

旧时京城，黄昏时分，即使普通平民院落，屋顶上的鱼鳞瓦铺展连成一片，如同海浪翻涌，平铺天边，是只有北京见得到的风景。各家开始做晚饭了，即便都是简陋的煤球或蜂窝煤炉子，炊烟袅袅中，有千篇一律的葱花炆锅的香味缭绕，也是分外让人怀想的。

那个时候，我和我的位女同学，从我家小屋出来，便是在这样的炊烟袅袅和炆锅的葱花香中，以及街坊们好奇的眼光中，穿过深深的大院，走到老街深巷里，一直往西走，走到前门大街，过御河桥，往东一拐，来到22路公交车总站的站台前。它的一边是北京老火车站，一边是前门的箭楼。黄昏时分夕阳的光芒，正从西边的天空中泼洒过来，洒在前门的箭楼上，金光流泻。雨燕归巢，一群群墨点一样在金光中飞舞，点染成一幅点彩画面。

我们是同住一条老街上的一发小，读高中，为了能够住校，她考上了北航附中。几乎每个星期天的下午，她都来我家找我复习功课和聊天，黄昏时分，我送她到前门，乘坐22路公交车回学校。每个星期天如此，从高一一直到高三毕业。前门箭楼前的黄昏，涂抹着我们15岁到18岁青春灿烂的背景。

高中毕业后，我去了北大荒，在七星河南岸荒原靠西头的二队，生活了整整六年。一望无际的荒原，荒草萋萋，无遮无拦，一直连到遥远的地平线。我们开垦出来的地号，都在东边，按理说，每天收工都要往西走，回队上吃晚饭。正是黄昏，一天晚霞如锦，夕阳横在眼前，在荒原上应该格外醒目。奇怪的

是，我竟然一次都没有注意到黄昏的情景。也是，干了一天的活，如果赶上豆收，一人一条垄，八里地长，弯着腰一直往东割，割到头，已经累得跟孙子一样，再好看的黄昏风景，也没心思看了。

六年后的早春二月，我离开北大荒，回北京当老师。中学同学秋子，赶着一辆老牛车，从二队送我到场部，准备明天一早乘车到福利屯火车站回北京。老牛破车，走得很慢，走到半路，天已黄昏，忽然回过回头往西张望，想再看看生活了六年的二队。二队家家

黄昏时分

肖复兴

户户炊烟四起，淡淡的白烟，活了似的，精灵一般，袅袅地游弋着。西边，晚霞如火，夕阳如一盏硕大无比的橙红色大灯笼，悬挂在我头顶，然后像大幕一样在缓缓地垂落。我从来没有见过夕阳居然可以这样巨大，大得像神话中出现的一样，那是我第一次，也是唯一一次见到。

我真的有些惊讶，一句话说不出来。秋子见多不怪，头都没有回，只是默默地赶着马车。黄昏，这样的壮观；忙碌了一天夕阳谢幕时，这样的从容，让半个天空伴随它一起辉煌无比和即将到来的夜晚交接班。

岁月如流，人生如流。无数个日出日落，构成了逝者如斯的岁月与人生。前年到美国

看孩子，一眨眼似的，我的孩子都有了孩子，少年和青春，轮回在儿子和孙子的身上。每天接送小孙子上学放学，将孩子送到家门不远的路口，等候校车。黄昏的时候，眺望远方，盼望着黄色的校车，从树木掩映的小路上，一朵橙黄色的云朵一样蜿蜒飘来。

校车出现的前方在西边，茂密的树木遮挡住天空，看不见夕阳垂落。正是晚秋时节，有几株加拿大红枫，高大参天，看不见夕阳，却看得见夕阳的光芒打在树上，让本来就红彤彤的枫叶，更加鲜红，如同燃烧起一树树腾腾向上直蹿的火焰，映彻得天空一派辉煌。

如果没有蔓延全球的疫情，今年这时候，我可能还会在那个路口守候孩子放学，看到夕阳燃烧加拿大红枫的情景。因为不是送别，不是分手，而是守候，有了期待，有了盼望，灿烂的黄昏，显得更加灿烂，而且，多了一份温情。

前两天，偶然又听到美国老牌民谣歌手安拉曲的一曲英文老歌《黄昏》，不由自主联想起这几个难忘的黄昏。安拉的《黄昏》，唱的是失恋，伤怀悼悼时，感叹余音袅袅在耳，却咋是而今非。这只是这首老民谣唱的黄，和我记忆中的黄昏不同，它不过让我望文生义想起了我的黄昏而已。我的黄昏，无论是告别，分手，守候，都是美好的。黄昏时分，走在寂静几近无人的街上，想起这首老民谣，也想起郁达夫写黄昏的诗：遥街灯火黄昏市，深巷帘栊玉女笙。记忆中存在的，眼前浮现的，是美好的值得期待的黄昏。

电影剧本《渡江侦察记》的作者沈默君，把父亲吴强写《红日》长篇小说的信息，透露给了中国青年出版社。于是中青社委托沈默君转述了中青社出版的诚意。当时军事题材的作品，都要送到总政文化部文艺处审定后才能出版。

就在文艺处审稿的时候，父亲决定将小说交由中青社出版，并希望能在当年的“八一”出书，作为建军三十年的献礼作品。当父亲将总政文化部文艺处审定后的定稿，交给中青社时，离“八一”只有三个多月。父亲和编辑部之间就修改问题，通信十几次，互相体谅，密切配合，十分愉快。父亲在给编辑部的信中写道，书籍由于修改又退还给我而耽误你们的工作时日，我是不曾想到的，但对我却仍有益处。

在1957年的建军节前十天，中青社发出《红日》的第一版，并列其为“解放军文艺丛书”。这部四十万字的军事文学长篇小说终于与读者见面了。

出版后父亲感激之情溢于言表，一部作品绝不仅仅是作者个人劳动的成果，没有军民的战争活动，没有领导、组织及许多他人的意见、批评、鼓励，是不会获得如此轰动的。陈老总一直关心和主持《红日》的创作出版，1960年他告诉父亲，他看过了小说，并用“不要骄傲，继续努力”八个字作为告诫和鼓励。

粉碎“四人帮”后，中国青年出版社又安排《红日》的重印。现在的《红日》是依照1959年庆祝新中国成立十周年的版本重排重印的，人物描写、故事情节则全不改动。

1960年1月父亲吴强同意由天马电影制片厂（上影厂前身）将小说《红日》搬上银幕。汤晓丹听到由他和汤化达为导演和副导演、瞿白音为编剧的消息后，立刻回家读了《红日》。他说，“我对小说爱不释手，我对作者无限敬佩……我立誓花大力气拍好《红日》”。

父亲向电影创作组提供了几位原型人物，如皮定钧、陈亚丁、颜伏、江渭清、彭冲等同志。编剧导演们采访了这些同志，不顾二月严寒，实地走访了从江苏涟水到山东孟良崮的各个战地。瞿白音很快拟了一份故事梗概，每晚与父亲讨论剧本，常至夜深。他一连改了五稿，才满意地拿出了《红日》电影剧本。汤晓丹导演精益求精，拍片中一遍遍要求“重来”，终于在1962年完成了影片拍摄。

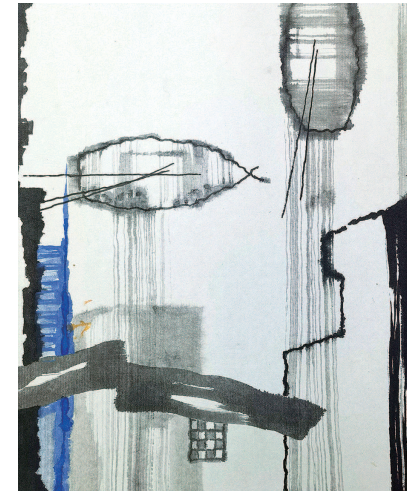
在将小说搬上银幕的两年多里，父亲一直用“与人合作的宽厚态度”尊重三位编导，汤晓丹赞赏他“真是大艺术家的气度”。父亲也从此与瞿白音和汤晓丹结为莫逆之交。

1962年8月样片出来后，石东根酒醉纵马情节在审核中能否通过又引起争议。电影上报经中央人民政府文化部审查后，陈毅副总理给予高度评价、拍板通过：“拍一部电影不容易，就这样，放吧！”于是《红日》电影在1963年5月正式上映并当即得到了全国观众特别是部队战士的喜爱。王必成司令员专门带了前线话剧团到上影厂看影片，看完后长时间鼓掌。值得一提是插曲《谁不说俺家乡好》也随电影流传，成为人人爱的歌曲。作曲之一的杨庶正说，那句“幸福的生活千年万年长”的歌词，是父亲提议的。

这部电影对小说再创作的成功，使得小说走进了更多读者观众的心里。



乡思



乡思 齐铁偕 诗书画

有墨的地方就会有水/就会渗出薄薄烟雨/向记忆江南/儿时的江南/罩一层轻薄的乡思

1948年下半年，解放战争节节胜利，国民党反动派开始全线崩溃，垂死挣扎。我们复旦大学的学生运动和全国的学生运动一样蓬勃发展，风起云涌。我是复旦法律系学生自治会的主席，办了个阅览室，展出进步书刊，宣传人民解放战争的信息，很受同学们欢迎，却被学校当局和一些特务学生视作眼中钉。

终于，厄运降临我的头上，我接到学校地下党的通知，叫我立即离开上海，避居故乡，果然国民党反动派把我列入黑名单，进行抓捕。

我在绍兴避居几天后，有一天接到复旦同学来信，约定我某一天到上海北火车站，有人来接待，行动需要小心。那天，我如约到达上海北站，正在四处张望。突然，一只温暖的手把我握住，他用另一只手的食指放在嘴唇上，示意叫我别讲话。我一看是熟悉的同学，就跟着他直往交通大学而去。他把我安排在交大学生宿舍，说：暗号记住，有人会凭暗号帮助我秘密去解放区。他还说，三餐饭有人送，叫我千万别离开宿舍，不要与人交谈。我在交大宿舍熬过了两天，却没人前来与我接头。原来，由于解放战争发展很快，解放军准备“百万雄师过大江”，上海到苏北解放区的地下交通增加了难度，不太安全，我只好回到老家。

1949年5月27日，上海解放，5月28日，我迫不及待地回到上海，立即向复旦报到，地下党的同学告诉我去解放军第九兵团文工团报到。5月31日，我正式入伍，成了人民解放军的一员。

七十多年过去，回望往事，我永远都不会忘记当年握住我的那双温暖的手。这不是一般的手，这不是普通的感情，这不是平常的人情交流。我感激党的恩情，这是党对我的真诚负责，这种母亲般的关爱，激励我铭记初心使命。

我国民众的口味较重，有人估计我国人均耗盐量居世界第一。吃得咸点本无可非议，问题是吃得太咸容易引起高血压，危害健康。

血液能在人体内循环不息，有赖于心脏的推动力，心脏收缩时将血液推送到动脉血管中，血液对血管壁的冲击力，即血压，准确点说应该是“收缩压”。当心脏舒张时，血液对血管壁的冲击力下降，动脉血管便会回缩。此时动脉血管壁对血管内的血液也会产生一定的压力，有作用力必有反作用力，动脉血管壁在回缩时也面临着来自血管中血液的压力，这个压力即是“舒张压”。舒张压保障了在心脏舒张时，血液仍然可以源源不断地向身体各处流动。

因此看来血压的高低与这些因素有关：一是心脏的收缩力，收缩力越强，血压特别是收缩压越高；二是血管中血液的量，量越大，血压特别是舒张压越高；三是动脉的弹性，弹性越好，血压特别是舒张压越高。反之，老年人常常伴有动脉粥样硬化，血管的弹性下降，舒张压倒是不太高了，可是当心脏收缩、血流冲击动脉血管壁时，血管弹性过差、毫无退让余地，“硬碰硬”的结果是收缩压却因此更高。故老年人常有收缩压明显增高，而舒张压不是很高（即“脉压差加大”）的情况。

另一方面，人体的血液、组织间的液体乃至细胞内的液体，“渗透压”大致是平衡的。盐摄入过多时，这些盐分吸收入血，便



“万物生长靠太阳”这句话，对我们而言是幼儿园级别的真理。金碧辉煌的太阳，亿万年前就辉映着地球，荫护着人类，是人类的生命之源。但是，五年前，我竟鬼使神差买了一套底层带天井的“老破小”居住，期待它会很快拆迁，发一笔“横财”。谁知五年过去了，房子没有拆迁，身体却出了状况。

因为被其他楼栋遮挡，加上有高大树木遮盖，还有自家天井阻挡，这套底层住宅根本承接不到太阳光，所以屋内阴暗潮湿。尤其是黄梅天，若是下雨，地面返潮，屋内的湿度可以高达98%，连呼吸都可以感觉到丝丝湿气。年前，街道要封闭天井朝小区开的门，听取居民意见。我要求最好连天井顶一起拆了。可我家的天井顶是钢筋混凝土现浇的，人家不接这个活，自己又没本事拆，只好继续阴着。

底层的缺点，在买房时就有预料，所以房屋买下后，每年黄梅天都要外出旅游，人家是避暑，我是避“梅”。回家一看傻了眼，地板、家具都生出密密麻麻的黑色霉点，一床白被单成了“黑绒毯”。地板家具可以清洗，被单就没法再用。我怀疑床垫里面也发霉了，只是看不见而已，索性连床垫一起换

会使血液的渗透压升高，于是不但摄入的液体会滞留在血液中，甚至组织间液乃至细胞内的液体，都可能透过毛细血管壁被吸收到血液中来，这就如同用盐腌咸菜，会吸出蔬菜中的水分原理一样。这样一来，在血管中循环的液体量便会明显增加，不但舒张压会因此增高，也迫使心脏增强收缩力来完成大量液体的循环，以致收缩压也同时升高。盐摄入太多，还会使得肾脏分泌的“肾素”增加，这肾素能使体内本没有生理作用的“血管紧张素原”转变为具有生理作用的“血管紧张素”，并使血管收紧，因而收缩压与舒张压皆会升高。可见盐摄入过多，绝对是引发高血压的重要因素。

血压是血液循环的动力，从一定的意义上说，血压高些有利于身体各个部位得到更充分的血液供应，应该是好事，但是，如果长期经受高压的冲击，动脉血管将受损伤，若是心、脑、肾等重要器官的动脉血管受损，将会严重影响这些器官的功能，甚至发生心肌梗死、脑中风、肾衰竭等并发症，危害人的生命。

治疗高血压需依靠药物，但控制盐的摄入也必不可少。而欲预防高血压，则控制盐的摄入更是最重要的措施之一。据2018年国家卫生健康委部门发布的信息：我国人均每日食盐量为10.5克，与世界卫生组织提出的人均每日食盐不超过5克的要求，还有很大的距离。因此还必须大力推进关于减盐的宣传，使民众理解减盐的必要性，主动积极地减少盐的摄入以维护健康。

了。还感觉屋里有一股无法清除的霉味，即使用高温蒸汽机清洗，也是霉味依旧。第二年黄梅天来临，预先做足攻略。给空调装上温湿度监测器，温湿度达到预设警戒线就自动开启除湿调温。安装紫外线杀菌灯，定时杀菌除湿。又买来一面大镜子，把室外阳光反射到屋内。三管齐下，但收效甚微。半夜总是咳嗽多痰，去年查出肺部结节，还好早发现、早治疗，目前尚无大碍。

了。还感觉屋里有一股无法清除的霉味，即使用高温蒸汽机清洗，也是霉味依旧。第二年黄梅天来临，预先做足攻略。给空调装上温湿度监测器，温湿度达到预设警戒线就自动开启除湿调温。安装紫外线杀菌灯，定时杀菌除湿。又买来一面大镜子，把室外阳光反射到屋内。三管齐下，但收效甚微。半夜总是咳嗽多痰，去年查出肺部结节，还好早发现、早治疗，目前尚无大碍。

杲杲冬日光

程介平

今年“胜利大逃亡”，租住一套公寓房。原来终日不见阳光，现在住在20层，一天光照时间六七个小时。俯瞰中央公园青草茵茵，小河潺潺，观倦鸟归林鱼翔浅底，仿佛一下子从“地狱”升到“天堂”。早上醒来，带着淡淡甜味的阳光透过落地大窗弥散在室内，空气中飘荡着阳光的香味。午后，躺在椅子上即可享受暖暖的日光浴。仿佛小时候的冬日，在菜场肉庄门口晒太阳，晒到一团火从脚底蹿到头顶那种舒服，身上细菌全没。“杲

杲冬日光，照我屋南隅。负喧闭目坐，和气生肌肤。”这样的阳光对我来说久违了，更重要的是，它还给了我对待疾病的阳光心态。阳光由外而内发挥作用，病体恢复很快。

森林中，那些参天大树是因为承接了太多的阳光和雨露；那些因为倒歪病怏怏的树，因为长在阴暗角落晒不到太阳只能早早枯萎、衰败。所以中医认为，晒太阳有三补，一补骨头，二补阳气，三补正气。众所周知，晒太阳可以补钙，就是补骨头；可以补充体内生长之气，驱散浊气、促进新陈代谢，从而增强免疫力、加强自身防御机制，此所谓补正气也。

人体有诸多的经络，适时阳光照耀，可以温煦阳气，促进体内气血流通，对身体很有好处，还可以起到意想不到的养生保健作用。进入冬季以后，阳光不像夏天那么猛烈，是晒太阳的好时候。那些体质虚弱、一到冬季常常手脚冰冷的人，体内需要更多的阳气，冬季就更需要多晒太阳。

晒太阳，可是不花钱的冬季养生妙招。冬季宜早睡晚起睡足睡香。

十日谈

我之冬藏 责编：龚建星