喊外卖

秦文君

年轻一代里，喊外卖几乎成了生活常态。偶尔我中午去出版社，能在编辑部里闻到食物的异香，看到琳琅满目的午餐：鸡排、咸肉菜饭、拉面，五花八门，像走进美食城，有一次不知谁买的螺蛳粉，特别的气味不但一层楼里到处都是，还蹿上去好几层楼。

外卖餐食标志性的特点，闻起来特别勾人，浓浓的袭人的香辣味容易让周围的人集体沦陷。

其实，我点外卖的次数也在增加，特别是在赶稿子的时候，午餐懒得张罗，或是休息日被一些杂务拖累，对弄吃的感到懈怠了，动动手指，半小时之内，摩托车骑士送来想要的五花八门的餐食，这样的感觉何等潇洒、自在。外卖价格合理，味道多样，唯有一点，食材不讲究，调料里仿佛加了一些猛料：油多，盐多。特别是盐多，那是要害命的。

盐是“百味之王”，主要成分是氯化钠，既为菜肴增香添味，也维持着人体正常发育和新陈代谢。记得小时候读长征的故事，看到物资贫乏，一些红军战士三五天没盐吃，慢慢出现呕吐、心率加速、肌肉痉挛、眩晕、浮肿等症状，心里不忍，恨不得背一袋盐巴穿越过去。

人离不开盐，但吃了高盐，也要坏事，会加重心脏负荷，对人体产生危害，诱发血压偏高，血管动脉粥样硬化，还会引起肾脏的损伤与恶化，增加胃癌风险。新的《健康中国行动》，倡导人们每日食盐摄入量不高于5克，和世界卫生组织最新的食盐摄取量一致。

我国人群的实际摄入食盐量远超标准，高血压患者人数已达1.6亿，每年因高血压等心脑血管疾病死亡达2600万，中国也是全球中风发病风险高的国家，高中风发病率很大一部分原因是高钠摄入，简单地说就是盐吃多了。

我酝酿过一个提案，得到几十位政协委员的联名。我还设法测试多道外卖餐饮的盐分。一般说来，三餐都吃外卖，一天吃下约13克的盐，足足超了一倍多，这还是按午餐、晚餐只点两素一荤的盒饭来计算的，并不包含年轻人爱吃的零食和夜宵。麻辣烫、烧烤什么的含盐量更高，糖分、脂肪的含量也高。

傻瓜相机

曾找年轻人聊过，说我们来剖析一下，假如把你每天吃外卖的并不新鲜的廉价食材和超标的调料拿给你看，这样以最直观的表现，肯定会让人瞠目结舌，你还能安心吃下去吗？有的回答说，那还能怎样？没办法，懒得自己煮。还有的说，吃惯重口味的了，要是吃清淡的，还下不了饭。另一种回答是笑而不语，意思是早就心知肚明，只是不忍直视。

这是一个危险的信号，控盐还没有深入人心。这关系到千家万户，关系到国民健康，特别有关年轻一代的体质和未来，青少年习惯高盐饮食，日后发生高血压的几率会大大增加。

自二十世纪八十年代起，芬兰、美国、意大利、韩国等都陆续出台降低食品中的钠盐含量的条文和法则，如在连锁餐饮店菜单上标示提醒，从面包饼干的减盐开始。英国有些餐厅将原本17孔的盐瓶减少成5个孔，这些方法能有效地减少食盐量。

上海作为国际化的大都市，人口密集，餐饮发达，市民文明程度高，控盐应走在前列。我们可以率先注意学生餐的食盐摄入，每一餐在2–3克盐，也可以饭店餐饮和外卖餐饮机构等使用限盐勺或限盐罐，做菜不随性放盐，用定量的方法控制放盐量。也可以在菜单上写明盐含量的标签或标识，正常用绿色，超盐用黄色，重盐用红色，并标示建议每人每日食用合理量的油盐糖有关信息。

这不是微不足道的事。某外卖团队曾吆喝：外卖送啥都快，越吃越帅。外卖的快捷和方便不假，但至于越吃越帅，要打问号。一些店家迎合重口味的趋势，不把顾客的健康放在首位。我们现在能避免的，是不频繁地依赖外卖，保留一些慢节奏的生活，比如闲暇的时候自制餐食，自己经手的食物不管口感如何，在别处根本吃不到，也算是天下一绝。最重要的是能选择新鲜的食材，调料也可减下来，也警惕我们在无限膨胀的急躁和懒惰——实践这一切也是一种生活情调，美的情调。

读者·作者·编者

夜光杯有两棵树

王泠一

夜光杯有两棵树，一棵是枣树、一棵是柳树。植树的起因，都是为了让小读者铭记夜光杯进校园的活动，更好地探索对文学巨匠不朽功勋的活化传承。枣树是两年前的11月28日，由新民晚报副刊部的老师和向阳小学鲁迅知己社的同学种植在向阳小学，因为鲁迅先生笔下最有名的树就是枣树。种植枣树的时候我想到了巴金先生，是他最早提出了鲁迅先生是民族魂的观点。枣树已枝繁叶茂！

今年11月20日，由新民晚报副刊部老师和南洋中学雷经天班同学联合种下的是柳树，因为巴金先生笔下和自己最喜爱的就是柳树。如今在四川的巴金先生早年故居，他和哥哥亲手种植的柳树已成当代各国作家前往拜访时的留影景点。

需要说明的是：雷经天是笔者所在单位上海社会科学院的首任院长，他曾经是南宁学生领袖、早年就是受了巴金反封建著作《家》《春》《秋》的影响而投身革命活动。雷经天是广州起义和百色起义的主要领导人之一，参加了二万五千里长征，是新中国法制理论的主要奠基者；参与了欢迎巴金从朝鲜战场归来的上海集会。在去年新中国七十华诞前夕的国家烈士纪念日，南洋中学设立雷经天班。

我是雷经天班的课外辅导员，辅导这批初中的孩子们学习什么呢？主要辅导他们学习、品味和借鉴夜光杯上的出色文章，当然还有晚报头版的要闻。文章及要闻由小读者们自己选择，我和学校领导加以点评。一年多下来，全班同学的阅读、理解和写作能力都有了明显的提升；自然他们和其家庭也就更加热爱新民晚报和夜光杯了。初中生们在“爱上海、爱夜光杯”的格言前，还加上了“爱校园”。

今年的夜光杯进校园活动就选择在南洋中学举行，和我同是夜光杯资深读者的王圣春校长，把和晚报副刊部老师一起植树的荣誉给了雷经天班全体同学。而植树之前，新民晚报社和南洋中学还共同举行了“巴金夜光杯邮筒”的揭幕典礼。

主持邮筒命名典礼的上海市地方志办公室主任洪民荣研究员则告诉我：“百年树人 素质第一”是南洋中学百年校庆之时，已长久不能动笔的巴金先生勉力提笔为母校的题词，简短数字饱含着巴老对母校的赞美，寄托着对母校为国育桢干的期盼。另据南洋中学党委副书记郑蓉介绍：为了不能忘却的纪念，学校早年成立了“巴金文学社”；每年的11月25日，南洋中学巴金文学社的孩子们都会前往武康路巴金故居，进行走访和纪念，这也是南洋学子和文学巨匠不变的约定！

此番巴金先生喜爱的柳树，以夜光杯的名义由读者、编者、作者一起种植在南洋中学博物馆旁的铁路文化园。这是一段近代文物铁道，钢轨历经百年依然闪闪发亮、仿佛是我们民族的铮铮铁骨！这是先烈曾经浴血奋战的铁道，那是1932年的“一·二八”事变——南洋中学校友赵一肩率全旅官兵依托铁道抗击日寇！

少将旅长赵一肩文采飞扬，他视死如归的铿锵誓言在沪上媒体发表之后，得到了鲁迅先生、宋庆龄先生和巴金等著名作家和社会各界的高度赞赏；上海兴起了精忠报国、抵御侵略的爱国主义热潮。如今夜光杯种下柳树，是对先烈和巴金先生最好的铭记。来年柳树上燕子筑巢，不正是飞入寻常百姓家的晚报象征吗？

曙光·上海（油画） 方世聪

新滕异彩

吴道富

秋日胜春朝，旧雨新朋约游新滕古镇。驱车一小时许即见牌楼迎候。去那“徐珍斋”早食，泡泡馄饨（小馄饨）和烧卖，皮薄晶亮，鲜而不腻。当地食客告：这里老铺特色不减，节假日外来的吃客不少呢。信然！新滕历史悠久，春秋时吴王夫差筑城于此，称新城，至唐会昌元年建镇沿用此名，后因这一带遍植柿树乃叫柿林，因众流潆洄又呼新溪，清代定名新滕。老街虽短，改建甚微，新滕塘一侧碧青蓬勃，另一侧黛瓦粉墙，水乡幽韵犹存。

这里是上海大学教授、上海非物质文化遗产帛画艺术代表性传承人穆益林先生母亲的故里，他于此读完小学，今建有穆益林艺术馆。友与穆识，热忱的穆老师欣然导游。步近“小蓬莱”公园，门殿气派，匾墨遒劲。何得此名？相传明开国军师刘伯温曾遍寻宝地，到此脱口而出“此小洲实乃蓬莱仙境也”，是以光绪三年重建时冠名。入园古树遮荫，凉飕可逸。穆师告：若暑入，顿觉温降二三度，空气清爽。举望蓬莱阁，翘角飞檐，巍然耸立。讲解员小阮说：金庸先生曾住阁内，为美景所感，在《射雕英雄传》中将其写入，阁逾扬名。直径2.17米、高30米的1500多岁古银杏，枝繁叶茂，苍劲挺拔，为浙江十大受保护的最美银杏之首。

园内必观之处当为穆益林帛画艺术馆。未经染色的绢、绫、绸、纺，在古代中国称之为帛，绘画于上称帛画。纸本画产生前两千多年，中国画都是画在帛上的。明清以降，董其昌、虚谷、任伯年、吴昌硕等大家都曾绫上绘画。江南乃丝绸之乡，穆先生深爱家乡，深爱祖国传统文化，传承创新，数十年坚持探索，终于在现代画坛独树一帜。一幅绿水青山图镇住了我，移步左右、踮蹲复赏，闪现金山银山，我赞不绝口，穆师说，点缀些金粉银粉，产生了折光变色效果。小阮介绍：老师最谦逊，许多画家来参观讲，丝绸固有透叠性、折光性，但要得心应手，创造出奇异效果，绝非易事！

园旁能仁寺，乃千年古刹，毁于日寇，1997年原地重建。说及它，穆老师语气沉重：1938年日军为侦察游击队活动，派密探假扮化缘和尚到新滕，被发现押讯处决。于是日寇兽性大发，令300余军人到新滕，发现能仁寺内有晾晒军衣，便用硫黄枪喷射寺院和商街民居，古刹和最繁华的东栅、南栅毁于一旦，三千多人无家可归，遇害者多人。“痛惜啊，当时新滕廊棚的规模不亚于西塘的！”穆师悲愤之叹，竟至哽咽。嘉兴辖新滕，“红船”递星火。1921年即有进步青年创办《新滕半月刊》传播新思潮，1925年共青团和中共新滕小组先后成立，开展了一系列革命活动，古镇文化染透着浓浓的红色基因。

晚霞满天，清风拂面，移步新滕亲水栈道，穿良田，越花海，过林带，收不住步呀，憾暮色渐浓今且回，新滕，我还会来亲你的……

有缘漕河泾

孔强新

说起来，我与漕河泾颇有缘分。上世纪六十年代，还是小学生的我，周日经常挎只竹篮，从徐家汇跑到漕河泾乡间割草，喂养家里一对兔子。

初中毕业因故未能上山下乡，我闲着无事，学干木匠活。漕河泾街北有个木行，供应废旧木料，我便成了光顾的常客，有时趁便上镇逛逛。东街宽阔，商铺店家集中在东街上，有粮店肉店布店百货商店南货店棉花店农具店五金店杂货店，还有菜场酱园饮食店，东街木桥桥堍边有菜农挑来的装在箩筐里的新鲜蔬菜，还有小鱼小虾河蚌螺蛳之类河鲜。赶早市的人多，街上很热闹。西街都是民居，南侧沿河而筑，北侧有临街的，也有窄弄内院。只见石灰斑驳，门窗朽黑，呈现出年代的沧桑。除了路人，冷冷清清的，与东街活脱脱两个天地。

进入上世纪七十年代，待业两年的我到区副食品公司当了小木匠，正巧有个加工场在漕河泾镇桥堍东北面，有段日子我在那里上班。有时没带午饭，中午就到镇上饮食店去吃面。记得有辣酱面咸菜肉丝面多种，阳春面浇了骨头汤，撒了葱花，汤鲜面香，价廉物美。

恢复高考第二年，我有幸考进上海师院。那时学校不供应夜宵，夜自修肚子饿了，我常踏着月光，穿过菜田，绕过康健园，去镇上吃夜宵。一碗热气腾腾馄饨，或是一碗阳春面落肚，倦意全消，脚步也轻快了。

工作多年以后，挤上单位优惠购房末班车，拿到漕溪公园东面一老小区的一室半住房，成了漕河泾街道的居民。再看如今的漕河泾地区，早已旧貌换新颜，成了徐汇区繁华地段。我居住的老公房，也成了香饽饽。

我这大半辈子，与漕河泾真是有缘。

夜光杯

迎新小曲

王养浩

一

秋意涌，举目尽红枫。彩菊遍野游客众，鸿雁飞天乡恋中。落叶迎新松。

二

绿叶枯，遥指一片树。秋水将逝难戏鱼，冬雪欲临上梅圃。回眸笑春雨。

三

年将尽，元月喜相迎。抗疫昼夜念群英，扬帆日月吟佳音。九州飞翠莺。

秋叶的告别演出

林明杰

叶子一直是花的陪衬，只有到了深秋，它才成了主角，无论是被赞美还是伤怀。

唐朝杜牧的那句“霜叶红于二月花”，在中国人的审美基因里植入了一分对深秋红叶的喜爱。不少人喜欢满世界去追逐红叶的美景。在北京，一到季节，人们就会结伴去香山看红叶。这算是规模小的。四川阿坝州理县的米亚罗，是我国目前已开发的面积最大的红叶观赏区，红叶胜景绵延上百里。

日本的红叶景观也闻名于世。日本的地理形态是纵向狭长型，秋天气候的演变也是由北向南逐步变冷。于是，红叶会跟着秋风的身影，以平均每天27公里的速度从北到南跑遍全日本，仅需50天左右，山河一片红。在日本观樱花则是反过来，由南往北蔓延。反正，观花赏叶日本人都喜欢夸父逐日似的一路追赶。

“枫叶之国”加拿大就更不用说了，枫叶都成了国徽。这个国家的红叶景观，从首都渥太华到圣安妮峡谷，无处不是。

其实红叶不仅是枫叶，火炬树、鸡爪槭、乌桕等树的叶片，也都会变为红色。

除了变成红色的叶子，变成金黄色的叶子也令人心旌摇曳。银杏树大概是最美的金色秋叶了。中国最古老的银杏树在贵州省福泉市马场坪街道鱼酉村，树龄约6000年，根径有5.8米，树冠覆盖面积约600平方米，要13个人才能围抱。落叶时，那一大片金黄，恐怕只有梵高向日葵的绚烂可以与之媲美。

落叶，往往是古代诗人悲秋时吟咏的对象。但前些年，市民们曾经为了保留街道上美丽的落叶，还兴起过一场热烈的讨论。最后的妥协是，某些景观街道上予以适当保留，于是皆大欢喜。

秋天的叶子变得色彩艳丽，其实是叶子完成它一生使命的告别演出。它要退出舞台，让植物可以集中能量对付寒冬的降临。

一样的事物，人类可以有不同的领悟。悲伤的人，把哀伤寄托给落叶；而乐观的人，可以把枯叶看成是一种美丽。像纳兰性德这样的，无论“春花秋叶”，他都“触绪还伤”。

中国画家大概是最早聚焦秋叶之美的。故宫博物院藏有一幅宋画《枯荷鹁鸽图》，那仅剩经脉的枯荷，美得令人心颤。

树叶在深秋的告别中，也努力让自己美成一道风景。我们人呢？有些人，人到中年就已放弃了美的追求，这是挺遗憾的。我在欧洲旅游时，看到年轻人大多衣着朴素，很少穿名牌，散发着自身的青春活力。反倒是老人们，衣着考究，不少人戴着精致奢华的首饰。老而不失其美，这才老得有尊严。令人欣喜的是，这些年来，我们这里这样的老人也越来越多了。人的一生，未必都能成就伟大，但平凡如春花秋叶也是很好的——不同时节，添一花一叶之美。

十日谈

鸡冠花之美，不可替代。

霜艳

责编：林明杰