

新民晚报 星期天夜光杯 / 夜光杯

『直播带货』与文旅推介

殷 骏

今年营销行业最火的关键词莫过于直播带货，但直播能“卖”的不全是实体产品。从西安的不倒翁小姐姐到重庆的穿楼轻轨，今年以来，随着重庆、西安等城市在抖音的走红，抖音带火一座城市或一个景点已成独特现象。今年八月，杭州打造了一个瞩目的文旅产品“杭州奇妙夜”来展示城市特色，丰富夜市经济。据统计，杭州通过线下展销加线上直播结合的模式，一晚的直播宣传拉动直接和间接经济规模接近1700亿元。

上海作为一个国际化旅游城市，应当借鉴并超越“杭州奇妙夜”，打造出属于自己的文旅产品。

首先应深入挖掘旅游新地标、新载体、新玩法，充分激发和释放城市活力，更好服务于长三角一体化文旅产业发展，如设置活动长三角分会场，设置跨省市旅游线路、多地旅游套票、年卡等方式吸引消费者目光；又如，上海城市文化独树一帜，可通过文化的共同点和区位的连接点，打造出不同的文化线路：以红色文化为主题的红色旅游线路，以摩登时尚为主题的海派线路，以浦江滨江为主题的滨江线路，以购物消费为主题的都市线路……通过多文旅项目的融合，将文旅景点连接成文旅之旅。此外，各区可评选、推出网红打卡地，培育“平台+商户”“线上种草+线下打卡”的文旅消费形式。

其次是尝试建立新模式，即加深“线上”和“线下”深度融合。如构建全市“云旅游”平台，打造覆盖全媒体的文旅营销网络，汇聚本次活动精品线路、核心商圈、旅游景点和文化场所；又如利用数字媒体、虚拟视觉等技术手段完善消费者线上云观景、线上云购物等一站式游玩、购物体验，针对线下消费者，可开发AI导游向游客讲解，购物中心等消费场所可推广线下选购、体验，线上下单、支付的新购物模式，解放消费者的双手，刺激消费；也可联合头部主播、文化名人、旅游达人、行业大咖等线上直播，线下展销，推广文旅产品和各色商品。

最后是直播带货等营销行为需合法合规，保证带货产品符合监管要求。市场监督管理局、旅游局等部门要联合起来进行管理，以保证消费者维权渠道畅通。



边看边聊

肠子容易激动，后果可想而知，目前西医尚未有一种药物能完全缓解所有的肠易激症状，而笔者从中医整体观念出发，采用辩证论治，在该疾病方面具有明显优势，可达到标本兼治的效果。

52岁的刘先生腹痛腹泻三年，时重时轻，饮食稍有不慎、精神紧张、夏天吹了空调或工作劳累或进超市即发作，有时，每次吃饭后就要排便，发作时每日泻5-6次，同时伴有心烦、焦虑、失眠、会阴部酸胀、腰膝酸冷、脱发、人非常瘦，曾化验大便多次没有异常，做肠镜检查也没有发现器质性病变，被诊断为肠易激综合征。

腹痛腹泻为何反复发作

徐伟祥

肠易激综合征(IBS)是一种常见的功能性胃肠病，以腹痛或腹部不适、腹泻、便秘为主要症状，排便后可改善，常伴排便习惯及大便性状改变，但缺乏可解释症状的形态学和生化异常。过去称为“痉挛性结肠炎”“黏液性结肠炎”及“不稳定结肠炎”等。本病具有反复发作的倾向，常迁延难愈。

最令刘先生头痛的是，求医多年，西医对此症暂无理想的药物，一般根据患者的不同临床表现，针对性地选用镇静剂、抗抑郁剂、调节植物神经功能紊乱的药物、促胃肠动力药、钙拮抗剂、肠黏膜

保护剂及微生态类药物等。因为IBS是由多种因素引起的疾病，目前尚未有一种药物能完全缓解所有的IBS症状。

肠易激综合征属于中医“肠郁”“泄泻”“腹痛”“便秘”范畴。中医认为此证主要是因情志欠调致肝气郁滞、肝脾不和，从而导致肠道气机不利，传导失司。此外，饮食、疲劳、寒温均可影响病情的加重和发展。其病位在肠，与肝脾诸脏关系密切。

从中医整体观念出发，采用辩证论治。按照笔者的判断，刘先生属于脾肾两虚，于是用自拟的经验方，开出薏仁茯苓汤，且有别于一般诊疗思路，用大剂量薏仁和茯苓，2个月，刘先生的症状基本得到缓解。值得注意的是，在服中药汤剂的同时，放松心情和饮食调理也很重要。患者定时进餐，避免摄入过量脂肪及刺激性食物如咖啡、酒精，经常体育锻炼，减少不良精神刺激。日常饮食中酸性水果、新鲜色拉及酒类饮料可能是引起腹痛的主要原因，还应减少产气食物的摄入，如奶制品、大豆等。以腹泻为主的患者应酌情限制粗纤维蔬菜和水果。以便秘为主的患者则提倡摄入富含纤维素的食品。

(作者为上海市中医医院肛肠科主任医师)

上个世纪六十年代中期，我有过一段抄报纸的经历，由此知道《新民报》晚刊(《新民晚报》前身)是一份好看的报纸。

事情是这样的：1957年4月9日，《新民报》晚刊搞了一个“以画征文”活动：“画家赵延年同志画了一幅画，画中人可能就是你我或你的亲友，也可能是你素不相识的人。这是在公园里最常见的情景吧？然而，画家说，有许多东西是画不出来的，因为此中也许有诗、有散文、有童话、有小说，甚至有戏剧。而这都是要用文字来写的。就是这样，我们要请你来写。写什么和怎样写？可以由你自己来决定。唯一的条件是

不能离开这幅画。当然，也不希望你仅仅给这幅画作一个简单的“说明”。然后是赵延年的画。画的内容是在公园里，一个美丽的姑娘似乎在等什么人，不远处的小椅子上坐着一对夫妻，除了小男孩和的小姑娘在玩要外，边上还有两个睡着的婴儿。“以画征文”从4月9日开始，到同年6月6日揭晓。我之所以了解得这么清楚，是因为10年以后的1967年4月份，一个朋友借了一本《新民报》晚刊的剪报贴给我，内容正好是“以画征文”。剪报是7篇，除了4月9日的报纸，还有二等奖一篇(估计没有一等奖)，三等奖5篇。

早就听说川军湘军厉害，打起仗来舍生忘死。湘军中又以平江汉子最为英勇。这些都是战争年代往事了。见到刘涌泉，这些思考良久的概念，呼啦一下子生动翔实地堆在眼前。

抬头望，烈日毒辣，张牙舞爪般照射在病房玻璃窗，试图挤进室内，继续蒸腾弱小者的内心。面对妻子病危，来自湖南平江的小刘展示大爱，用实际行动诠释了他心目中爱情的真谛：患难与共，生死相依！

爱情，有着可以穿越时空，藐视生死的伟大力量。今年5月，一个让小刘铭记终生却又那么普通的日子，这个平江硬汉毅然捐出了自己的右半肝，试图挽救身患重病的妻子。

一段爱情的保鲜期有多久呢？许多人说是三年，又有人说是

七年，鲜有人能笃定地说出几十年或者一辈子。小刘和小余相濡以沫22年，他们始终相信，只要是真挚的感情，便经得起时间的锤炼。

夫妻俩相识于1998年的上海。次年，开始经营装饰建材店，小刘负责进货、销售、安装；小余照看店面。几年后，他们的女儿出生。小刘总是那么温柔、体贴地对待小余。结婚后，他把每个月的收入全部交给小余，让她保管。小刘很节约，却也只是对自己节约，喜欢抽烟却每月只买一包，但小余爱些什么，他便做什么，小余想买什么，他便买什么，甚至连衣物都不让小余动手洗，甚至因为害怕磨破了她的手。小刘更喜欢妻

子不化妆的朴实样子，他总说：“阿妹不化妆就很美了。”

愿得一心人，白头不相离。然而，平静的日子突然被打破。今年5月，小余急性肝衰竭住进医院，各种药物的治疗并没有改善她的症状，随着病情加重，只有肝移植才可能挽救小余平的生命。

小刘深知等待肝源是一个漫长而焦心的过程，他要为妻子捐肝！万幸的是，血型结果显示，配型成功，符合捐肝条件；不幸的是，手术后，小余因出血过多且脑压过高还是去世了。家人和朋友怕小刘受不了打击，一直瞒着他，直到一周后才告诉他这个消息。思念妻子的痛，竟然让小刘忘记了自己腹部还有因捐肝留下的一尺余

楼上的叔叔来敲过两回门，问有没有需要帮忙的，需要的话随时找他。

今年春天疫情稍缓后，我将老母亲送回她在七宝的住所住了一阵。

母亲有严重的膝关节炎疾病，又住三楼，我叮嘱她不到万不得已不要出门。菜可以通过叮咚买，可每天去垃圾分类扔垃圾，成了一桩难事。思来想去，我想到了一个办法。我找来纸，写下母亲的情况并需求：“……我请求芳邻们上下楼时若看到门口放有垃圾袋，随手帮忙代扔一下。”写完，我将这张纸贴在房门外。

接下来，每日与母亲视频时我都问一下。母亲说，每天她将垃圾分好类放到门口，没多久再出去看看，门已被不知哪位邻居带走了。

想起那句话：远亲不如近邻。有邻如此，真好。

平江硬汉割肝记

杨 叶

周末清早，门铃响起。打开门，是楼下的邻居，夫妻俩。男的手托一大摞蛋糕，递给我一板，笑说：前段时间我家装修，打搅了，今天我们搬回来了，特为来道谢。我也道谢、道贺。关门的一瞬，听到他们又敲响了对门邻居的房门。

感叹着这家邻居的周到细致。给米糕拍照，发圈。没一会，点赞评论纷纷而至，都赞邻居高素质。

新冠疫情稍缓后，不知是何缘故，小区里启动装修的人家暴增。光我们这一栋单元，就有三户人家同时进行。敲墙砸砖声，

有邻如此

黎 锦

有特别的时候呢，何况，响动大的时刻大多在清早。

可有一日，都到了烧晚饭的时间了，突然间一阵电钻声在头顶炸开，心里立刻像被火燎了一样：这都几点了，还让不让人消停了。

我扔下手中的菜奔去楼上，果然见他家门大敞着，果男人正在指点着工人开电线槽。此时他见我进来，愣了一下，直接问：不会是我家漏水到你家了？说完立刻冲去卫生间察看。我委婉地表示，时间有些晚了。他即刻明白，连说几句“不好意思”，拍胸脯保证说，很快就好，今天是有特殊情况——电线槽开得有问题，要改，平常的话最晚不会超过下午四点。

他家装修进行到快一半时，我要出差，当时先生已在外公差月余，家中只有一老一小，让人放心不下，怕天热整日开空调，电源负荷受不了，断了保险可麻烦了。想来想去，我想到了楼上邻居，上去打招呼。那男主人为了监工，租了对门邻居的空房子，整天都在。他满口应承，说但凡家里断水断电，尽可让孩子来喊他。

我公差回来，老母亲说家中一切安好。孩子说，

抄报纸

郑自华

1967年，当时我19岁，情窦未开，不知道恋爱是啥滋味，不懂得姑娘可能是在等待心爱的人，但文青的梦是有的，只觉得这征文够意思，别出心裁。那时文化一片凋零，而眼前的报纸生动活泼，形式多样，“以画征文”，轻松有趣，从此我知道一个主题可以从不同的角度写出不同的文章来。可惜的是，这份报纸已经停止出版了。由于报纸是借来的，于是就抄报，将7篇文章全部抄在精装的日记本里，抄了整整14页。当时，我就在默默祈祷，不知是否还有机会再相识这份报纸？

1982年，《新民晚报》复刊，当时很紧俏，我请邮局的朋友帮

忙订了一份。从此以后，我和晚报不离不弃。由于喜欢文学，我将夜光杯作为写作的教科书来看。我收藏了从1986年到1988年的33个月的所有夜光杯的文章。从本世纪初我开始学习写作并投稿，2002年3月28日，我的第一篇文章《归来兮，电影说明书》，在晚报上变成了铅字，此后，18年来，我在晚报的各种专副刊上发表了数百篇文章，其中“夜光杯”有百余篇。我已经退休多年，读晚报给晚报写稿，成了我晚年生活不可或缺的一部分。

此生今后再也不可能抄报纸了，但是通过抄报纸，让我爱上了文学，这是我要感谢这段经历的。

三号底楼的老徐，人称好叔。好叔爱猫，养了一只波斯猫菲菲，全身白色，闪亮发光，眼睛水汪汪，亮晶晶，尤为迷人。菲菲生了一窝小猫，好叔都拿去送了人，自己留一只纯白色的小猫，又给菲菲做了绝育手术。菲菲高傲优雅，叫声动听。

小波斯猫取名白喵喵，毛发雪白，长而致密，胖嘟嘟，圆滚滚，活泼可爱，天生一双翡翠绿与琥珀黄的鸳鸯眼，清澈灵动。

好叔与钱阿姨比邻而居，钱阿姨也爱猫，送我一只有叫姗姗的小花猫，自己养一只小黑猫叫大虫。转眼，三只小猫都进入青春期。

白喵喵继承了母亲的贵族气质，傲气威武，英俊潇洒，矫健灵活，是一只大胆调皮的公猫。

二号楼上有一条半人高的斑点狗，曾咬死一只猫崽，从此弄堂里的猫犬结下梁子。一日午后，老人们照例在三号门前喂猫聊天。几只猫咪，有的低头进食，有的追逐嬉闹，有的打滚卖萌。

突然，“叮铃……叮铃……”急促的铃声自远渐近，斑点狗来了！嗖，嗖，嗖的，只见野猫上树，家猫进屋，群猫瞬间了无踪影。唯剩白喵喵蹲在轿车顶上，纹丝不动。斑点狗一路狂吠而来，对着车顶张牙舞爪。众人皆惊，屏息观望。白喵喵昂首挺身，圆眼怒睁，目光如炬，斑点狗竟被那气势唬住。喵喵趁机一个转身，飞跃落地，窜进门楼。待斑点狗回过神来，急起直追，一口咬下，仅撕下几根长长的尾毛。

大虫与姗姗是姐妹，同时傍上威武的白喵喵，成了情敌。大虫体型粗壮，性情彪悍，在弄堂见到姗姗就追打。姗姗弱小不敢，总是退避三舍，遁入自家门楼。喵喵见状，伺机溜进，私会姗姗。

大虫与喵喵毕竟是近水楼台，大虫只要逮着机会，就大献殷勤，替喵喵舔毛。功夫不负有心猫，不久，大虫产下5只毛茸茸的小白猫。但贤妻不一定善良，每次大虫进餐，都会伸爪使出旋风连环拍，将一众小白全扫开，只顾自己大快朵颐。

一天，我与姗姗回家刚走到三楼，巧遇大虫。姗姗见情敌入侵她的地盘，顿时怒火中烧，猫仗人势，冲上前去，用鼻子撞大虫。大虫立马发飙，小姗也不屈不挠，刹那间两厢剑拔弩张，杀声连天：“呼……呼……呼……”我赶紧开门，姗姗闪入屋内。

冬至。捕猫人出现，好叔家的菲菲和喵喵双双失踪。弄堂里冷清，空荡荡，只听得大虫凄凉的哀嚎，忽远忽近，时断时续。姗姗则郁郁寡欢，难得有出门，陪我宅家。

春暖。某日正午，我倚北窗眺望隔壁的大花园，发现那里添了一间狗屋，坡顶假烟囱，屋门上方开一扇方形小窗，一只金毛专心在门边食盆用餐。我正好好奇，只见小窗口里伸出一只猫头。天哪！竟然是我那会摇尾巴的姗姗啊。姗姗从窗口跃下，朝金毛摇尾示好，欲蹭狗食。金毛会意，挪过身子，让出位置，猫犬共进午餐。

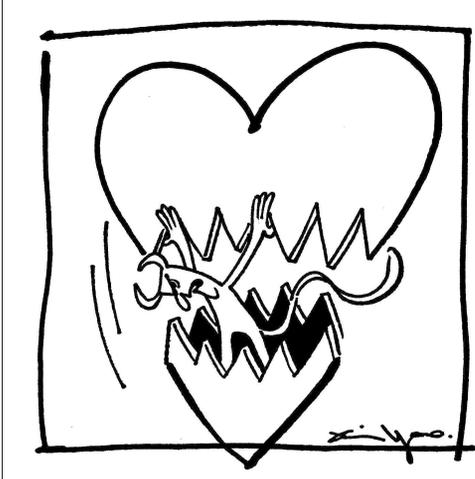
喵星人与汪星人，物种不同，也能亲密无间，何况人呢？

七夕会

郑辛遥

资金链断可能有救，道德链断无可挽救。

智慧快餐



智慧快餐 郑辛遥 资金链断可能有救，道德链断无可挽救。



长、带直角的手术刀口。

很多时候，我们可以用一分钟的时间去认识一个人，用一个小时的时间去喜欢上一个人，用一天的时间去爱上一个人。可是，忘掉一个人，却可能需要整整一辈子。此时此刻，小刘多想再牵一牵妻子的手，多想再听一听妻子的唠叨。他要告诉妻子，这辈子，你已不在，但我还记得我曾经爱过你。虽然世事变迁，你离我而去，我却还记得当初你爱过我的模样。

在一百个人眼中，爱情有一百种的故事。平江硬汉小刘割肝为妻续命，让人们知道，普通人的爱情也可以那么伟大。是啊，他的义薄云天，对于我来说，是突然的，但在他的眼中，又是必然的。

二号里的喵星人

高平华

