

朋友女儿正读高中，是好学校的中等生，小宇宙爆发能到985，发挥一般可能就掉到普通一本。

朋友深思熟虑后，决定：如果上不了北上广或本地的985、211，那就退而求其次，最差最差在本地读个二本的市属大学得了。

朋友女儿一听大惊：你说的最差都是我不想要的，这个听了一点儿也不开心。

我说：这个落差也忒大了。现在交通便利，去个附近的省会城市读个一本总是可以的。否则读二本孩子未必甘心，再说还在家门口读，多无趣呀。

朋友对我“咄”一声：你这是学生思维，你要用丈母娘思维思考问题。

我理解她的意思，转而对她说：一个人的未来就业结婚，和自己读书的城市和同学圈子关系很大。

读外地一本，学校当然比本地二本优质不少，

但同学圈子呢？你妈妈的意思是，可以预见的所有问题，都会从你上大学填报志愿那一刻开始。所以她宁愿让你在本地读个普通大学，遇上出身背景都差不多的同学，安稳度日。

小姑娘激烈地反驳：我不想安稳。

我说：是呀，你妈这个就是宁为鸡头不为凤尾的

要考上清华，成绩过关；要能拿到清华毕业证，体育都得过关——汪曾祺都没拿到西南联大毕业证，吴宓体育不及格，重读了两年。

但是呢，这就意味着：你已经为孩子限定了“退”的人生。

以后，你孩子最好的生活无非如此，上限就是你提供的这些。你做的是“让女儿尽量

别掉得离上限太远”。

而你的小孩，甚至你小孩的小孩，人生都在缓慢退步与下沉。

有一个概念，不知道你听过没有，叫“阶层下沉”。

一个稳定的阶层，是会下沉的。

为什么？

因为会不断有新的阶层上升。

朋友女儿问：那到底该怎么选？

我说：求稳还是求变，对人生是守势还是攻势，宁可放过三千不可错杀一个抑或宁可错杀三千不可放过一个，都是选择。每一种选择都可能是错的——当然也有可能是对的。

我有一个不成熟的想法，随便说说：

如果你觉得你十分优秀、人中龙凤，你不妨有意识地去更高的环境，比他高考时是县里第二

名——最后只能上二本。

为何？这就是他们县的整体水平。

他中考时，是县里第一名，当时老师动员他去市里读高中。

家里大人觉得：书不都是一样的书，在县里读得好好的，为什么要去？

所有人都觉得他成绩好，当然这也是个事实。

只是，以他的年纪，万万没想到，一个县里的成绩好，放在全国就成了平平。

朋友和朋友的女儿都说：好可惜呀。

我也亲眼见过一个被父母定义为差生的孩子，如何在一次夏令营活动中鹤立鸡群，样样都甩下同龄人一大截。

父母为何觉得他不够好？因为这小孩上的是最好的学校最好的班，他在那样的环境里，当然事事不如人。

父母也被打击得不太有信心。

朋友和她女儿都点头。

我继续说，当然，我的另一个想法就是：

宁一流团体做陪末座，不必在二三流团体里当佼佼者。仰望虽然痛苦，但有前进的方向。

大学不是终点，是通向下一等级的一个阶梯而已。你读个二本再想读985的研究生，难上加难；

从闵浦大桥穿过，风驰电掣，浦东高楼鳞次，如剑倒悬，江水忽而远去，有云游于苍野。

越闵浦，入闵行地界，渐行数里，浓荫茂密。不觉间，庄园入口显现，是为得丘，又名礼享谷。诗人一度常驻谷内，先前多以诗文提及此处，诗风恬淡，颇有魏晋意气，字里行间，却早已透露出得丘的桃源隐迹。

既达，对于早已熟稔徽州山水的我来讲，更有惊喜之色。惊之绿意盎然，喜于空谷幽鸣。或许，对于上海这座享誉世界的国际大都市来说，田园生活本应是一幅画，悬于沪上，似可望而不可及。此时，这幅画落在人间，在红尘以礼相待。这一刻，我似乎理解了一度的选择和守望，理解了一个诗人以及自古以来寻求隐逸的诗意——穿梭于理想与现实、传统与现代之间的那道诗意，往往像毒药一样侵蚀我们的意志。

如果说文学是对自身的发现，那么诗歌便是与自我的和解。

“我知道，所有那些阳光还没有照到的地方，是因为我来早了。”这是一度写给之间咖啡的，这首诗早已被谷主赵勇刻在帽子花园的围墙上。在踏足花园的刹那，这句诗也同时刻进了我心里。

我突然在想，莫非我来晚了？可是，早晚之间，不正是人与自我和解的过程。

此时此刻，桌前那两杯热气腾腾的咖啡似乎不再重要。头顶的红枫随风摇曳，像一团火焰，在空中燃烧，在欢快舞蹈。偶尔也如一度所言：“或许在眼底，旁若无人地哭泣。”

一度点了支烟，胡茬上沾着咖啡的水渍。彼此不再言语，一架飞机从虹桥机场起飞，掠过我们头顶。我抬起头，视野里飞机正从艺术品“万念之交”的两个帽檐间穿过，渐行渐远。

“帽子是一座孤独的花园”。

其实，人都是孤独的。周游列国的仲尼是孤独的；求道问天的老庄是孤独的；采菊东篱的陶潜是孤独的；两游赤壁的东坡是孤独的；挑灯看剑的稼轩是孤独的；梅妻鹤子的林和靖更是孤独的……

这些孤独的意向穿越千百年的时空，从历史深处走向同一花园。这座花园可以叫巴比伦，它是虚无缥缈的；可以叫泰姬陵，它是诗意的；可以叫大唐，它是昂扬的；也可以叫得丘，此刻，它是属于我的。

前些日子，花园里举行了欧阳江河长诗《海上得丘》发布会，夏风清拂，绿影婆娑，孤独的歌者以诗的名义相遇，以孤独告别孤独。得丘之于上海，宛若扁舟，飘飘荡荡，却承载了一个梦——孤独的梦，隐逸的梦，自我的梦——这个梦自青铜时代便流动在炎黄血脉之中，烙刻在魏晋风骨之上。

大隐隐于市，小隐隐于野。

历史的虚影开始消散，花园里玫瑰吐露芬芳。

我面前站着两只白鹅，一只生灵，一只为雕像；一只小巧玲珑，一只呆头呆脑；一只抬头望天，一只垂首不语。

白鹅面前站着两个人，一个叫青丝，一个叫一度。

不过是一阵风

郭红

### 做不了孔雀翎，做孔雀尾也好

叶倾城

意思。宁做二本一枝花，不做清北垫脚石。

朋友说：真清北我也去了，普通一本还垫脚，受不了。

我先对朋友说：首先，你的想法是有一定道理的。一命二运三风水，你说的就是“风水”。

我经常说的一个梗就是：冰心是在一条船上邂逅吴文藻的，那条船上，还有许地山、梁实秋等人。那条船是送清华留美学生出洋的。

近年随着体格检查的普及，“尿酸高”一事逐渐进入人们的视野之中，尿酸，顾名思义，本应是尿中排泄之物，血中的尿酸何以会增高？

原来所有生物体、包括人体，皆由细胞及其产物构成，细胞有细胞核，其中含有核酸，核酸由嘌呤与嘧啶两类核苷酸及磷酸组成。人体的细胞不断新陈代谢，食物被消化、吸收、分解，细胞核中的嘧啶核苷酸最终分解为氨与二氧化碳，而嘌呤核苷酸则演变为尿酸。故可知血中的尿酸来自人体自身的新陈代谢与吃进来的食物，前者称内源性尿酸，后者为外源性尿酸。

人体血液中通常含有尿酸约1200毫克，这些尿酸不断更新，大约每天更新其中的60%。若产生过多或排出过少则血中尿酸即会增高。尿酸在血液中的浓度超过其饱和度时便可能以结晶的形式析出，多沉积于关节、肾脏等部位，形成痛风性关节炎、痛风性肾病。近年的研究证实血中增高的尿酸与尿酸结晶同样会损伤动脉血管的内皮细胞，而引发和加重动脉粥样硬化，导致心脑血管病，同样也会损伤胰腺的β细胞引发糖尿病。研究发现尿酸每增高60微摩尔/升，高血压的发病风险增加15%~23%，糖尿病的风险增加17%。高尿酸血症者与正常人群相比脑卒中的风险增加47%。

尿酸的正常值在更年期前的妇女为低于360微摩尔/升，更年期后的妇女与男性为低于420微摩尔/升，若超过此值即为“尿酸增高”。高尿酸血症可以用药物治疗，目前一般主张对尿酸高于正常（420微摩尔/升）但低于480微摩尔/升者暂不使用药物治疗，对于尿酸在480微摩尔/升~540微摩尔/升者，若虽无症状但已有肾脏损害或已产生不良心血管情况者应开始作降尿酸的药物治疗，而对尿酸在540微摩尔/升及以上者，则无论有无症状或心、肾、关节等的损害，皆主张使用降尿酸的药物治疗。

对于尿酸增高者而言，关键在于关注自身的生活行为：应尽量减少嘌呤核苷酸含量高的食物如海鲜（尤其是贝壳类海鲜）、红肉（牛羊猪肉）、动物内脏、反复烧煮的肉汤及芦笋、菠菜、西葫芦、豌豆、苹果、葡萄、西瓜等。含糖食品及果汁等大量摄入在肝脏中代谢时能促进嘌呤核苷酸的分解，增加尿酸的形成，酒类（尤其是烈性酒）亦有此作用，并能减少尿酸的排泄，尿酸增高者皆不宜食用。反之，脱脂的奶类与咖啡有促进尿酸排泄的作用可以酌情多饮。黄豆及豆制品以往亦视为禁忌，不过近年已有不再强调对尿酸增高者禁忌此类食品之议。某些药物如环孢素、吡嗪酰胺、小剂量阿司匹林等有抑制尿酸排泄的作用，但药物本为治病之用，取舍当由医师决定。高尿酸血症者应多饮水，使每日的尿量达2000毫升以上，以促进尿酸的排泄，亦属十分重要之事。

生活行为的调整是高尿酸血症治疗的基础，不论有无症状、不论是否使用药物治疗皆应如此，而且应该持之以恒。

如全国性的大赛，你需要感受一下被全方面碾压的痛感。

然后，才能放下骄傲，好好学习与进步。

反过来，如果你觉得自己一无是处、将来只能躺平等死，那你要去稍低的环境，去一个你能通吃的跑道，你都需要感受一下洋洋得意。

然后，才能重拾自信，继续奔跑。

大部分人的比较，都是和自己周围的人比。

但这种比较是偏差极大的。

我认识一个男孩，说他高考时是县里第二

不过是一阵风

郭红

### 尿酸增高是怎么回事

杨秉辉

戏称自己为“院士”，全缘于对园艺的喜爱，尤其是每看到小院亲手栽的果树挂满累累硕果，作为护理它们成长的护士、与病虫害作斗争的卫士，自豪与欣喜之情油然而生。

小院不大，占地半亩，除栽有香樟、金钱榆、梅桩外，其余便是从苗圃或农家宅院淘来的各种果树。粗算竟有枣、梨、石榴、枇杷、樱桃、柚子、柿子等十来种之多。养护好它们可不容易。不同果树，对土壤酸碱度、水、肥和光照都有不同要求，弄不好要么光开花少结果或干脆丁克给你看。受鲁迅先生“我家门前有两棵树，一棵是枣树，另一棵是枣树”经典名句影响，我在院子里也移栽了一棵，满心期望它来年挂上一树红红小灯笼，却因与香樟挨得太近，光照受了影响，每年只稀稀拉拉象征性结个果，希望中的“大红枣儿甜又香”只好继续梦想。

给果树施肥、浇水、剪枝、梳果和防治病虫害看似简单，实际都是技术活。果树大都偏好有机肥，早几年网上购的肥料，施用动静不大，又试过黄豆浸泡发酵过的水肥，效果依然有限。后遇高人指点，如能弄到死了的动物埋在果树根下，果子一定会结得又大又甜。作为动物爱好者，如此触目惊心的事自然不会去做。但这也启发了我，菜市场摊上清理的各种肉臊类垃圾应是有机肥的可行选择。头一年，在梨树身上先行先试，原先

### 蔬果 (中国画) 陆大同



### 小院“院士”

任容君

口感较粗的麻沙梨，吃了肉后，变得肉质细腻，果汁充盈，其细嫩脆甜的口感不亚于新疆库尔勒香梨，初战告捷。之后，每年冬末春初都如法炮制，在树干60厘米左右不等部位，给果树们额外投食加餐。这样开小灶的结果是，吃过后有问，你种的水果咋这么好吃；有赞堪比院士水平。

小院水果成熟时候也是虫鸟们的美食节。它们比魔鬼还要鬼，比妖精还要精，对瓜果熟没熟的感知远胜人类。未熟的青涩水

动果实，有人提议不定期给果树打治虫防鸟农药，被我婉言谢绝。自家栽种的瓜果讲的就是绿色有机，吃多吃少，并不在意，更不愿因此伤害鸟虫。所以，我们使用的保护办法，基本既是原始的，也是行之有效的。对果实小、多、密的樱桃和枇杷，用尼龙蚊帐套上树冠，扎紧底部，通风采光也不影响。对果实大的梨和柿子则费时费力地套上环保纸袋加以保护；同时，还会有意留出若干果实作为鸟虫们的口粮和甜点。

4月枇杷黄，5月樱桃红，7月香梨香，9月石榴突，10月柿子软，11月的柚子胖，12月的胡柚壮，这是小院果实成熟时间表。每每此时，都会请朋友们一起来采摘、分享。伸手可及的二话不说直接摘了，枣子等高不可攀的便用长竹竿去敲打。打不得、碰不得的梨、柿子和石榴等，便会支起长梯，挎上包袋，将它们悉数拿下。采摘的战果先拍好美照上圈晒圈，再分装一袋袋分送亲朋好友，请大家与小院“院士”一起分享收获的喜悦，这种喜悦，是在城市的钢筋水泥森林中绝对难得的生活体验，这种体验，是用金钱怎么也买不来的。

而你如果读的是一本呢？

做不了凤凰，未必只会容易很多。

有时候，高高在上，俯视众生——你其实是在金字塔最底层。你自以为的高处，只是相对于你这一层。

做不了凤凰，未必只有鸡这个选项，中间还有锦鸡、鸳鸯很多可能性；做不了孔雀翎，做孔雀尾也好；做不了鹤顶红，做白鹤亮开的双翅也好。因为，飞翔才是每个人的使命。

一个多小时的葡萄采摘，还采到了风情与知识。

责编：龚建星



夜光杯

夜光杯

夜光杯

夜光杯