

鲞旗，是我杜撰的一个词汇。黄鱼鲞、鳊鱼鲞、青鱼鲞、墨鱼鲞，大者不骄，小者不卑，成排成排挂在屋檐下，凛冽的西北风自吴淞口来，在高楼大厦的缝隙中穿插跑位，在这里收住阵脚，回旋风推得鲞们摇摇晃晃，弱不禁风的样子。不，他们乐意接受风的洗礼。一缕阳光投射在鲞的表面上，反射片片银光，在街的对面望去，鱼鲞像不像一挂挂幡旗？

蹲守街角三十年的水产铺子，木盆、保温桶、塑料箱摆得满满当当，几乎没有插脚的地方，甲鱼与大闸蟹似乎进入了冬眠。地面湿答答，一年四季没有干燥的辰光。老板与老板娘配合默契，将一条鳊鱼沉沉地摔在台板上，从头至尾抹几遍，从脊背处下刀，沿龙骨剖开，淋过白酒，抹上海盐，用数枚竹签撑开肚当，竹竿挑起挂在屋檐下。鳊鱼尾巴系一张小红纸条，上书“29弄过街楼大胖子”或“华安坊15号咪咪妹”。

鳊鲞及人高，让人想起酒池肉林这个成语。路人跟店主招呼：“又要过

年啦，这日子，真快！”老板回应一声：“今年你要不要再来一条？”新风鳊鲞一挂，上海人就要过年了。新风鳊鲞是春节家宴上的一味冷菜，切一段蒸熟，冷却后再喷几滴白酒，切成条（最好是撕开），蘸醋吃，味道一流，又是压饭榔头。

鳊鱼鲞有王者之风，但黄鱼鲞、墨鱼鲞不让鳊鲞专美于前，与五花肉共煮，是家宴上的硬菜。青鱼鲞也是下酒妙物，知堂老人《在鱼腊》一文中写道：“在久藏不坏这一点上，鱼干的确实最好。三尺长的螺蛳青，切块蒸熟，拗开来的肉色红白分明，过酒下饭都是上品。”

有一年春节前在吴江七都与好友老徐逛菜场，看到有盾牌似的鲢鱼干堆在地上，他买了十条，赠我一条。回家切块，加霉干菜煮汤，汤色沉郁如酒，那是我从小吃惯的家乡风味。上周黄伟兄从绍兴带了一条鳊鱼干给我，蒸来吃，虽然骨刺稍多，但肉质细腻，也是记忆中的乡味。

有一年在宁波吃到四

《浮生六记》里

写道：“夏月荷花初开时，晚合而晓放。芸用小纱囊撮茶叶少许，置花心。明早取出，烹天泉水泡之，香韵尤绝。”夏天黄昏时芸娘将纱布袋装的茶叶放置于荷花花蕊中，第二天早晨取出，用雨水冲泡，莲花香茶味、韵绝佳。李子柒在她田园牧歌般的生活视频里把白茶放入荷花内，将花瓣轻轻合上呈花苞状，隔天取出泡茶。白茶有清凉感，适合夏天饮用，具有清热解毒的作用。而安吉白茶、峨眉雪芽是白化的绿茶，其实和白茶并无关系。

也见茶客将龙井置于西湖上的荷花，露水和茶裹藏其内，一夜过后荷香自然沁入。如此一来，将杭州春夏两物结合在一起，平添茶闲淡的风雅，寄予古风的幽情，亦是心趣所在。芸娘居于姑苏，不知品的是否是碧螺春？

目前，中国心血管病患病率及死亡率仍处于上升阶段，其中冠心病1100万。一提到肿瘤，老百姓立马联想到的“绝症”，“死亡”，可谓谈癌色变，事实上，在中国，心血管病死亡占居民所有死亡原因的40%以上，比肿瘤所致的死亡人数要高得多。

如此可怕的冠心病，到底是怎样一种疾病呢？

心脏，如同人体的“水泵”一样，将血液泵出，给全身的器官供血，同时心脏作为人体的器官，自身也需要血液。有一组血管像帽子一样，包绕心脏，负责给心脏供血，因此称为“冠状动脉”，简称“冠脉”。

冠心病就是冠状动脉出现了狭窄堵塞，影响供给心脏的血液，导致心脏缺血，产生心绞痛等不适症状。如果冠状动脉完全堵塞，心脏完全没有血液供应，就是我们所说的心脏梗死。随着冠心病的发病率越来越高，并且造成的结果比较严重，人们越来越重视冠心病的正确诊断与治疗。

很多人都知道，诊断冠心病的“金标准”是冠状动脉造影（冠脉造影）。所谓金标准，就是诊断冠心病，它说了算。做个冠脉造影，它有问题，那就是冠心病；它没问题，那就不是冠心病。医学上一直是这么认为的。

那么冠脉造影怎么做呢？简单来讲，就是通过手上或腿上的外周动脉将一根造影专用导管一直插入到心脏的冠状动脉开口处，通过造影导



歙州坡头村

（摄影）

沈丹锋

鲞冷盘：鳊鲞、带鱼鲞、沙鳊鲞、萝卜鲞。带鱼鲞的味道与上海人钟意的咸带鱼相似，沙鳊是浙东名物，生长在河海交汇处，比海鳊、河鳊都小，长不过一尺，肉头单薄，却不贫瘠，咸鲜略带甘甜，别有一种谦逊的轻柔。我曾用沙鳊鲞切丝炒芹菜，堪称隽品。前不久在饭店里吃到脆皮沙鳊，又是一味。萝卜鲞就是萝卜干。习惯上，肉干称脯，鱼干称鲞，菜蔬晒成干，而宁波人将菜干称作鲞，可见对鲞的偏爱。对了，《红楼梦》有茄鲞。

上海有大量宁波籍人氏，对鳊鱼的爱好影响到所有上海人的味觉审美。河鳊曾经流行过一阵，葱姜蒸、豆豉蒸、锅烧、南乳烧、炭烤，日式鳊鱼盖饭也有一批忠粉，若论大快朵颐，毕竟不如海鳊。海鳊除了制鲞，鲜货可做鱼圆，质地比鲢、鳙等河鱼粗犷而且鲜甜，杭州鱼圆以嫩滑取胜，潮汕鱼圆以Q弹著称。以前延安中路有一家大华潮州菜馆，每年春节前都要做鱼圆专供外卖，上海的潮汕人氏无不喜大普奔。我与大华的厨师熟，遂探得后厨秘密，潮汕鱼圆在拌料时要掺大量糯米粉，有助于胀发，也便于捶打上劲。

管向冠脉内打造影剂。

由于X线穿透造影剂的能力比较差，造影剂在X光下会出现与周围组织不同的颜色，也就是黑色，在X光底下照片，就可以清晰地看到血管的黑色轮廓了。如果血管轮廓光滑，没有狭窄缺损的表现，那就没有冠心病；如果见到狭窄表现，那就是冠心病。

然而，冠脉造影正常，就真的没有问题吗？其实，造影作为一种检查手段，自身也存在不足之处。

冠状动脉像树干一样，不断分叉，最终分成很细的血管进入心肌给心脏供血，冠脉造影只能看到整个冠状动脉的5%，也就是直径在500μm以上的血管，还有95%的血管属于庞大的心肌内微循环血管，造影却看不到，我们平时所做的冠状动脉CT也无法看到这些血管。而心肌血流中80%都会参与心肌微循环，一旦心肌微循环出现障碍就会导致心肌灌注不足。

200年前，人们发现心外膜冠状动脉的阻塞性病变是导致心绞痛的原因；100年前人们发现突发血栓形成是造成心肌梗死的原因；可是直到近20年，我们才认识到冠脉微血管功能障碍是造成心肌缺血的重要原因。2015年发表于《Nature Reviews Cardiology》的文章指出，未来冠心病治疗的突破，取决于我们对于冠脉微血管病变的理解和干预。

（作者为上海中山医院心内科博士后）

在智能机前沉思

杨莹 杨克昌

愚园路工商银行大厅里的“智能银行服务区”设置已经三年了，可日前去看一看，智能机前还是少有人用，不少老年人还是敬而远之。我们询问了一下那些老年人，得到的回答是：“不会用。”在智能机前，我们寻思许久，看来还是要加强使用指导宣传。

一、银行要张贴智能机使用的简要文字说明，让老年人能从文字说明上学会使用，也许这是事半功倍的事。二、实际操作示范最有说明力。银行在每台机器旁配备一位辅导员，耐心辅导和帮助老年人操作，边教边帮，一而再再而三，几次下来，他们就会操作了。文字说明是理论辅导，实际操作是实践教学，理论与实践相结合，实际操作就不难了。三、有的老年人留恋传统的人工操作习惯，银行可保留几个营业窗口，满足部分老年人的习惯要求。

一种新的设备如操作的实施，需要时间和精力，工作人员要耐心辅导，老年人切不可泄气和沮丧。等到开花结果，硕果累累，成绩就非凡了。



灯花

鳊鱼头和鳊鱼皮是做鱼圆的厨余，弃之可惜，贱价待沽。鳊鱼头面目狰狞，两排利齿咄咄逼人，眼珠瞪圆略微内陷，眼圈渗出殷殷血水，仿佛熬过一个通宵。而我独爱这一味，劈作两片，暴腌后加姜片葱结，甲绍一浇，旺火清蒸，宜酒宜饭。鳊鱼皮更便宜，两角一斤。葱姜加酒蒸熟，嫩滑肥腴，又无细刺之虞，可以一块接一块地入口。冷却后



韧结结的，又是一种味道。吃不完的话，碗底会凝结起一层晶莹剔透的鱼冻，挑一筷盖在热粥上，眼看它如雪山一般慢慢融化，有坦诚的腥香味款款升起，在寒风砭骨日子里，是何等的慰藉！

现在很少有饭店会做鳊鱼圆了，鳊头鳊皮也不见了踪影。好在我们还有

新风鳊鲞，鲞鱼的小群也相当热闹。前几年朋友送我一袋乌狼鲞，就是言之色变的河豚干，家属不敢吃，我也不能送人，等到生出霉花，只能当作湿垃圾处理。

我家附近的乔家路、董家渡路、凝和路、旧仓街都面临市政改造，居民们都欢天喜地地住进了高楼大厦。去年我在老城厢拍了十几张“鳊旗猎猎”的照片，今年就很难再看到了。

一个老伯伯对我说：“上海人对年总归要吃鳊鲞的对吧。”我劝老人家把心放宽：“别担心，鳊鲞在南货店里还是买得到的。”老伯伯胡子一翘：“这跟自己腌制的味道不一样。再讲，屋檐下挂点风鸡、酱鸭、鳊鲞、鸭肫干啥个，才有过年的腔调呀！”

安徽省绩溪县磡头村，建于明代，迄今已有600多年历史，千米海拔，山环水抱，给我印象最深的是保存良好的古村痕迹。午后时分很安静，远处犬吠留声。高耸的马头墙和大片梯田吸引了不少摄影爱好者。而我只喜欢小村的厚朴与古老，喜欢历史积淀后流淌出来的幽古情怀。

一条溪水潺潺的小河，约五米宽，横卧东西，让两边居民隔河守望，靠几座古老拱桥交汇。拱桥上还留有“泰来”“永安”等当年遒劲的字样。村屋依水而建，顺磡而造，错落有致。农舍很简朴，从窗口中能看到挂在墙上的农具和草编的日常用品。看户外晒出的农作物，能感知勤劳的村民，日子也殷实。家家户户的小柴房里，整齐堆放着很多木条，用于冬天取暖。村民很厚

旅游

我听说位于马陆镇的宏泰园里试种藏红花成功，又听闻藏红花开时十分好看，而深秋时节正是藏红花开的时候，就联系宏泰园主、总经理胡平，想去一睹为快。次日，胡总就来了信息：“西红花预计明天盛花期，赏花请安排好时间。”告诉我：他不在，找小须即可。

翌日，太阳极好，很温暖，赶到宏泰园，找到小须，便进了西红花种植区。

对了，胡总管藏红花为“西红花”，园区写的也是西红花，难道这花有别于藏红花？我请教小须，她给我释疑：原来这花儿产自伊朗，从前辗转西藏进行交易，人们误以为产地在西藏，便唤作藏红花。而宏泰园的西红花，是从上海崇明种植基地引种的。

对于藏红花，我并不陌生。记得1998年跟新民晚报记者去西藏采访23天，就对虫草、雪莲、藏红花有所了解，还买过一点，知道藏红花的功能是活血化瘀、散郁开结、医治吐血、妇女经闭、产后瘀血腹痛等。

走进高爽的室内，只见连排铁架上中下三层密密麻麻、挨挨挤挤地排列着西红花，球状鳞茎，活像一个个蒜头，有9至15片叶，无柄，叶片窄长线形，长15至20厘米，宽2至3厘米。花从顶部生出，直径2.5至3厘米，花瓣6片，倒卵圆形，淡紫色，花筒4至6厘米，细管状，雄蕊3枚，雌蕊3枚。雄蕊呈黄色，雌蕊呈红色。偌大的室内，弥漫着西红花绽放时释出的绵绵不绝的香气，令人神清气爽。

小须边走边介绍：去年园内有种球20多万个，开过花后，这些种球要全部搬到田里去，到来年五月底挖出来，加以筛选，淘汰差的，将好的进棚上架，须遮光，控湿控温，夏天不超过25摄氏度，湿度控制在百分之六十。而开花期湿度则在百分之八十以上，温度呢，则必须控制在15摄氏度至20摄氏度。上架以后，实施三不：不浇水，不施肥，不需土。看来管理还是挺严格的，马虎不得。

就在宽敞的室内另一端，有十多位女员工正在摘下的花朵内采摘花蕊，有的专采集雌蕊，无数根细红的花蕊堆成薄薄的一摊；有的专采集雄蕊，黄色的雄蕊据说药效稍逊雌蕊。

小须说：当天开的花必须当天采，而花丝也必须当天烘干，否则会发霉的。开花期持续两个星期，一波又一波，像潮汛一般，汹涌而来。第一年得干红花7斤，悉数被上海药材公司收购去。

铁皮石斛种植区毗邻西红花种植区，小须带我也去参观了一番。原本只生长在浙江的铁皮石斛在这里扎下了根，有生在树桩上的，也有长在长方形盆里或陶盆中的，郁郁乎盛哉。这里还栽下了板蓝根、迷迭香、柠檬香蜂草、白凤菜、香椿、救心菜、紫背天葵、菊花脑、金银花等。

这些是中草药，多可食用，故看到文史专家陶继明撰写的《药食同源记》，觉得十分贴切，撮录部分于下：“西红花，又名‘藏红花’、‘番红花’，原产西域，花呈青紫之颜，蕊显猩红之色，形如针，轻若丝，乃珍稀之药也。药圣李时珍称其可治‘心忧郁积，气闷不散’。铁皮石斛原产浙西山崖，形若兰，花如蝶，称‘救命仙草’，《神农本草经》誉其为‘除痹强阴，轻身延年’之效。药食同源，岐黄大道，此地可观可采，可食可疗，游目骋怀，一盪醉人。”

园门口有铜牌，写着“嘉定区学生劳动教育实践基地”，还有一块写有“学生社会实践基地”的字样。我为宏泰园鼓掌，也为学生有别具一格的实践基地点赞。



七夕会

折射光影，变成了浓稠的墨绿色。像天上落下的鹅卵石，镶嵌在七檐五门的庭院中央，蓝天白云、粉墙黛瓦，全部映入一湾池波，让你身在其中，对影成仙境。

继续在青石板上慢步行走，我们看到一座大牌坊，有四柱三门宽、五层高，矗立云天，气势威严，令人景仰。所有雕刻，精致华丽。纹理间，清晰可见百年风尘之印。牌坊名“节妇坊”，距今已630多年。不远处有座“听泉楼”，也是明代嘉靖年间的建筑，楼顶四角弧形上扬，古老又灵动。传说是根据水的声响，预测风之强弱。眺望周边，这里还有清代的“节孝坊”、民初的“星辉祠”……

历史似乎在这里凝滞，众多的徽派古建筑聚在一起，传来远古的呼唤。“历史文化保护区”的磡头村，厚重的古老味道，具有挥之不去的魅力。