

罕见的爆冷,过去的这个冬天20年一遇,气温陡降到冰点以下,去年岁末最低降至-0.9°C。然而在虹口,北外滩地块正迈开旧改加速的步伐,一批又一批公布房屋征收决定,就像一首歌里的词,仿佛点起“冬天里的一把火”,燃旺了家家户户就地盼望多少年的凤凰。红红火火,暖在身边,惠在民生。展望将来,跨入牛年,老宅翻篇,建设北外滩已拉开“春天故事”的序幕。

1月28日,住在东余杭路的老友阿杉发来微信,他在这天正式签约了。春风满面,溢于言表。我立即向他表示衷心祝贺。此事可谓多磨,这回总算水到渠成,这片二期动迁签约进度真够快的。去年国庆遇见他,动迁还没有一点消息,只有一脸的迷茫。后来我看到媒体发布北外滩核心商务区规

划,便及时发去微信,告诉他住房位置已划入该项规划范围之内。然后他却忧心忡忡。唐山路大片拆迁及公平路拓宽后,他那个小街坊却正好位于旁边一巷尾,拆的概率越来越小。阿杉居住在这里一间

春到北外滩

王希平

十平方米出头的亭子间,又小又暗又潮。当年在国企工作,因大龄婚后无房困难向单位申请福利分房,好不容易才得来。夫妻俩报户口时,别提有多兴奋。利用下班时间,他自购材料自己装修房子。谁知搬家那天,却碰到令人意想不到的问题:大家具无法正常搬入。若从后门进来,要经过公用水斗,要面对狭窄的楼梯;若从自家窗口墙外的楼下直接吊上来,也行不通,近在咫尺相

邻的两幢房墙壁的间距太小,连亭子间窗户平时的阳光都被对面相邻的房子所遮挡,更何况过天物?无奈,经与前楼阿姨爷叔协商,两位好心肠的近邻准予特殊放行,改道前楼而入,再搬进亭子间。

听说这一带老房子成片建造于上世纪二三十年代。经风雨沧桑,至今老化、破旧、简陋。几乎没有厨卫设施,居民在屋顶阳台上“圈地”分隔,自行搭建简易“厨房”。吃喝拉撒全在一个屋。阿杉入住后,刚开始还是乐呵呵的,随之烦恼就来了:天晴,屋里终年见不到阳光,白天经常要开灯;下雨,更令人烦恼,遇到暴雨,屋顶还要渗漏,不得不放脸盆接水。叫了房管上门修理过好几次,皆治标不治本,只好得过且过。孩子一天天长大了,生活越来越不便。他苦恼地对我戏说,老婆曾到上海庙去烧过香,拜佛祈福。

在国企改革浪潮中,阿杉夫妇的单位属于夕阳行业和市场化行业,产能过剩,他签约下岗,自谋出路,老婆则买断工龄,提前退休。他后来通过制冷工技能培训,经考试合格取得上岗证书,从此就业便较为稳定,退休前几年还在发挥余热。可毕竟岁月不饶人,身体“零部件”开始逐步暴露隐患了。前年曾两次住院治疗,一次患高血压与心脏病,另一次患腮腺炎肿瘤,幸亏结果为良性。出院时他的孩子把他接到小两口为了结婚买房贷款自住的房子里,暂不同意让父母回家。是呵,当生活不再拮据,想改善居住条件时,却因不可抗的客观原因,始终没有购房的机会和能

在饭馆看到一桌一女三男,大概利用午休时间谈工作。女的最多二十二三岁,面前竖着个电脑,一边噼里啪啦敲键,一边在笔记本上写写画画。我好奇地向三个小伙子说什么,那三个边听边点头,唯命是从。姑娘苗条、秀气、白皙,十指纤纤,说话间,背往后椅子上一靠,双手一抱胸的样子,驰骋职场,叱咤风云,眉宇间满是英武、果断、凌厉、霸气,一种这个时代激发和释放了的女性的聪慧才智。

三个小伙子领命离去。姑娘静静敲打键盘,轻轻摩挲鬓角细发,对着屏幕,时而凝视,时而微笑,时而羞怯。我好奇地斜望去,屏幕上是一张男孩赤身裸体在地上学爬的相片。随鼠标移动,翻过去,一张小女孩手扶栏杆学步的相片;再翻过去,一张男孩坐在痰盂上的相片……一张又一张,看姑娘略带稚气的脸,也许是她的新生儿,也许是哪个闺蜜晒给她分享的。其笑盎然,娇羞柔美。

现代社会,心态浮躁,竞争激烈。“生活不相信眼泪”,没有政策说女生比男生少一分能上北大清华,职场里哪个单位容许女性可以比男子迟到一分钟?时代锤炼她们精明、干练,思维敏捷,走路快捷,说话干脆,她们跟上了生活的节奏,承担着更多生活的压力。但是,她们比男人更善于调整自己,更善于寻找生活的乐趣,努力让个人生活的幸福与事业追求相平衡、相协调,女性特有的柔美与帅气,由此兼而有之,二者俱得。感谢这个时代给了女性发挥聪慧才智的空间,感谢当代社会女性不凡的美丽和帅气尽情绽放!

力。随着退休、年老、多病,这部分像他这样工薪阶层的人们还在二级旧里以下的房屋里起居生活。

春节前,我老伴去儿子家里烧饭照料第三代,她用手机拍下小孙女的相片,我觉得不错,便转发给微信圈里亲朋好友。他在视频通话中说,小孩长得蛮可爱。接着说,前几天已去看过每一处动迁安排的新房,考虑下来,首先看中江湾镇凉城以北的房子,离市级医院很近,没有地铁,可有公交到人民广场。因房源有限,需抽签拿房,结果被他抽中了,并且抽到了满意的楼层,手气好!他又像过去那样乐呵呵地对我说,他已等盼了三十多年。

这一天似乎等得太久了。这次动迁得益于政府推进北外滩建设的春风,晚年梦想成真,他终于圆了养老的“新居梦”。这一天又仿佛来得太快了。要感谢政府正在高效快速精细地解决大城市历史遗留下来的旧房问题,使成千上万个包括他在内的住房困难户盼来动迁等等来舒心。他感慨而动情地继续对我说,他还要等,到时候定要再来看看北外滩建成后的“高光时刻”。

“年年除夕,今又除夕;除去烦恼,迎接希望。盼岁岁常舒心,愿事事皆顺意。”他发来微信向大家送上牛年祝福,正是家家户户吃年夜饭团圆的时候。

美丽又帅气

黄顺福

日前,朋友老潘私信我说他找老伴了。这是件高兴事,我即刻向他表示衷心祝福。我和他是旅游认识的。前年3月我和老伴跟团游澳新,入住公寓酒店两室一厅的套间,要两户合租。我们住一间,领队和单身男士拼住另一间。那男士就是老潘,他个不高,衣着朴素,行李也简单。出于礼貌,我与他握手笑称:我们有缘,睡一套房了。他说,我要求不高,有睡就行。几天后,大家熟悉了,知道他是个“老烟枪”。国外控烟严,让他实在难熬。每顿餐他都第一个吃完,随即到室外去当“神仙”;每次车到服务区,他必定第一个下车。我笑他:“吃饭吞,走路奔。”团友跟他打趣,你把烟看得那么重,怪不得老伴不要和你一起出去玩。他听了沉闷地回答:“我没老伴。”老伴病故后,他感觉很孤独,出来旅游只为散散心。知道情况后,团友们都表同情。

途中,我有时也跟他聊,没想到越聊越近乎。我俩年纪一般大,都是上海人,毕业就下乡,还都从农村去当兵。后来我退伍了,他却上过战场、立功提干,一直干到正团职才退休回沪。这一来,他在我心目中的形象高大起来。不过旅游结束后,我们没再联系。

当年8月,我们跟团游东北,那天下午,参观完长春伪满皇宫,半道看到一个熟悉的身影,居然就是这位老兄!他也没料我们会在旅途中再次碰面,十分高兴。他告诉我,出来已将近两个月了。我惊问:为什么不跟团游?这么热天、这么长时间你怎么过的?他说,国内游语言没障碍,自由行想到哪、吃啥都遂心。住宿就挑便宜的小旅馆住,想睡到几点就几点,遇大风大雨就不出去。我问:你这样开销很大吧?他够节俭,我月退休工资过万,不生病花不完。我见他会难得,就让他老伴给我拍张照留念。分别后,车开出,我才想起忘了互留手机号,遗憾拍的照片没法给他。

到了12月,我们去斯里兰卡旅游。参观红茶工场,上楼看烘茶工序时,因为楼梯窄,上下都得一路纵队。谁知就在两拨人会面瞬间,我发现这位老兄又在其中。我“啊”地叫出声,拍了下他的肩。他抬头一看,也惊叫:“哈,又见面了!”真是太巧了!一年之中,我俩没有任何约定,居然连续在国内、外景点巧遇。即使事先约好,也难这么精准。团友们听到,都说难得,要给我们照相。我们连说:好,好!当即转身在狭窄的楼梯上合影留念。这次一定不能再忘了要手机。可是我俩都在各自队伍中不停留,他边走边报手机号码,我赶紧摸张白纸记下。回沪后,我联系上了他,互加了微信,终于能给他发去两次合影。现在,我俩已成为微信常发、信息互通、时有问候的哥们。我们虽结识于旅途之中,但既然这么有缘,便互相认定,这样的朋友要一直交下去。

看看北外滩建成后的“高光时刻”。

“年年除夕,今又除夕;除去烦恼,迎接希望。盼岁岁常舒心,愿事事皆顺意。”他发来微信向大家送上牛年祝福,正是家家户户吃年夜饭团圆的时候。

少时喜读林语堂的《京华烟云》,大爱女主角姚木兰,顺逆境遇皆优雅从容。作者林语堂评价:若为女儿身,必做木兰也!后来知道此书从英文原著译为中文,耗费郁达夫之子郁飞十年之功。英文标题 Moments in Peking,五个音节朗朗上口,转换为中文“京华烟云”,缓缓用有九个声调的粤语读来——ging1 waa4 jin1 wan4(粤拼加强声调),更是音韵悠扬。

同样喜欢的一个粤语词是“云吞”。北方“馄饨”云悠于岭南,取了这么一个悠闲的广东名字,还以此发音得洋名 Wonton。和其他粤语词 Bakchoi(白菜),Kongheifatchoi(恭喜发财)一样,Wonton已经成为英语中一个常用词汇,还被不少外国食客不论三七廿一,用来统称中国人都弄不清楚的云吞、馄饨、饺子、抄手、扁食。不管怎样,至少也算是中华饮食文化胜利进驻英语的一大成就。

广东云吞特色有三:其一,面皮方形淡黄色,口感色泽来自鸭蛋碱水,质感来

自竹升(大茅竹竿)压打;其二,馅料鲜虾七猪肉三,打至起胶,可以加适量切碎马蹄(北方称荸荠)提升口感;其三,汤底多料久熬,清澈鲜美,煮好之后稍加几段韭黄和虾子,也可撒几小片紫菜,可单点一碗净云吞,也可点云吞面,数颗云吞配竹升面制幼细面条,浑然一体。十九世纪六十年代,广州街头小贩挑卖云吞面,按照分量不同,称为“大用”和“细用”,后来称为大蓉,细蓉。一碗碗蓉里,爽口面条掩映四只云吞,秀气得很,只能点饥,却是老饕首选。

在法国读书时,亚洲留学生们会餐,就好比华山论剑。越南姑娘会揉米纸春卷,印度大姐煮个咖喱配馍,北京大姐拿手好戏是包饺子,硬生生把炒鸡蛋拌酱油馅儿做出了肉味。我作为一个广东湖南客家妹子,自小在外婆教导下学会包饺子各道工艺,还可剑走偏锋,包广东云吞。当时物资有限,缺大地鱼猪骨熬汤,但好在唐人街杂货铺有云吞皮,和海鲜、猪肉这三剑客搭配,紫菜葱粒撒在半包“出前一丁”公仔面调料开出的汤里,卖相搭救,总算为粤地争光。

粤人过年婚宴菜式中,必有虾入馔,图其吉利,因为粤语中“虾”和“哈”谐音,且熟虾红彤彤看起来非常吉利。在我看来,每碗云吞面,就包蕴了五行变化,世界万千。每颗云吞里包下完整鲜虾,人人都能吃到。无需硬币好运,也可寄望天下太平。碱面的涩,虾肉的青,大火沸水,浮沉天地,产生化学反应,无比甘美。云吞万物,口内生津。吃饱之后,人间苦难,不过是过眼烟云。

分量大,称为“大用”和“细用”,后来称为大蓉,细蓉。一碗碗蓉里,爽口面条掩映四只云吞,秀气得很,只能点饥,却是老饕首选。

在法国读书时,亚洲留学生们会餐,就好比华山论剑。越南姑娘会揉米纸春卷,印度大姐煮个咖喱配馍,北京大姐拿手好戏是包饺子,硬生生把炒鸡蛋拌酱油馅儿做出了肉味。我作为一个广东湖南客家妹子,自小在外婆教导下学会包饺子各道工艺,还可剑走偏锋,包广东云吞。当时物资有限,缺大地鱼猪骨熬汤,但好在唐人街杂货铺有云吞皮,和海鲜、猪肉这三剑客搭配,紫菜葱粒撒在半包“出前一丁”公仔面调料开出的汤里,卖相搭救,总算为粤地争光。

分量大,称为“大用”和“细用”,后来称为大蓉,细蓉。一碗碗蓉里,爽口面条掩映四只云吞,秀气得很,只能点饥,却是老饕首选。

云吞万物

黄峪

在法国读书时,亚洲留学生们会餐,就好比华山论剑。越南姑娘会揉米纸春卷,印度大姐煮个咖喱配馍,北京大姐拿手好戏是包饺子,硬生生把炒鸡蛋拌酱油馅儿做出了肉味。我作为一个广东湖南客家妹子,自小在外婆教导下学会包饺子各道工艺,还可剑走偏锋,包广东云吞。当时物资有限,缺大地鱼猪骨熬汤,但好在唐人街杂货铺有云吞皮,和海鲜、猪肉这三剑客搭配,紫菜葱粒撒在半包“出前一丁”公仔面调料开出的汤里,卖相搭救,总算为粤地争光。

粤人过年婚宴菜式中,必有虾入馔,图其吉利,因为粤语中“虾”和“哈”谐音,且熟虾红彤彤看起来非常吉利。在我看来,每碗云吞面,就包蕴了五行变化,世界万千。每颗云吞里包下完整鲜虾,人人都能吃到。无需硬币好运,也可寄望天下太平。碱面的涩,虾肉的青,大火沸水,浮沉天地,产生化学反应,无比甘美。云吞万物,口内生津。吃饱之后,人间苦难,不过是过眼烟云。

心身同治

66岁的明亮是我的患者,一位癌症幸存者,曾经经历外科手术、化疗和放疗的艰难和挣扎。在那段被她称为“痛苦而黑暗”的日子里,她将每次就诊作为“救赎”。面对她的主治医生,她毫无保留地将治疗过程中所经历的感受告诉我,其中有残缺身体的障碍和疼痛,有治疗中药物的副作用,诸如无力、失眠、头痛、脱发、功能退化等,更多的感受是与医生讨论病情时的紧张、害怕癌症复发的恐惧、想象成为别人话题或被人怜悯的羞耻感、遇到患友出现并发症或是癌症恶化的罪恶感甚至是如临深渊的绝望感。

我告诉她,有恐惧和紧张是常见的,把心理感受讲出来是对医生的信任和对治疗的信心。明亮说她在每次就诊后都会觉得放松许多,似乎找到了“解药”。终于,她完成了全部疗程,她把疗程结束的那一天当作她的“新生日”,从此人生有了新的意义。那一天,她把一顶治疗时一直戴的毛线帽遗落在我诊室,她说那顶帽子就扔了,她要弃旧迎新,庆祝和感恩生命的延续。

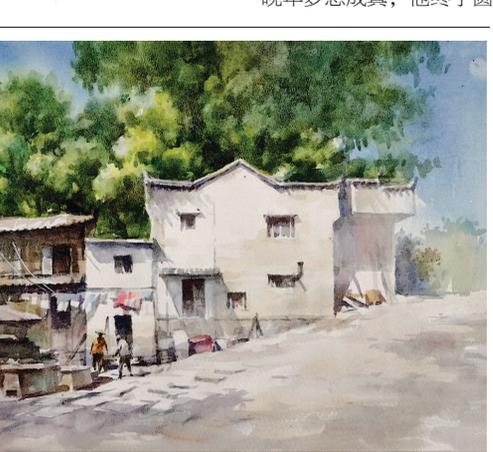
在医疗照护和亲朋安慰下,明亮很幸运,成为癌症幸存者之一。在过去的十几年里,癌症的生存率一直在不断升高,对整个社会的影响深远。估计至2040年,幸存者人数将达到2600万人,其中有73%的患者将超过65岁,这意味着很多人即使罹患癌症,依然能活到老年。原因是医学研究者在多种癌症的早期诊断和治疗上有了长足的进步,也对造成癌症的分子机制有更深的认知。这让医者有信心去治愈癌症,也有信心延长更多患者的预期寿命,让患者有生的希望,或与变成慢性病的癌症共存,回归社会。

既然癌症有治愈的可能,就有更多接受治疗的癌症幸存者,所以在治疗中所造成的伤害也可能大幅度影响幸存者的生活。是否会获得最佳疗效,似乎成了所有患者最恐惧和焦虑的心事。可以把这种焦虑拿来跟修车的感受比,就能理解癌症的影响程度。若一位汽车维修员建议你更换变速箱,否则引擎会失灵,而另一位维修员却说变速箱没坏,车子的噪音是排气管造成的,这就会让你失去信心,到底相信谁?罹患癌症的恐惧也是这样的。科学的神秘和癌症的复杂,使癌症领域的医学家和科学家还未解其中真正的病因。而医患信任和有信心是战胜癌症最重要的第一步。

癌症是一种身心疾病,除了损害身体,也对心理造成伤害,医学上把它称为“创伤性紧张性障碍”,一种创伤后的压力反应,是癌症本身和治疗扰乱了患者的行动和思考能力,从而触动了最先的记忆和感受,而非癌症患者心理状态原本就有问题。要克服这种障碍,于患者,重要的是信任医生,从具丰富经验的肿瘤专家那里获得治疗意见,让其了解治疗过程中所经历的感受,认清治疗的方向,满怀希望;于医者,重要的是打破沟通的藩篱,在医治体疾的同时,鼓励患者把担心的想法讲出来,释放紧张,放下负担,战胜恐惧,即心身同治。



扫一扫,关注“夜光杯”



时 尚

过年的时候,夫人约闺蜜逛街。闺蜜风风火火来我家,身穿一件新买的青果领紧身毛衣裙,夫人穿一件刚刚网购到的千鸟格羊毛连衣裙。两人在试衣镜前比照一番,觉得今天彼此的服饰都没有突出各自的优势曲线。夫人说:“要不,换着穿看看?”闺蜜说:“好啊!我也觉得这件衣服穿在身上的效果没有挂在店里的好。”闺蜜脱了“青果领”给夫人穿,夫人卸下毛衣裙给她换上,顿觉“蓬荜生辉”,眼前一亮。夫人说闺蜜穿“千鸟格”好看,闺蜜赞夫人穿“青果领”别致。闺蜜说,索性就换了吧!夫人

毫不犹豫地答应了。

虽说两件衣裙都是经典款式,但“青果领”具有活泼闲适的元素,就像成熟的果实,散发出迷人的色泽;而“千鸟格”具有“贵族血统”,优雅复古,就像宫廷油画,彰显着高贵身份。公务员职业养成了夫人沉着、严肃的性格,生怕换了别的从未穿过的款式会让人大跌眼镜,其实内心不失活泼,正想换一换一贯的穿衣风格。而“千鸟格”稳重有余活力不足,换了

七夕会

“青果领”,“好像一头狮子忽然有了小猫的活力”又减龄,夫人太喜欢了!闺蜜是自由职业,比夫人小十几岁,性格活跃又不失矜重,换穿“千鸟格”增添一份优雅又不失可爱,也是爱不释手。夫人说闺蜜穿“千鸟格”,遮掩了略显凸出的小肚又显瘦;闺蜜说夫人穿“青果领”,修饰了假髻缺陷,扬长避短,曲线优美。都说女人的衣橱里永远少一件衣服,没想姊妹易装轻易解决了问题。都知道换位思考会有完美结果,那么换个衣橱试试又如何?或许会有惊喜的效果等着你。

姊妹换装美两全

程介平