

# 走向我们的小康生活 | 百家话小康 |

《文学报》的摄影记者曾经给我的书房拍了一张照片，让我配上几句话，我当时写道：我的书房很小，小得除了书橱，仅容我写作的一桌一椅；我的书房很大，敞开的门连接着整个客厅，写累了离开书桌就能在厅里来回走动……

读者看到这段话，就能读出我终于有了一间书房的心情。

在我们这一代人的中青年时期，多少人盼望过一间拥有独立思考、阅读和写作的书房啊，但在住房狭窄而逼仄的“七十二家房客”传遍上海的时期，很多婚龄青年时期的，首先是一间婚房，哪怕只是一间前楼，一间后厢房，甚至是小小的亭子间，就有一份小小的满足了。哪里还敢奢望书房。

书房，一度是多少上海人的“梦”。说起来，多少总要带着点儿感慨。我最为难忘的是，多次去往上世纪三十年代老作家施蛰存家拜年时，90多岁的老作家总是在他家那间房子里一隅，守着小桌子和我促膝交谈。他时常带点儿幽默和调侃的口吻指指小桌和书架说，我看书在这里，写字在这里，吃饭和打瞌睡也是在这里。

我在想，老先生是把

家中这个小小的角落，拾掇成了个小小书房了吧。

不知不觉啊，真的是不知不觉啊，随着上海人住房的改善，书房已经不再是作家和文人们的梦，去作家和文人们的家中做客，不时会受到邀请：要不要来参观一下我的书房。有的书房不大，布置得十分雅致；有的书房为尽可能地放下藏书，往往把书橱做满了整壁墙，直顶到天花板。

我是九十年代后期拥有既小又大的书房的，正如摄影记者所说，你的书房虽简洁，却是大中有小、小中见大，有自己独特性的。于我来说，和插队落户茅草屋里守着煤油灯写作、和初成家时用报纸遮着台灯光不要打扰了妻儿睡眠的写作环境相比，已经十分满意了。

书房的功能得以延伸和拓展，起到文化地标的作用，则是几年以后的事情，连我都没想到。

先是在2005年金秋时节，我插队落户的砂锅寨叶辛春晖小学竣工时，中华文学基金会捐助了10万元的新书，上海市人大常委会教科文卫委员会捐助了10万元又在学校门前建了春晖知青广场，小学校里挨着图书室，辟出了一间书房，老话说随

时欢迎我到这间书房来住和写作。紧接着，少数民族的布依山乡“好花红”，改造了一座百年历史的布依族庭院，建了“叶辛作品阅览室”，也辟出了一间书房。风景宜人的花溪河畔大成山麓，更有一间直接取名“叶辛书房”的房子，这篇文章就是在书房的声声鸟语中写下的。

差不多同时，上海的海湾园，以我长篇小说《客过亭》的书名，建了一座客过亭，亭子里设了一间书房。到了2016年的早春时节，应浦东新区书院镇的盛情相邀，建了“叶辛文学馆”。而闵行区的吴泾镇满天星广场上，则辟出了“叶辛文学品读室”。最近，以云开馆形式揭幕的“叶辛高桥书房”，可说是一处最新的文化地标了。

以文学的名义建立贴近群众、贴近生活的文化地标，是近些年中上海乃至全国文化公共事业发展的充分体现。对于热爱文学的人们来说，能够近距离地在社区、古镇、村寨中触摸到书籍，参加一些和文学有关的活动，无疑是一种陶冶心灵的直接。而对于我来说，直接与读过我书籍老知青、同时代人、喜欢写作的大、中、小学生沟通、交流，听取他们的建议和意见，同样也是获益匪浅。每次在这些场所参加活动，都让我体会到，在奔小康的道路上，人民群众日益增长的精神文化需求，都在散落民间的一处处书房里充分体现出来，让书香弥漫在社区、古镇和各年龄层的读者们中间。怪不得，我们作家协会和文学所的同事们，退休以后纷纷在他们所在的居住地附近，建起了书房和工作室哩！这能不能也算是上海的文化景观呢？

书房已经不再是作家和文人们的“梦”了。

## 口罩和公筷

张百年

单位、家庭卫生。对于个人，提倡勤换衣、勤洗澡，不随地吐痰，不乱扔垃圾。

正因为是初级阶段，所以对于戴口罩这一项，大家并不重视。仅以医院而言，口腔科医生、传染科医生是戴口罩的，外科、骨科医生基本不戴，其他科也随意得很。至于社会群众，去医院看望病人、在粉尘中干活的人员，也有见戴口罩的。

但也有两种人，还是会戴口罩的：一是在大冷天，老人、儿童外出时；二是谁感冒了或者是得肺结核了，如果讲道德，外出时，也会戴口罩，以防传染他人。如果是健康的青壮年戴上口罩，认识他的人会说：“呀！你病啦？”这就搞笑了。习惯如此，谁也别怪谁。

有趣的是，当时在机关、团体中，有一句批评和讽喻只说不干者的歇后语，叫“卫生口罩——嘴上的一套”。

在五十年代中期，也曾推行和实施过一个时期的公筷、公匙和分食制。这是一种新事物，比如本人，到朋友、同事家吃饭，或二三人下馆子，就曾用过公筷或分食。但是，在家里也不来这个。

更有人不相信或不重视这个道理，有的人怕麻烦，而且，这样做也有相互不信任之嫌。当然，也有客观原因：彼时人们日夜辛劳，下乡下厂劳动，很多时候都是大锅饭，有时，连筷子也没有，折根树枝就是了，哪有时间“斯文”。

如今条件有了，意识理应跟上。正确使用口罩和公筷，是卫生，也是爱国。

1952年，中央号召开展“爱国卫生运动”。全国性的活动是打扫，也就是整洁环境，搞好单位、家庭卫生。对于个人，提倡勤换衣、勤洗澡，不随地吐痰，不乱扔垃圾。

为了加快复工复产，上海乃至全国各地正在全力发展夜间经济，而各地夜间经济的休闲内容又几乎以销售各类美食及为市民、游客提供夜宵服务为主。

吃夜宵已成为许多人的生活习惯。近期，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对2004名受访者进行的一项调查显示，51.5%的受访者通常在路边吃夜宵；00后占1.1%，90后占23.2%，80后占51.0%，70后占18.3%，60后占5.2%。

然而，大量研究证明，经常吃夜宵对健康有很多不利影响，吃夜宵成为习惯后普遍会导致各类生活习惯病：第一，易得结石；第二，营养无法消耗，易引发肥胖；第三，影响性功能；第四，诱发失眠。众所周知的是，夜市小吃中，售卖的大头往往是烧烤、油炸、甜食等重盐重糖重油重辣等所谓“四重食品”，引发上述疾患，“四重食品”可谓“主力”中的主力。

有人认为，先把经济带起来，得了病再治疗。实际上，日本等国因不健康饮食及其他生活习惯病导致的高额医保支出使医保制度难以以为继，可谓殷鉴不远。因此，有必要引导市民科学进食夜宵，以期实现市民健康与夜间经济的双赢。

夜市售卖食品时，最好要标明必要信息，如单位重量、容量所含有的盐分、

## 葑上田

陆岸

林逋《孤山寺端上人房望岳》：“底处凭阑思渺然，孤山塔后阁西偏。阴沈画轴林间寺，零落棋枰葑上田。秋景有时飞独鸟，夕阳无事起寒烟。迟留更爱吾庐近，只待重来雪后天。”

是诗写西湖山水，浅易平顺，独不解“零落棋枰葑上田”一句。今读苏轼元祐五年（1090）《杭州乞度牒开西湖状》，言“及钱氏有国，置撩湖兵士千人，日夜开浚。自国初以来，稍废不治，水涸草生，渐成葑田。”葑，茭白根也。水浅葑横，淤积田生，方寸次比，如观棋枰。

糖分、脂肪、胆固醇、热量及不适宜食用人群及其他特殊信息，尤其是现场制售的食品应在其摊位醒目处标明上述信息，标注数据须经食品卫生部门事前确认，同时还应标明上述物质每日摄入量健康标准上限；在推广力度上向相对健康食品倾斜，即在通过各类媒体平台宣介夜宵美食时，对于五谷杂粮、果蔬类食品、低脂乳制品等健康食品可适当加大宣传力度，而对于上述“四重”等较不健康甚至最不健康食品应在摊位数量、设摊位置、日均销售份数等方面予以适当限制，逐渐引导市民、游客改良饮食观念；合理规定夜市尤其是售卖夜宵的时间段，如近期重开的上海市静安区“安义夜巷”的营业结束时间为23点，较为合理；采用适当方式通过科普广播或平台推送、书面宣传等方式宣传科学进食夜宵的注意事项，尤其应对包括“三高”等慢性病人人群进行健康夜宵饮食指引。

## 科学夜宵

殷骏

“健康上海2030”规划纲要第二章第一节中，明确要求有关部门积极引导市民实现和保持合理膳食结构，并为此制定实施市民营养计划。应当说，“纲要”与提振夜市经济是不矛盾的。也只有科学、有序地实施市民营养计划，才能在2030年实现市民超重、肥胖人口增长速度明显放缓的目标。

如果不是特别讲究功能性和利用率，买100平方米的房子和买两间50平方米的房子，理论上是一样的。但，明明只需花50平方米的房子，却被开发商告知，要买房的话，必须两间50平方米的房子一起买，否则不卖。虽然总账上说不算吃亏，但买家的心情不会愉快。

餐饮业如果复制这种“搭卖”“带货”的模式，无异于把自己逼到了墙角。

事实上，这样的模式也不是渺不可追，比如，“红宝石”的鲜奶小方。

原先，鲜奶小方是一枚装的，一枚一枚地卖；如今，传统的销售规则被改写——两枚一盒装，两枚两枚地卖。而且，“两枚版”的小方与“一枚版”的小方一对一相比，明显小了；两枚加起来的体量，则比从前“一枚版”的体量大了约50%。我不知道这是为了什么？

假如，“两枚版”在材质、净重包括价格上与“一枚版”一模一样，只是当中被划了一刀，一分为二，人们自然无话可说。可事情似乎没有这么简单。

还是以“红宝石”为例，它的叉烧卷、牛肉卷在体量上扩大了不足一倍，但价格却翻了一倍多。因为成本上升，售价作相应的调整，是完全可以理解的。鲜奶小方“打包”出售，还刻意地用了新款包装，是否开了某种套路（推动销量或隐性调价）之先河？谁消费，谁心里有数。

要实现利润的最大化，数字游戏是常被商家采用的，至于高明与否，全在于接受者体验的好坏。无意对商家的经营策略指手画脚，爱买不买嘛，我想说的是，一枚点心，之所以做成这样或那样的大小，恐怕有些道理，其中，顾客适配与否，是经营者必须考量、无法绕开的好比喝酒，喝了眼药水那

## 鲜奶小方

西坡

么一点点，自然不过瘾；但高过了身体最大的承受度，那就醉了，伤身子，甚至送命。

鲜奶小方之格局变化，肯定不会让人送命，不过也不能排除让人不爽，毕竟，一枚太少，两枚太多。多，无法避免地导致腻，然后是各种不舒服。

“村里有个姑娘叫小芳”，“小芳”很能让人提升想象力；倘若换个“大芳”呢？我不确定实际效果会如何。

我相信当初的鲜奶小方定型，是充分考虑到顾客两个方面的承受力：经济上的和胃口上的。

喜欢吃鲜奶小方的买家不会过分计较价格因素，但由于饮食结构改变，不仅体现在数量上，还可在新奇度上，想必他们比三十多年前都有所退步。

出现审美疲劳的驱动力，往往来自于对数量的不加限制。因此，鲜奶小方的“扩容”策略是否体现了“刚刚好”？值得怀疑。

## 健康

改革开放之后，英籍华人过秉忠回到中国进行父亲早年在山东大学教书，山东大学前身是青岛国立山东大学。一九五二年山东大学迁址济南，海洋、水产和正筹建的地矿三个系留在青岛，独立建为山东海洋学院。父亲就留在了山东海洋学院。学院的牌名是父亲找舒同题写的。

臧克家三十年代就读于国立山东大学，作为知名校友，臧克家与父亲私交甚好。“文革”后期，臧克家回了北京，但还经常找机会跑到青岛，逛熟悉的老街，也与相熟的朋友聚了聊天。印象中，他至少到家里来做过两次客。

父亲喜欢书法也喜欢古诗，臧克家会与父亲在父亲窄小的房舍里聊天说地，谈古论今。他靠着床帮坐，那里靠扇窗户，光线充足。他每回来，都会翻翻父亲的书架，看看新添了些什么书，然后扯几本出来翻阅。

臧克家是潍坊人，父亲是青州人，两地相距六十里路，乡音相差无多，听他们用土得掉渣的话交谈，感到蛮有兴味。臧克家那时已上了年纪，但谈吐有神，激越澎湃，诉说与玩笑都显露出他豁达的胸怀。所以父亲称他：登山则情满于山，观海则意溢于海。臧克家说，白发染了头，却也无可追求。有一回，他感情饱满地朗诵了自己的一首诗：必达宏标远兼秉不计程。双肩千石重，白发万根轻。他说，还摘了其中两句写成对联挂在门上，作励志心语。

父亲对我说：好好读读臧克家伯伯的诗，一个白发人，依旧老而弥坚，时刻不忘一个老战士的责任与担当。你们年轻人啊，当从诗里受到鞭策。于是，我称之“白发诗”的这首诗，当晚便被熟记。

臧克家喜欢父亲做的炸酱面，说老刘的炸酱面与老北京的炸酱面有的一拼。面对夸奖，父亲做面的劲头便更足。除精选了多样配料，还会再力求精致地做几样富有海边特点的小菜。

一九八三年冬天的一个周末，父亲正在家中研墨写字，突听楼梯响，迎出去看是臧克家先生来了。那年，臧克家七十八岁，但精神矍铄，幽默风趣的话儿不断。父亲让臧老写几个字，臧老说句久没动笔了还是把笔接了，也没思索，就把他喜爱的那首诗写下来。印章没在手边，便承诺带回北京加盖了章子再寄来。

臧克家回到北京，很快把盖了章子的墨宝寄了来。还说，其中有个字写错了，老友嘛，不改了。我和父亲费力查找了半天，也没找到那个错字，后来发现大概是那个繁体的关字吧。

如果到了一定程度，人们自然无话可说。可事情似乎没有这么简单。

还是以“红宝石”为例，它的叉烧卷、牛肉卷在体量上扩大了不足一倍，但价格却翻了一倍多。因为成本上升，售价作相应的调整，是完全可以理解的。鲜奶小方“打包”出售，还刻意地用了新款包装，是否开了某种套路（推动销量或隐性调价）之先河？谁消费，谁心里有数。

要实现利润的最大化，数字游戏是常被商家采用的，至于高明与否，全在于接受者体验的好坏。无意对商家的经营策略指手画脚，爱买不买嘛，我想说的是，一枚点心，之所以做成这样或那样的大小，恐怕有些道理，其中，顾客适配与否，是经营者必须考量、无法绕开的好比喝酒，喝了眼药水那

么一点点，自然不过瘾；但高过了身体最大的承受度，那就醉了，伤身子，甚至送命。

鲜奶小方之格局变化，肯定不会让人送命，不过也不能排除让人不爽，毕竟，一枚太少，两枚太多。多，无法避免地导致腻，然后是各种不舒服。

“村里有个姑娘叫小芳”，“小芳”很能让人提升想象力；倘若换个“大芳”呢？我不确定实际效果会如何。

我相信当初的鲜奶小方定型，是充分考虑到顾客两个方面的承受力：经济上的和胃口上的。

喜欢吃鲜奶小方的买家不会过分计较价格因素，但由于饮食结构改变，不仅体现在数量上，还可在新奇度上，想必他们比三十多年前都有所退步。

出现审美疲劳的驱动力，往往来自于对数量的不加限制。因此，鲜奶小方的“扩容”策略是否体现了“刚刚好”？值得怀疑。

改革开放之后，英籍华人过秉忠回到中国进行父亲早年在山东大学教书，山东大学前身是青岛国立山东大学。一九五二年山东大学迁址济南，海洋、水产和正筹建的地矿三个系留在青岛，独立建为山东海洋学院。父亲就留在了山东海洋学院。学院的牌名是父亲找舒同题写的。

臧克家三十年代就读于国立山东大学，作为知名校友，臧克家与父亲私交甚好。“文革”后期，臧克家回了北京，但还经常找机会跑到青岛，逛熟悉的老街，也与相熟的朋友聚了聊天。印象中，他至少到家里来做过两次客。

父亲喜欢书法也喜欢古诗，臧克家会与父亲在父亲窄小的房舍里聊天说地，谈古论今。他靠着床帮坐，那里靠扇窗户，光线充足。他每回来，都会翻翻父亲的书架，看看新添了些什么书，然后扯几本出来翻阅。

臧克家是潍坊人，父亲是青州人，两地相距六十里路，乡音相差无多，听他们用土得掉渣的话交谈，感到蛮有兴味。臧克家那时已上了年纪，但谈吐有神，激越澎湃，诉说与玩笑都显露出他豁达的胸怀。所以父亲称他：登山则情满于山，观海则意溢于海。臧克家说，白发染了头，却也无可追求。有一回，他感情饱满地朗诵了自己的一首诗：必达宏标远兼秉不计程。双肩千石重，白发万根轻。他说，还摘了其中两句写成对联挂在门上，作励志心语。

父亲对我说：好好读读臧克家伯伯的诗，一个白发人，依旧老而弥坚，时刻不忘一个老战士的责任与担当。你们年轻人啊，当从诗里受到鞭策。于是，我称之“白发诗”的这首诗，当晚便被熟记。

臧克家喜欢父亲做的炸酱面，说老刘的炸酱面与老北京的炸酱面有的一拼。面对夸奖，父亲做面的劲头便更足。除精选了多样配料，还会再力求精致地做几样富有海边特点的小菜。

一九八三年冬天的一个周末，父亲正在家中研墨写字，突听楼梯响，迎出去看是臧克家先生来了。那年，臧克家七十八岁，但精神矍铄，幽默风趣的话儿不断。父亲让臧老写几个字，臧老说句久没动笔了还是把笔接了，也没思索，就把他喜爱的那首诗写下来。印章没在手边，便承诺带回北京加盖了章子再寄来。

臧克家回到北京，很快把盖了章子的墨宝寄了来。还说，其中有个字写错了，老友嘛，不改了。我和父亲费力查找了半天，也没找到那个错字，后来发现大概是那个繁体的关字吧。

么一点点，自然不过瘾；但高过了身体最大的承受度，那就醉了，伤身子，甚至送命。

鲜奶小方之格局变化，肯定不会让人送命，不过也不能排除让人不爽，毕竟，一枚太少，两枚太多。多，无法避免地导致腻，然后是各种不舒服。

“村里有个姑娘叫小芳”，“小芳”很能让人提升想象力；倘若换个“大芳”呢？我不确定实际效果会如何。

## 臧克家的「白发诗」

刘海民

你们年轻人啊，当从诗里受到鞭策。于是，我称之“白发诗”的这首诗，当晚便被熟记。

臧克家喜欢父亲做的炸酱面，说老刘的炸酱面与老北京的炸酱面有的一拼。面对夸奖，父亲做面的劲头便更足。除精选了多样配料，还会再力求精致地做几样富有海边特点的小菜。

一九八三年冬天的一个周末，父亲正在家中研墨写字，突听楼梯响，迎出去看是臧克家先生来了。那年，臧克家七十八岁，但精神矍铄，幽默风趣的话儿不断。父亲让臧老写几个字，臧老说句久没动笔了还是把笔接了，也没思索，就把他喜爱的那首诗写下来。印章没在手边，便承诺带回北京加盖了章子再寄来。

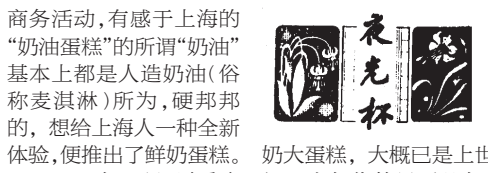
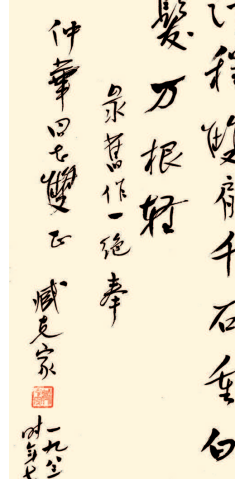
臧克家回到北京，很快把盖了章子的墨宝寄了来。还说，其中有个字写错了，老友嘛，不改了。我和父亲费力查找了半天，也没找到那个错字，后来发现大概是那个繁体的关字吧。

你们年轻人啊，当从诗里受到鞭策。于是，我称之“白发诗”的这首诗，当晚便被熟记。

臧克家喜欢父亲做的炸酱面，说老刘的炸酱面与老北京的炸酱面有的一拼。面对夸奖，父亲做面的劲头便更足。除精选了多样配料，还会再力求精致地做几样富有海边特点的小菜。

一九八三年冬天的一个周末，父亲正在家中研墨写字，突听楼梯响，迎出去看是臧克家先生来了。那年，臧克家七十八岁，但精神矍铄，幽默风趣的话儿不断。父亲让臧老写几个字，臧老说句久没动笔了还是把笔接了，也没思索，就把他喜爱的那首诗写下来。印章没在手边，便承诺带回北京加盖了章子再寄来。

臧克家回到北京，很快把盖了章子的墨宝寄了来。还说，其中有个字写错了，老友嘛，不改了。我和父亲费力查找了半天，也没找到那个错字，后来发现大概是那个繁体的关字吧。



你们年轻人啊，当从诗里受到鞭策。于是，我称之“白发诗”的这首诗，当晚便被熟记。

臧克家喜欢父亲做的炸酱面，说老刘的炸酱面与老北京的炸酱面有的一拼。面对夸奖，父亲做面的劲头便更足。除精选了多样配料，还会再力求精致地做几样富有海边特点的小菜。

一九八三年冬天的一个周末，父亲正在家中研墨写字，突听楼梯响，迎出去看是臧克家先生来了。那年，臧克家七十八岁，但精神矍铄，幽默风趣的话儿不断。父亲让臧老写几个字，臧老说句久没动笔了还是把笔接了，也没思索，就把他喜爱的那首诗写下来。印章没在手边，便承诺带回北京加盖了章子再寄来。

臧克家回到北京，很快把盖了章子的墨宝寄了来。还说，其中有个字写错了，老友嘛，不改了。我和父亲费力查找了半天，也没找到那个错字，后来发现大概是那个繁体的关字吧。

你们年轻人啊，当从诗里受到鞭策。于是，我称之“白发诗”的这首诗，当晚便被熟记。

臧克家喜欢父亲做的炸酱面，说老刘的炸酱面与老北京的炸酱面有的一拼。面对夸奖，父亲做面的劲头便更足。除精选了多样配料，还会再力求精致地做几样富有海边特点的小菜。

一九八三年冬天的一个周末，父亲正在家中研墨写字，突听楼梯响，迎出去看是臧克家先生来了。那年，臧克家七十八岁，但精神矍铄，幽默风趣的话儿不断。父亲让臧老写几个字，臧老说句久没动笔了还是把笔接了，也没思索，就把他喜爱的那首诗写下来。印章没在手边，便承诺带回北京加盖了章子再寄来。

臧克家回到北京，很快把盖了章子的墨宝寄了来。还说，其中有个字写错了，老友嘛，不改了。我和父亲费力查找了半天，也没找到那个错字，后来发现大概是那个繁体的关字吧。

你们年轻人啊，当从诗里受到鞭策。于是，我称之“白发诗”的这首诗，当晚便被熟记。

臧克家喜欢父亲做的炸酱面，说老刘的炸酱面与老北京的炸酱面有的一拼。面对夸奖，父亲做面的劲头便更足。除精选了多样配料，还会再力求精致地做几样富有海边特点的小菜。

一九八三年冬天的一个周末，父亲正在家中研墨写字，突听楼梯响，迎出去看是臧克家先生来了。那年，臧克家七十八岁，但精神矍铄，幽默风趣的话儿不断。父亲让臧老写几个字，臧老说句久没动笔了还是把笔接了，也没思索，就把他喜爱的那首诗写下来。印章没在手边，便承诺带回北京加盖了章子再寄来。

臧克家回到北京，很快把盖了章子的墨宝寄了来。还说，其中有个字写错了，老友嘛，不改了。我和父亲费力查找了半天，也没找到那个错字，后来发现大概是那个繁体的关字吧。

你们年轻人啊，当从诗里受到鞭策。于是，我称之“白发诗”的这首诗，当晚便被熟记。

臧克家喜欢父亲做的炸酱面，说老刘的炸酱面与老北京的炸酱面有的一拼。面对夸奖，父亲做面的劲头便更足。除精选了多样配料，还会再力求精致地做几样富有海边特点的小菜。

一九八三年冬天的一个周末，父亲正在家中研墨写字，突听楼梯响，迎出去看是臧克家先生来了。那年，臧克家七十八岁，但精神矍铄，幽默风趣的话儿不断。父亲让臧老写几个字，臧老说句久没动笔了还是把笔接了，也没思索，就把他喜爱的那首诗写下来。印章没在手边，便承诺带回北京加盖了章子再寄来。

臧克家回到北京，很快把盖了章子的墨宝寄了来。还说，其中有个字写错了，老友嘛，不改了。我和父亲费力查找了半天，也没找到那个错字，后来发现大概是那个繁体的关字吧。

## 臧克家手书“白发诗”（左图）

