他坚决地、毫无留恋地追随妈而去了。

妈走了以后，我常哭，梦里哭醒好多回。我以为爸没有妈，他走了，我一定可以平静地接受。可是，整理爸的遗物，看着他的照片，摸着他的衣物，读着他的诗，还有我不了解的那些来信里叙述的故事，他的捐赠……我一次次哭，哭得难以抑制。

爸活着，写了诗给他看，只要有一字不他眼，就会骂：“狗屁不通，去改！”文章发在报上，他也会挑出错了的标点符号骂：“你是小学生？”出了书，有错字，他又骂：“你还算是个作家？”那时觉得好委屈，如今，谁会对我这么挑剔呢！

整理他的遗稿，里面有好多人名，每次想问，这是谁，但没人好问了！重阳、元旦、春节、清明，买了糕点水果，无处送了。中秋夜，望着圆月，想起爸教我的第一首诗“举头望明月，低头思故乡”，泪如泉涌。

花开花落，已一年，爸妈的墓在太仓，新墓是要祭的，可今年去不了。他们的英灵不知飘在何处？人活着，总以为一切都是该得的；总以为，父母子女都会年年相守；总以为，想爸了，一迈腿就去好了；有难处，喊一声他们就会为我化解了……

只有当所有都烟消云散，才惊觉长长的人生，随时会有尽头。很想再挨爸骂，哪怕被骂得无地自容！不能了，曾是那么易得的东西，现在却成了奢望。仰望苍天，无语凝噎。

1500年前，在波斯的城市里出现了一种我们今天称之为糖的食物，尽管最早的发明者已被人忘记了，但糖这种物质永远改变了这个世界。当时，对许多人来讲，这是难以触及的奢侈品。不久，糖开始向西方进军，欧洲的贵族们万分惊讶地接纳了这一美味，一时间，人们将糖与金子相提并论，厨艺大师们对大部分的菜肴都通过加糖来予以完美，人们简直陶醉在糖的甜味中。尽管吃多了甜味菜肴让很多人的牙齿成排成排地掉落，但对糖的青睐依然如故。可笑的是，有一段时间，龋齿竟成为地位和身价象征，无力消费糖的人会断然用染色剂将牙弄黑，人们对糖的激情远胜过了理智。

糖是保持正常运行的理想“推进剂”，倘若血糖太低，严重时人失去知觉，其他器官也会停止运行，为了避免出现这样的危险，大脑会发出警报：身体颤抖、极端虚弱、伴有饥饿感。反之，和甜的营养物质接触，会使大脑兴奋并分泌出被称为“幸福激素”的多巴胺，人会觉得很舒服。从基因角度来讲，人也是为甜食编程的：人的舌头上有专门的受体，它们在和糖接触时会起“享受反应”。母乳含糖也是有道理的，它不仅向婴儿提供了宝贵的热量，而且从一开始就为“甜和享受相联”而创造了条件。

大自然在巩固人的“糖程序”时也在起作用，甜味在野生植物中是一种宝贵的方向性指示，只要是甜的，几乎永远是

无毒、含有热量的。甜味在人的大脑中扎根有多深？心理学家所作的实验结果令人惊讶：相爱不久的恋人，当他们感情高涨时品尝食物，往往觉得中性食物也是甜的。人类历史的大部分时间，是人常在缺卡量和少糖的环境中奋斗。为了不至于饿死，人发明了所谓的“糖异生作用”（生物体将多种非糖物质转变成糖的过程）。

糖让人类幸福了很长时间，到近代，糖的负面作用终于在人们的意识中形成和发展起来。一位营养学家这样总结：“获得糖是多么不容易的事，可到头来却为人换来了一个问题。人体总在不断建立新的仓库，碰到巧克力和大蛋糕便兴致勃勃地相迎；据一份较新的研究报告，全球有20多亿人的体重超标，将近7亿人被确认为肥胖症患者。对人体供糖过多不仅牵涉到血糖问题，目前，糖的批评者和捍卫者正用研究和“反研究”展开激烈争论：糖是否也参与了癌症、（非炎性）关节炎、风湿病和痛风的形成。我们还应感谢从积极方面提出糖摄入建议的人们：经常用新鲜水果代替糖的直接摄入是一种途径，优点在于，通过所含的纤维，在消化过程中进入血液的果糖相应较少，比工业生产的、很快消化的甜品强多了。有研究表明，每天若能进食七样“小个子”水果对健康很有好处。还有人提出可以试试天然食物如糖椰浆或蜂蜜，两者都是很有价值的营养补充物，除糖分外，尚含有矿物质和维生素。

很想再挨爸的骂

叶良骏



智慧快餐 郑辛逸 心里有结，眉间有锁。

我一生中进的第一个图书馆，是明复图书馆。这名称现在不大听到了。其实它是我国第一座现代化设计的正式图书馆，其中的书架、门窗等都是为了防火防潮特地用钢制的。至于怎么会想起建造这么一座科技专业的公共图书馆，这要从1915年10月25日说起。一批中国早期的留学生，如任鸿隽、杨杏佛、胡明复、赵元任、秉志、周仁等青年精英，聚在一起议论如何振兴中华。他们认为要“科技救国”，具体来说，一是办一本杂志，即《科学》，二是成立一个科学组织，即成立中国科学社，这是纯民间性质的，三是要建立一个科技专业图书馆。这就是现在的明复图书馆。

想起明复图书馆

张家庆

1929年在上海亚尔培路（今陕西南路235号）开始建造，1931年元旦正式对外开放。同时中国科学社也有了个总办公地点。当时轰动整个学术界。甚至92岁的老翁马相伯先生也不畏寒冷，赶来参加开幕典礼。胡明复先生是我国第一位数学博士，为图书馆的创议之一，又为建立图书馆出了不少力量。可惜于图书馆开幕前已经英年早逝，享年36岁。开幕典礼上蔡元培先生致词，提出了为纪念胡先生，将图书馆命名为明复图书馆。可以说这个图书馆是我国早期“海归”的心血结晶之一。此图书馆于1956年由科学社献给了上海市政府。以后名称及内容都有了一些改变，但至今仍被多次评为国家一级图书馆。



六点半下楼一趟，丢垃圾、取快递，也就二十分钟光景吧，黄昏交班给了夜晚，再上楼、门推开，屋内暗沉如水，竟有些陌生的气息，像是闯进了别人的家里。

开灯、洗手、淘米做饭，电饭煲自动程序，74分钟精炊。接着，把白天化冻好的一块牛腩冲了冲，与一锅清水同煮，准备晚上做卤牛腩、明天给家属的午餐加个菜。再接着，平底锅下油，煎条黄鱼鲞，正面三分钟，反面三分钟，入盘，另一边，淘米水浸洗十几枚墨绿的秋葵，在开水里焯一下，捞起晾着，小碟儿酱油、麻油。不等米饭了，我先吃上，菜简单也就吃得快，刚站起放碗，忽然，

完全对公众开放，不需要办卡或办证。阅览室宽敞明亮，桌椅都很空，所以没课时，我就到这里复习功课。中国科学社还办了科普性质的《科学画报》，我可以拿了看。尤其是当时有机化学命名原则刚制订，就在此杂志上连续发表。而我们上课的有机化学教材是英文的，我就把它抄录在我的笔记本上，供我自己学习。

另外还有件很巧的事。我在图书馆常见到化学老师季钟铭先生，当时不知道他找什么材料。我毕业后，他介绍我到他在的化工厂工作。我问了他这个问题，他笑着说，还与你有关呢。原来当时日光灯（即荧光灯）才发明。我看了此消息，就写了篇短文，贴在讲台边墙上。因当时是战争时期，灯光管制，晚上路上都不准有灯光，我说如果有一种荧光漆，用于写里弄号码，一定很好。季老师就是去找这方面材料的。后来因为当时只有放射性物质才有此功能，而战时又不可能获得放射性物质，才作罢。

明复图书馆，作为唯一的公共科技图书馆，当时对提高普通老百姓的科技水平，起了一定作用，现在则因为库存书刊多为多年前的，所以性质有些改变。有兴趣的同志，不妨前去看一看这近百年的历史建筑明复楼。

七夕会

阿平爱唱大红花之歌是出了名的，平时总能听到他哼着这首歌。于是不知是谁给他取了个绰号叫“大红花”，从此，阿平那“大红花”的雅号在朋友圈传开了。我还记得，阿平第一次亮相唱大红花的情景。那是厂部为了迎“七一”举办红歌比赛，大伙一致推荐阿平代表车间去比赛，他抓着头皮笑道：“我就唱大红花吧！”

那天，阿平穿着白西装、白裤子，系着红色领带，胸前还戴着一朵鲜红的绸质大红花，格外引人注目。他站在比赛的舞台上，从容大方、风度翩翩。他嘹亮的歌声响起时，赢得了满堂喝彩。“戴花要戴大红花，骑马要骑千里马……”阿平唱得用心、投入。阿平这首“大红花”之歌一炮打响。现在阿

两种丝瓜

吴越

电饭煲唱歌了。那一霎，我立刻改变正在进行的动作，冲到电饭煲前：明明记得自己没改变设置呀。我抬头看钟，真真切切，74分钟过去了——简直怀疑自己是不是刚才在饭桌上睡了一觉。

当然还有另一种解释，就是我烧饭的动作——尽管心理上很快——实际还是很不利落。我是新手。三个月前，我还不太清楚哪些绿叶菜清洗的时候要择根，哪些不要。我也不太熟悉各种食物加热多长时间才恰好入口。至于火候、油温，屡试屡错，屡错屡试，调料的所谓“适量”更是一门玄学。虽说也不至于像网上的搞笑照片那样，烧个包菜把整个扔下去那么夸张，但我之前的尝试确实失败率比较高。原因有三：妈妈太能干，我从小就远庖厨，“我是读书人，才不要陪你逛菜场”是本人十岁时的名言、流传在家族里的笑柄；从高中、大学到工作，尽管离家自立，却全程有早中晚食堂，不用我操心；结婚有了孩子之后，老妈又和我住在了

一起，于是又过上了幸福吃喝的日子。总之，被照顾得太好。此外，大概是具备

一个业余写作的朋友每次发表了文章，都会在朋友圈里分享，有人以为是显摆，有人以感恩的心，借机学习。困难面前，有人想方设法选择逃避，有人深知困难越大提升越大，于是选择勇敢面对，锻炼自己。同样是被裁员，有人花大量的时间和精力怨单位、怨同事、怨家庭、怨自己，整天唉声叹气；有人则将其看作是自己转型的新机会，积极蜕变……

心态不同，角度不同，层次不同，境界不同，决定了人们对同一件事的反应不同，也决定了接下来要面临的境遇。

同一件事，有人看到虚伪，有人看到热情；有人看到抛弃，有人看到生机；有人失落，有人欢喜；有人抱怨，有人感恩……同一件事，不同的心境，看到的景致不同，体验的人生况味不同，有人苦不堪言，有人甘之如饴。

卖伞的盼望雨天，晒粮的期待晴日。阴或晴，都有人雀跃，事情本身并无绝对的好坏，就看我们关注的是什么。“我”是一切的根源，日日是好日，事事是好事，关注美好，就越来越好。

关注美好

李佳慕

自告奋勇担当领唱，我担任指挥，他的建议得到大家一致同意。游兴之余，我们马上进入了紧张的排练。大联欢正式开始了，轮到上场时，大家抖擞精神，面对外国朋友没有一点胆怯，用整齐、雄壮、响亮的歌声，唱出了我们的心声，全场的外国朋友都起立鼓掌，向我们致敬。我曾经好奇地问阿平：“你为何对‘大红花’之歌情有独钟？”他感叹地说：“当我第一次听到这首歌时，就喜欢上它了。它也见证了我的人生……”原来阿平曾到农场种过田，下部队当过兵，进工厂做过工，一路过来风风雨雨。每次他遇到困难、挫折、磨难时，他就会高唱大红花之歌，抒发内心情感，平和自己的心态。爱唱“大红花”的人，也许会给你带来某种启发和思索。

雅玩

关注美好

李佳慕



灯花