

上海的樱花树落英缤纷，微风里还带着阵阵寒气；边陲小城蒙自，已是绿树红花热意逼人了。下车伊始，有点雅兴的画家们自然想去西南联大在蒙自的旧址怀旧了。

丝雨，不用撑伞，就让南湖的负氧离子打在脸上；不远处一排浅黄色的殖民建筑就镶嵌在迷蒙的葱茏之中。

同行的导演邹勤兄蓦然间指着房子背后，赞叹道：那山上的花真好看哦！似紫藤？可它是棵站立的树。是棵树？可是它花团锦簇。那是什么山？开的什么花？绿化率以平方米计算的上海人植物知识大都在60分以下。我和同伴为群兄对邹导演“山”的说法，满腹怀疑，径直走到房

子背后去察看。哇，好大一棵树！哪有什么山。高高的树冠捧起一簇簇紫花，越过屋顶，含露摇曳。树下，紫英入泥，一地绚烂。

画家容易来画面感，画面来了。

1938年，抗日烽火弥漫中国。百余位来自全国各地的大学生和教授，从碧色寨站下车，转乘寸轨铁路的小火车来到蒙自这幢法式建筑物前。安静的小城被吵醒了：背着娃的大嫂用惊诧的眼光看着穿着短袖旗袍露着秀腿的女学生；捧着竹烟筒的大爷们在琢磨长衫先生们提的藤箱里是什么宝贝。他们

高高的蓝花楹，紫英缤纷

王震坤

漫中国。百余位来自全国各地的大学生和教授，从碧色寨站下车，转乘寸轨铁路的小火车来到蒙自这幢法式建筑物前。安静的小城被吵醒了：背着娃的大嫂用惊诧的眼光看着穿着短袖旗袍露着秀腿的女学生；捧着竹烟筒的大爷们在琢磨长衫先生们提的藤箱里是什么宝贝。他们

一直认为落草就是上山入林做强盗，却不知满族人把婴儿降生也叫做落草。

《水浒传》第二回：“累被官司逼迫，不得已上山落草。”清人程穆衡为这个“落草”所作的注解是，落不是人生起落之落，而是取“被抛弃、被丢掷”之意，这就更能说明这些好汉不是主动去当贼寇，而是被逼无奈。“落草”的草，指的是山林、草莽，也指民间。

《三侠五义》第二回：“曾记六年前产生一子，正在昏迷之时，不知怎么落草就死了。”

落草为生

詹超音

远古根本就没有床褥等设施，干草铺床，既防潮，又御寒。那时候新生儿都生在杂草上，所以又有“落草为生”的说法。满族人有了床褥仍习惯在土炕上铺层谷草（在上海叫“稻柴”），让妇女把孩子生在谷草上，有不忘本的意思。

两种“落草”的前提是必须有草，所以草是关键。往沙漠、戈壁、黄土高坡去没法成寇，只会入土变成孤魂野鬼。草成就了不少草莽英雄。

人们通常将草本植物称作“草”，而将木本植物称为“树”。不是又高又粗必定是树，比如竹子，它就属于草本植物。所以，熊猫是食草动物，脾气温和。

地球上已发现的植物有四十余万种，草的种类约占三分之二，近三十万种。闲暇逍遥的人不会喜欢草，也就识不了几种草。《中药大辞典》帮你识了5767种中药中的4773种植物药（其他的包括动物药和矿物药等），大约有500种人们常用。草不会蝶变，最终还在替人除疾。

所有的草都能让水土保持，过滤灰尘，净化空气，增加空气湿度，保证生物链底端的生命延续，排列好了还能观赏。没了草，世界一片混沌，所有生命都会终止。

为什么有些地方寸草不生？比如，乘索道上玉龙雪山可以看到，底下林下茂密，往上一点点稀疏，到了顶上，崖壁上苔藓不存。草的生存靠阳光、水和空气，缺一不可；有了这三样，落草即生。草可以在岩缝和沼泽扎根而长，岩羊因此攀上绝壁，小鱼就能以草为食。草不存，生命不存。

世上，草是最顽强的，这个顽强是天生的。草会枯，也会荣，无阻挡。草其实是为庇护人类而存在，不管人类爱不爱草，草忠于职守。

我们，应以草为幸。

不知道在街上走的，或曾在他们家住过的这样一些人，是在中国历史回声中铮铮作响的名字。他们是陈寅恪、汤用彤、冯友兰、罗庸、罗常培、朱自清、金岳霖、闻一多、钱穆、陈梦家、吴宓、叶公超……

西南联大在蒙自停留不过短短四个月，颠沛流离中，她是马背上的摇篮，她是中华文脉生生不息重要的一节，她的上课铃声至今余音缭绕。

我还在遐想，这些个大师学者是否在这美丽的花树下待过。接待我们的上海援滇副县长胡搜笑着告诉我：你想多了！那时还没有这种花。这花叫做蓝花楹，是紫葳科的落叶乔木，原产于南美洲的巴西、玻利维亚及阿根廷等国家，生长高度最高可达20多米。它是一种美丽的观叶、观花树种，每年的夏、秋两季各开一次花，盛花期满树紫蓝色花朵。它在2003年才由巴西引种来我国，很快适应了中国的南部的气候，我们云南好多城市乡村把它作为行道树，观赏树。

经他这么一说，画面又来了：蓝花楹树影扶疏，阿者科山洼里紫云朵朵。山道上，援滇干部朱炜副县长，中山大学的支教女老师小李领着我们顺着台阶而下。刚到村口，一阵雀鸣由远而来：“姐姐——”“朱伯伯——”只

见纤秀的小李张开双臂，身体呈大字形，十几个小女孩一个接着一个拥入怀中。看到此景，上海“乡村振兴，漫画快闪”的画家们心都化了，眼睛湿润了。

朱副县长和长驻此地的

小李老师告诉我们，为了乡村振兴、文化扶贫，他们常下乡到村寨，熟悉这里的一草一木，和乡亲们孩子们亲如一家，和这片土地上的哈尼族人民结下了深厚的感情。

为了记录上海画家和哈尼儿童以及当地画家们的交流互动实况，朱副县长拿出了随身携带的航拍无人机。他常常利用下乡的空闲，用无人机拍摄红河

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

一个空罐，很小，袖珍了天地。是一个蟋蟀罐，青灰色。像陶，又像瓷。一年四季，凉着。

小罐，最小的卧室。大上一倍的罐盆，才是它们厮杀的客厅。

一个黑暗的空间。里面，一直空着。外面的世界，好像更为精彩。有时，旋转圆盖，沙沙有声，瓷实而又清脆。有时，提起圆盖，在上面，先转上一圈，再荡开。那是习惯了，不让虫儿跳出。

三年了，外面的世界又叫了。一个空罐，空有回声。

黑树林

进入，为了寻找一种没有？黄昏和绿地，在家的附近。小河，树，草，还有长着庄稼的土丘，高过了肩头。

小鸟，以一粒浅黑，穿过树林很大的黑；大鸟，以一块深黑，飞过天上很长的白。

对岸，有着灯光和人家。人的背后，没人。只有风，在制作动静。

空罐(外一章)

魏鸣放

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

一个空罐，很小，袖珍了天地。是一个蟋蟀罐，青灰色。像陶，又像瓷。一年四季，凉着。

小罐，最小的卧室。大上一倍的罐盆，才是它们厮杀的客厅。

一个黑暗的空间。里面，一直空着。外面的世界，好像更为精彩。有时，旋转圆盖，沙沙有声，瓷实而又清脆。有时，提起圆盖，在上面，先转上一圈，再荡开。那是习惯了，不让虫儿跳出。

三年了，外面的世界又叫了。一个空罐，空有回声。

黑树林

进入，为了寻找一种没有？黄昏和绿地，在家的附近。小河，树，草，还有长着庄稼的土丘，高过了肩头。

小鸟，以一粒浅黑，穿过树林很大的黑；大鸟，以一块深黑，飞过天上很长的白。

对岸，有着灯光和人家。人的背后，没人。只有风，在制作动静。

空罐(外一章)

魏鸣放

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

一个空罐，很小，袖珍了天地。是一个蟋蟀罐，青灰色。像陶，又像瓷。一年四季，凉着。

小罐，最小的卧室。大上一倍的罐盆，才是它们厮杀的客厅。

一个黑暗的空间。里面，一直空着。外面的世界，好像更为精彩。有时，旋转圆盖，沙沙有声，瓷实而又清脆。有时，提起圆盖，在上面，先转上一圈，再荡开。那是习惯了，不让虫儿跳出。

三年了，外面的世界又叫了。一个空罐，空有回声。

黑树林

进入，为了寻找一种没有？黄昏和绿地，在家的附近。小河，树，草，还有长着庄稼的土丘，高过了肩头。

小鸟，以一粒浅黑，穿过树林很大的黑；大鸟，以一块深黑，飞过天上很长的白。

对岸，有着灯光和人家。人的背后，没人。只有风，在制作动静。

空罐(外一章)

魏鸣放

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

随意的成分里，蕴含着一种超然，一种淡泊，甚至一种忘我。适当的随意是智慧的把握、胸襟的开阔、心力的调控、气场的充盈。

一个空罐，很小，袖珍了天地。是一个蟋蟀罐，青灰色。像陶，又像瓷。一年四季，凉着。

小罐，最小的卧室。大上一倍的罐盆，才是它们厮杀的客厅。

一个黑暗的空间。里面，一直空着。外面的世界，好像更为精彩。有时，旋转圆盖，沙沙有声，瓷实而又清脆。有时，提起圆盖，在上面，先转上一圈，再荡开。那是习惯了，不让虫儿跳出。

三年了，外面的世界又叫了。一个空罐，空有回声。

黑树林

进入，为了寻找一种没有？黄昏和绿地，在家的附近。小河，树，草，还有长着庄稼的土丘，高过了肩头。

小鸟，以一粒浅黑，穿过树林很大的黑；大鸟，以一块深黑，飞过天上很长的白。

对岸，有着灯光和人家。人的背后，没人。只有风，在制作动静。

空罐(外一章)

魏鸣放

心内科医生谈「躺平」

李智行

最近在社交媒体上，“躺平”这两字变得越来越火。“躺平”作为一种生活态度，或许存在一定的争议，但这两个字在心内科医生的心目中，却有完全不同的含义，甚至在心力衰竭这一疾病的诊断和评估中有着重要的作用。

心力衰竭，简称“心衰”，顾名思义，指的就是心脏的收缩及舒张功能由于各种原因出现一定程度的障碍，从而影响患者的生活质量和预期寿命，其死亡率可以与恶性肿瘤相当。但它在人群中的重视程度却远远不及恶性肿瘤。

心衰的分类多种多样，可按原因分、按照部位分、按照发作时间和特点分、按照心超检查的一项重要指标——射血分数(EF值)分……但不管是何种心衰，心内科医生诊断心衰主要靠三件“法宝”：心衰的典型症状、典型体征和辅助检查(如心电图标志物、心电图和心超)。而其中最重要的，是心衰的典型症状，因为这才是患者来就诊的最主要原因。心衰的典型症状有很多，比如胸闷、气短、活动耐量下降、下肢水肿等，其中很直观很重要的一个，便是能否“躺平”。

心内科医生在问诊过程中，最关注的问题便是——“你能躺平吗”或“你睡觉要枕几个枕头”。

我们都知道，心脏最主要的功能是接收全身经过代谢之后含氧少的静脉血液，将其送至肺部，经过我们吸入的氧气在肺部氧合之后再成为动脉血，回到心脏后通过“泵”的作用输送至全身维持器官正常运转。而当心衰，尤其是急性左心衰发生时，心脏这个泵无法正常工作，导致大量的血液瘀滞在肺部(肺静脉)中，临床上我们称作“肺水肿”或“肺淤血”。这时患者就会出现明显的胸闷、喘憋、气促的症状。而这种症状，在“躺平”的时候最为明显。同时，端坐时，膈肌位置相对下移，胸腔容积相对增大，肺活量增加，也能一定程度上减轻呼吸困难。这种表现我们称之为“端坐呼吸”，且在夜间尤为明显，也会出现典型的“夜间阵发性呼吸困难”。当肺水肿严重，更会出现明显咳嗽咳痰，尤其是“粉红色泡沫样痰”。

心衰，尤其是左心衰为主的患者的一大特征，便是“爱坐不爱躺”；即使要躺，往往会垫三四个枕头。这些枕头并不是为了“高枕无忧”，而是为了避免躺平后出现的胸闷气促症状。因此，这种不能“躺平”的表现，往往成为医生判断患者是否存在心衰的重要线索。如果患者经过治疗，可以从只能端坐，变成可以靠两三个枕头睡觉，或是枕头数量逐渐减少直到可以平卧，说明治疗是有效的。

如果在平时生活中，自己或家人逐渐出现了“躺平”后胸闷气促，需要垫高枕头才能缓解的情况，一定要及时来心内科就诊，及时排除或明确“心衰”这一重要的疾病。

从心内科医生的角度，愿所有心衰患者都能得到及时的诊断和治疗，都能“安心躺平”！

(作者为复旦大学附属中山医院心内科博士)



杏林夜谈



摄影可分高空航拍(俯瞰)、站立视线(平视)、低视角(仰拍)。在俯、仰、“三维”中，人们通常较多地以站立高度的视线来取景。你是否想过：当有时因自己所拍的照片之味而苦恼时，为何不换个角度，如蹲下来，以人们不常触及甚至漠视的低视角拍摄，或许能看到一个完全不同的新视界。

专业上指的低角度摄影，说白了是把器材紧贴地面进行创作的一种方法，也称“青蛙”视角。在没有发明电子显示屏前，传统单反相机囿于取景框的限制，拍摄低角度时很是费劲。有经验的人则将相机搁在地上“盲拍”，虽成功率有限，而一旦得手却可给画面加分不少。自从有了智能手机摄影技术后，低角度取景或拍摄出现了前所未有的便利，人们已经不必过度地蹲、跪、趴，乃至撅着屁股捕捉画面了。

首先观察手机LED显示屏，根据景物调整好仰拍的角度，这是一个很关键的步骤。试看《播种》，将手机紧贴地面，大约以25度略微仰角，把前景三分之一的土堆故意横在图的下方，使其产生大光圈似的虚焦感，然后把焦点投在正在劳作的

人物上，并将藏胞的高大形象嵌入天际，不仅刻画了很入画的民族装束，还可平添画面的电影调子。

再以《健将》为例，发现远处有一群自行车队正朝自己方向飞驰而来，我第一时间采用低角度的“守株待兔”策略，蹲着用连拍方式让车队从桥上顺着预设好的构图“鱼贯而入”。事后再对图片略作剪裁，以此突出运动员们的高大高挑。由于抓到快要撞向自己的车队，其画面自然会颇显冲击力。脑补一下：倘若当时是站着用手机平视拍摄这些骑车人，骑车运动员能有这般鲜活吗？

又如《早春》，因其拍摄视线低于白鹅的身高，白鹅展开的左右翼翅，在逆光下更显晶莹剔透。采取低角度拍摄还有个明显优势，它除了能使主题变得更有趣味，无形之中还替画面中有碍观瞻的枝节作了“剪裁”。

归纳一下：花丛、森林、路面、街景、桥梁、建筑等场景都可尝试这个拍法。但对“角度”“焦点”“景深”“构图”的驾驭是成功与否的关键。是否运用低角度摄影，最终还要视被摄景物的实际情况做出判断，这才是灵活掌握低角度摄影规律的真谛。

手机低角度拍摄

谢震霖

摄影

七夕会

七夕会

