

那天，上海一部分老新闻工作者在市老记协的组织带领下，去参观垃圾处理厂。

好像在跟朋友聊天时听闻过嘉定在外冈要建一座垃圾处理厂。那时还在论证啊，还在做当地村民的思想工作啊，言犹在耳，怎么已经建起来了，还可以去参观了，真的很神速。

离嘉定中心城区不远，开大巴不到半个小时车程。开着开着，好像开到昆山界边了，其实是外冈镇古塘村。

不很高大却很宽敞的上海市示范性科普场馆，也就是垃圾分类科普馆，静静地矗立在绿树丛中，绿茵似的草地上。

科普馆，犹如迷宫，转来转去，转得我不知南北。虽不辨方向，却处处干净，窗明几净，不染一尘。而我的思绪飞起来了，飞在清晨的霞光里，飞在傍晚的夕阳中或渲染着薄雾的黄昏时分。这时，总有三三两两的人在边说话边走路，是为锻炼。据说这是最好的健身术，尤其是对中老年朋友而言；同时，也总有人提着塑料袋或塑料桶，干湿垃圾分装着，走向储存垃圾的塑料桶。这其中每每有我的身影，虽然步履从容，内心其实并不踏实，有些犹豫的成分，为何？垃圾分类知识欠缺，有的是干是湿，把握不准，比如粽叶吧，是干还是湿，我就吃不准。因此去投放时有些惴惴。

我们继续参观，来到一个地方，有些高度，往下一看，正有垃圾车开到焚烧炉畔，在不远处有 3 个工作人员在仪表盘前坐着，好像在控制着什么。讲解员的声音响起：我们这里全年发电 2 亿度，可供 15 万户家庭用电！啊，据说这个垃圾处理厂只处理全区的干垃圾，就可解决这么多家庭的用电，我一下子感到垃圾分类的重要，这些废物经过科学处理，真正变废为宝，犹如凤凰涅槃，在烈火中得到了重生，想起了郭沫若的长诗

## 我看见了浴火重生

赵春华



里最后几句诗：“火便是你/火便是我/火便是他/火便是火。/翱翔！翱翔！/欢唱！欢唱！/我们欢唱，我们翱翔。/我们翱翔，我们欢唱。/是你在欢唱？是我们在欢唱？/是他在欢唱？是火在欢唱？/欢唱在欢唱！/欢唱在欢唱！/只有欢唱！/只有欢唱！”

火，翱翔，欢唱，欢唱……在诗句蹦跳中，我到了出口处，看见有一本薄薄的册页随便取，翠绿色的封页上赫然印着一行字：把绿色能源带进千家万户。我翻开封页，是公司简介，原来这座工厂由城发集团有限公司和协鑫集团有限公司共同投资建设，日处理生活垃圾 1500 吨，工厂占地 107.5 亩，总投资约 9.99 亿元人民币；然后是很有趣的科普知识——“我”从哪里来？我来自千家万户的生活垃圾，分为 4 类，即可回收物、干垃圾、有害垃圾和湿垃圾。“我”到哪里去？从各个小区的垃圾桶，乘着环卫车来到上海嘉定再生能源有限公司。“我”的浴火重生之旅，在大于 850 摄氏度的炉膛内，经过干燥、燃烧和燃烬三过程，产生的炉渣全用于生产道板砖等建筑材料。“我的新生，我转变成热能，来到余热锅炉又转变成蒸汽，经过两台 18 兆瓦中压凝汽式汽轮发电机组，我转变成绿色电能，接入上海市电网，进入千家万户。

在傍晚时分，我提着装有垃圾的塑料袋走到垃圾分类处，一个男志愿者对着我厉声叫喊：“喂！喂！”我对他看了一眼，他正怒目看我。我走到垃圾桶前，把 3 个啤酒瓶扔进一个可回收的桶内，把一小袋湿垃圾倒进湿垃圾箱，将塑料袋连同剩下的一袋干垃圾扔到干垃圾桶里。一个女志愿者连连说：“师傅，你分得真好！”再看那男的，完全没有愠怒之色了。我知道，他以为我会将几种不同垃圾一古脑儿扔进一个桶。

我几乎也有了一种浴火重生的感觉。

如今，越来越多的中青年患上溃疡性结肠炎，除了肠道功能不好，整日的腹痛腹泻还会影响正常生活与工作。更麻烦的是，从西医的认知理论看，它是一种病因尚不清楚的慢性非特异性肠道炎症，若是全结肠炎患者，患上大肠癌的几率比正常人高出数倍。

中医认为本病多因外感时邪、饮食不节、情志内伤、素体脾肾不足所致。基本病理因素有：气滞、湿热、血瘀、痰浊等。

本病多为本虚标实之症，活动期以标实为主，主要为湿热蕴肠、气血不调；缓解期属本虚为主，主要为正虚邪恋、运化失司、脾肾亏虚。西医对病因及发病机制尚未明确，但学界普遍认为，它与遗传易感性、免疫调节紊乱、感染及环境因素有关。在临床表现上，该病一般发病缓慢，最初表现为腹泻及腹部隐痛等，以后症状逐渐加重，出现黏液血便。那么是否可以对症下药，缓解症状并提前预防呢？笔者经过 20 多年的临床研究，研制具有健脾益气、活

血化瘀且能提高免疫力的芪苓溃瘍汤，结合中医辨证施治的方法能达到标本兼治的目的。若病情严重者，则可以结合中医灌肠、药袋外敷及按摩方法进行综合治疗。

溃疡性结肠炎患者在治疗的同时，也要注意饮食宜忌。溃瘍性结肠炎患者应当补充足够的维生素、糖

## 溃疡性结肠炎的治疗

徐伟祥

类和蛋白质。由于经常腹泻会导致缺水以及电解质紊乱，长此以往，将造成营养不良，所以平时应多吃富含蛋白质的食物。这类食物主要包含瘦肉、禽类、鸡蛋、豆制品等，糖类则可由面条、粥、软饭等供给。维生素 C 和矿物质主要来源于果汁、菜汤和新鲜水果。部分患者伴有贫血和骨髓发育障碍，因此还需要增加摄入含铁质和钙质多的食物。

此外，溃疡性结肠炎患者平时应选食纤维素少的低渣和少渣食

物，多吃易消化食物。任何含有纤维素的食物都应切碎，因为纤维素在肠道内易刺激肠蠕动，加重炎性病灶。除了纤维素，脂肪食物也应避免。患者对脂肪的消化吸收能力也减弱，易产生脂肪腹泻，进一步影响肠道的消化吸收功能，从而加重病情。

溃瘍性结肠炎患者还应忌吃辣椒、浓茶及其他浓烈调味品。生菜、大蒜、豆类、萝卜、红薯等容易在肠道内产生大量气体，促进肠蠕动，均不宜食用，牛奶对某些患者也会产生胀气，所以应尽量少喝。

总之，患者饮食宜定时定量，戒烟禁汤，切忌暴饮暴食。此外，患者应保持情绪乐观，减少顾虑，避免精神紧张和烦恼刺激肠道；注意劳逸结合，可适当配合如慢跑、太极拳、八段锦等运动以增强体质，以利康复；养成良好的生活习惯，注意季节气候变化，避免腹部受寒。（作者为上海市中医医院肛肠科主任医师）



杏林夜谈

完美，只存在于内心。人生哪一刻都非完美的，大千世界，总有地方令人遗憾。人生哪一刻都可能完美的，拳拳之心，只要平衡就是完美。

这世上哪有完美的人，只有追求完美的人和完美的心。完美的人是心灵滋长的生物，随时随时会在心中幻灭或者重生，有时连心灵也会自我怀疑。

完美的是梦想，不完美的才是现实。不完美的是真正生活，而完美的只属于虚幻。在追求完美之中认识不完美的完美，才是完美的发掘。

现实不可能完美，完美在于心态。所以不懈地打造自己成熟的心态，生活就不会匮乏完美。

在“弹词四小书”中，论情节一波三折、迂回曲折、跌宕起伏，《描金凤》为第一。

《描金凤》原名《错姻缘》，分十二卷，46 回，系清代弹词作品，流行于咸丰同治年间。现存光绪二年竹亭居士重刻本，光绪三十二年《马如飞重谱时调》石印本。赵湘洲与其子赵鹤卿、其孙赵筱卿，还有钱玉凤、钱幼卿对《描金凤》都作过润色演唱。1919 年，师承钱幼卿的夏荷生，20 岁参加苏州书会，说《描金凤》，他唱功扎实，又擅长起角色，小阳调中兼收马调、俞调之长，形成“夏调”的苍劲缠绵又飘逸，一曲末了，震撼全场，被誉为“描王”。

这部书讲明代万历年

间苏州书生徐蕙兰向叔父借贷被拒，惨遭白眼，在大雪天愤而自尽，为江湖术士钱志节相救。钱志节让徐蕙兰先去钱家，结果为其女玉翠姑娘相中，便以御赐描金凤相赠。不料嗜酒的钱志节去徽州典当老

板汪宣家中，酒醉中误将女儿许配给汪老板，闹出一场风波。徐蕙兰后去王府姑父家，管家马寿起杀机。当晚徐蕙兰与马王爷后妻伍子王廷兰因喝醉酒调换床铺，王廷兰被马寿误杀。贪官受贿，将徐蕙兰屈打成招。徐蕙兰曾相救的金继春为报恩，暗中换监。临刑时幸得绿林好汉董其昌劫法场，救出金继春。徐蕙兰换监出狱后，连中三元，后与钱玉翠喜结良缘。

这部书还穿插两段书目，一是“老地保”，二是“玄都求雨”。“老地保”洪奎良勘察王府时，查出马寿是真凶，因为之辩，革去地保，开茶馆讲徐蕙兰冤情，巧遇清官白溪访案。“玄都求雨”讲苏州久旱无雨，钱志节不揭下皇榜，被迫上台求雨，无奈中突然狂风大作，暴雨倾盆，钱志节因此被封高官。

由此可见，《描金凤》的书情比《三笑》《珍珠塔》《玉蜻蜓》要复杂离奇许多。该书线索多条，场景从苏州到河南再到北京。书中有当铺、王府、监狱、县衙，从落魄人家到皇帝朝廷。人物更是众多，书生、媒婆、王府夫人、管家、强盗、乞丐、当差、绿林好汉、



### 明人明言微语录

## 完美，只存在于内心

安 谅

与其时时抱怨现实中的不完美，不如在不完美中寻找完美，即便只有一丝完美的气息和成分，不完美也会绽放奇光异彩。

只以完美来苛求，是放大了不完美，让现实变得可恼甚至可恨。以不完美来宽待世界，就是创建完美，完美也许随处可见。

缺憾之味，也有一种美，此种唯美属于真正心地善良、热情生活之

人，向往完美，也正视当下的不完美，更具一种美的智慧。

如果在不完美中郁郁寡欢，或者心理排斥所有的不完美，那是完美招致的阴影，会遮蔽人生的天空。

不是要在不完美中麻木不仁，心安理得，而是要在不完美之中保持积极健康的心态，心情平和。

快快乐乐，平平安安，健健康康，就是完美。奇想翩翩，奢望太多，一定找不着完美。

可以没有完美，但必须知道什么是真正的完美，并且懂得所谓完美不在想象，而在于心态的缔造与成熟。



蓝色妖姬

（彩色钢笔画） 陆锡民

江湖术士、禁班伙计……芸芸众生，错综复杂。书中的角色方言，除了苏州话、徽州话、江北话、京片子，还有“徽夹苏”（徽州口音中带点苏州土语），实在考验表演者的演艺功力。而表演者的手面、口才、身段、台风、眼神、动作也各有其妙。书中还有诸多巧合，甚至荒诞情节，如钱志节揭榜、求雨，金继春换监，等等。除了传统书中的才子佳人模式，还有知恩报恩、抱打不平、义劫法场等主题。总之，这八十回书让人初听时眼花缭乱，细细品味则深感说书人的条理清楚，说表扣人心弦，而书中的市民情结尤为动人。

《描金凤》传承分三路，一路是赵筱卿传弟子杨斌奎，杨斌奎又传其子杨振言，就是后来杨振言、余仙仙说的《描金凤》；另一路是夏荷生弟子徐天翔与杨德麟说《描金凤》，夏荷生另有私淑弟子凌文

君，他当年靠听夏荷生说书偷学技艺，后被夏荷生收为弟子，人称“小描王”。他身材清瘦，真假嗓并用，说表风趣，唱腔飘逸明快。凌文君大弟子余瑞君也说《描金凤》；还有，其弟子张如君与刘韵若合说过《描金凤》；再有一路便是师从唐芝云学《描金凤》的姚荫梅，其私淑弟子江肇焜与张丽华也说《描金凤》。

日前，听 87 岁的张如君说，《描金凤》这部书是“肉里噱”，他与今已 83 岁的刘韵若合作多年，夫妻配合默契。尽管书情多姿多彩，但听他俩娓娓道来，脉络一丝不乱。杨振言与余仙仙的《描金凤》，以唱功说表见佳，书路清爽，以情动人；江肇焜、张丽华说的是姚派《描金凤》，江肇焜说表风趣，角色起得生动；张丽华则台风端庄，说表老练。三档《描金凤》各有观众无数，令这一传统书目后继有人哉。

上世纪五六十年代，市面上供应的西瓜基本上都是平湖瓜和解放瓜。平湖瓜椭圆形，像个橄榄球状，瓜瓤为黄色，汁多爽口，有“江南第一瓜”美誉；解放瓜则是圆形的，外观带绿色条纹，瓜瓤是鲜红色的，口味甘甜，细腻。中华人民共和国成立后，平湖地区的瓜农引进外地西瓜品种，通过科研方法培育出了瓜形由长变圆的新品种，俗称“解放瓜”。

到了七十年代，市场上出现了一种黑黑的、无花纹的圆形西瓜，称为“台黑西瓜”。至于台黑瓜与台湾有无瓜葛，我始终搞不明白。淮海路上有家叫“茅万茂”的酒家，一直供应堂吃熟食和老酒，常常顾客盈门；到了夏天，“茅万茂”则售卖台黑西瓜。店家沿街置放一只硕大的冰柜，里面全是冰水，一只只西瓜浸泡在冰水里，凡购买者只能堂吃，不能带走，其中原因是让吃客留下瓜子，回收后作为再种植的种子。

当年，我在巨鹿路上班，离淮海路咫尺之遥。下午空闲时，工友洪君常和我去“茅万茂”堂吃冰冻西瓜。我们买一只西瓜，切成两瓣，每人半只。然后，每人再花 1 角 9 分钱，买块光明筒装冰砖。在桌子前坐定下来后，用勺子在切开的西瓜表面挖出一个洞来，接着将冰砖填塞进去，再用勺子把冰砖捣碎。不一会儿，冰砖就融化在鲜红的瓜瓤中，吃上一口，冰砖醇厚的奶香和西瓜浓郁的甜鲜味浑然一体，无论是味蕾还是其他感官，都得到很大的满足。这种冰砖与西瓜结合吃法，我不知道是不是我的发明，反正没有听说过别人如此吃法。

如今，市场上平湖瓜偶尔还能见到踪影，解放瓜、台黑瓜早已没了影子，一眼望去，全是“8424”瓜。那些挂着“8424”名号的，是不是都是正宗而不是“大卡”的，只有天晓得了。

## 西瓜注事

戴存亮

儿子幼时还没有进托儿所，一听到里面其他孩子的哭声，就闹着要回家。家长只能哄着把怀里的宝宝托付给阿姨，转身去上班，耳边传来宝宝的号啕，眼泪欲滴。这是孩子踏上社会需要经历的第一堂课。

2 岁左右的娃娃大小便不能完全自理，家长走后，他们按要要求长时间地把痰盂当小板凳坐。儿子坐在痰盂上哭的时间较长，阿姨不耐烦地教训他：“我让你哭，再哭……”几个晚接的幼儿，感到了阿姨的不满情绪，他们以为犯了错，默默地坐在墙角，等候爸妈来的过程中不敢乱说乱动，孤独可怜。儿子啾呀地照阿姨的话，对爸妈说：“大家都坐好了不许动，谁动就打谁！”

当时，孩子入托是以家长工作单位所属街道来划分，所里的员工难免掺杂个别简单粗暴的阿姨，家长也无法“孟母三迁”，让自己的孩子换一个环境。

转眼，儿子当了父亲。此时，托儿所消失了，孙女佳妮即将进幼儿园，孩子的爸妈和双方祖辈“六个家长”最担心的事还会不会发生？我们竭尽全力，找到了附近一家“优秀实验幼儿园”。

暑期，园方要提前开学。我们来到园门前，眼睛一亮：它的外观设计成一幅自然风光的图画，让宝宝们有一种走进大自然的无拘无束，但学生寥寥。原来，孩子们集中报到，一个哭泣

会引起其他小朋友的连锁反应，老师难以招架。提前开学是为了每天试着逐步增加学生，即使个别宝宝哭闹，老师也有空去安抚。由于园方提前做好“功课”，开学那天，孙女全班的小朋友在第一次离开父母的时刻，没有一个发生“分离焦虑症”。

娃娃尿裤子，有阿姨负责换洗；每天有形式不同的游戏，让孩子们在欢笑中学到知识；临到园门口，孙女会急得挣脱我怀抱，双脚一落地，头也不回地以为走进了安徒生童话世界那样高兴；晚接的孩子有老师加班和小朋友做游戏，宝宝们没了孤独感；出了园门，孙女对祖母说：“明天我还要来这里‘上班’。”

## 快乐地成长

薛 松

真希

望所有的幼儿园都能受到小朋友的欢迎。

家里开饭前孙女依葫芦画瓢，学着老师的语气对祖父母说：“你们这些孩子一点也不乖，先要感恩做飯的阿姨，还有老师的辛勤劳动，才可以吃。”一次，她突然对路人喊道：“不许闯红灯！”我拦都拦不住。对此，孩子委屈地解释：“这是我们老师说的。”

是啊，“种瓜得瓜，种豆得豆”。儿孙两代教育方法不同，孩子的认知程度与幸福指数自然不同。庆幸孙辈能更加健康地成长，即使与进入托儿所或幼儿园的宝宝年龄有所不同，也不能缺少人性化教育。

愿世上所有的幼儿教育能让小天使们快乐地成长。

## 七夕会

## 养 育