

新民晚报

夜光杯

上海人讲话和办事,有一种长期形成的说话语气、做事风度和为人格,并且成为“上海人”的一种独特与鲜明的个性呈现。

这些日子我一直在上海,再一次遇上了“疫中的上海”。我被封闭在出差所住的浦东的一家酒店房间已经十几天了,亲历着这里正在发生的一切。

“好的呀”的无缝接力 3月27日晚,上海采取“划江封控”,我所在的酒店也有疫情,所以也是重点防控对象。我所遇到的问题:因为要控制血糖,必须吃药和打胰岛素。

这是一场与病毒拼时间的赛跑大战,紧迫的时间、有限的时间,几乎打乱了所有人的生活节奏。处在大战主要战场的整个浦东,怎么办?只能求助了。

平时就知道朋友聂影是个特别热心的人。“哎呀,你在浦东呀?!好的

小区封控管理的这些日子里,做了几次核酸检测。虽然我已是71岁的人了,也响应号召加入了志愿者队伍,做一些力所能及的工作。

老家在绍兴大山深处的小薇,寒窗苦读,考上了浙江某护理学院的本科专业,不仅年年荣获一等奖学金,还是“浙江省普通高等学校优秀毕业生”。

今年小薇27岁,和她同龄的姐妹都先后结婚生娃。因为长得姣好,小薇做伴娘也好多次,但她至今仍孑然一身。

小薇曾谈过一个家境优渥长相帅气的男友。但小薇说,她和男友第一次牵手,男友居然瞬间把手缩了回去。

不过,这次小薇“有戏”了。在我们小区,小薇是唯一一名专业的医务工作者,一身“大白”把她整个人都裹得严严实实的。

呀,告诉我什么药,我马上帮你解决……”电话的那一头,是标准的上海女人软软的吴语声中带着利索的腔调。

接力是从这第一声“好的呀”开始的—— “好的呀,你告诉我一下何先生住的地方及他的手机号码,还有要什么药……”

疫中看上海

何建明

“好的呀”无缝接力 3月27日晚,上海采取“划江封控”,我所在的酒店也有疫情,所以也是重点防控对象。我所遇到的问题:因为要控制血糖,必须吃药和打胰岛素。

这是一场与病毒拼时间的赛跑大战,紧迫的时间、有限的时间,几乎打乱了所有人的生活节奏。处在大战主要战场的整个浦东,怎么办?只能求助了。

平时就知道朋友聂影是个特别热心的人。“哎呀,你在浦东呀?!好的

小区封控管理的这些日子里,做了几次核酸检测。虽然我已是71岁的人了,也响应号召加入了志愿者队伍,做一些力所能及的工作。

老家在绍兴大山深处的小薇,寒窗苦读,考上了浙江某护理学院的本科专业,不仅年年荣获一等奖学金,还是“浙江省普通高等学校优秀毕业生”。

今年小薇27岁,和她同龄的姐妹都先后结婚生娃。因为长得姣好,小薇做伴娘也好多次,但她至今仍孑然一身。

小薇曾谈过一个家境优渥长相帅气的男友。但小薇说,她和男友第一次牵手,男友居然瞬间把手缩了回去。

不过,这次小薇“有戏”了。在我们小区,小薇是唯一一名专业的医务工作者,一身“大白”把她整个人都裹得严严实实的。

一次送药,但我知道在这特殊时期,其实非常不容易;而这“接力”的全程中,又有多少个充满爱意、充满温情、充满责任的“好的呀”,它如春天的暖流,又如悦耳的旋律,让疫情中的我有了一种怡心的暖意和精神上的宽慰……

“自由”变“甲甲” 2018年我在上海创作《浦东史诗》时,便知道了塘桥镇党委书记江佳明这位优秀共产党员和他任董事长的“由由集团”。

作为上海农业蔬菜专家的后代,山佳明一方面带领公司借着浦东开发开放的大好时机,努力使公司业务越做越大,同时始终不忘“农”事——为大上海的蔬菜市场提供农业生产基地。

如今,其有机生态菜园基地的设计生产能力为日产量25吨。 “3月20日以来,随着疫情越来越严重,我们及时调整销售计划,全公司进入了为疫情下的市民和单位服务的新模式,特别是浦东封控之后的这些天,我们提前调集了公司总部相关人员,充实到崇明生产基地,开始了不分日夜的全天制,一线工作人员和运送人员平均工作十八九个小时……”崇明那边的生态菜园基地负责人

人颇有激动地告诉我。 “价格怎么样?”我探问道。 “董事长说了,我们绝对不能涨价。这是他给我们立的规矩。”电话那头,这位负责人的嗓门似乎一下子提高了。

“现在上海有疫情,大家都有困难,我们都是种田出身的农民,不能在什么时候赚黑心钱,宁可少赚、不赚,也要为疫情中的市民和单位尽一份责任,这才是种田人的本色。有一位客人说,你们现在应该把公司名的两个字倒过来……”

啥意思? “‘由’字倒过来,不成了‘甲’吗?他说你们公司现在送来的菜价廉物美,这不是双‘甲’嘛!” 哈哈,太妙了!

心中的一些胆怯和怕搞砸的顾虑时不断地对我进行鼓励和帮助,让我大胆和心无旁骛地设计。正当我苦于没有设计思路时,家中小表妹来家里做客,手中一直玩着当时流行的psp游戏。这激发了我的设计灵感。

二十多天多的服装制作周期。作为一个服装设计师,同时也要担负服装制作监制工作,奔波于剧场和服装加工厂之间,克服寻找合适的面料和新材料等各种困难,过程虽艰辛但也是痛快并快乐着。

时在设计上也需要一些探索,化繁为简。在考虑到美观的同时轻便收纳和运输有时也是需要我们在设计时考虑到的。

继华光开画墨梅风气之后,墨梅高手要算南宋的扬无咎了。而以“墨梅擅天下,身后寸纸千金”的他,生前作梅也颇自负。不过,他颇具野逸之气的梅花却得不到宋徽宗的欣赏,且谓之‘村梅’。

扬无咎倒也一派乐天,那就自谓“奉敕村梅”吧。这个感觉让我想起了当年刘海粟先生。他年轻时,有人讥讽他是个“艺术叛徒”,他却

不怒反乐,不仅全然接受,并请人镌印以自况。徽宗擅绘事,亦喜画梅,从传世之作来看,梅枝秀丽,赋色古雅,布置停匀,想来宫廷中的梅树自然有专人整修,不似杨无咎所欣赏之梅,“大如数间屋,苍皮斑斑,繁花如簇”。

君王与隐士,因身份与处境的差异,审美立场自然不同,在艺术上倒也一时难以分出孰是孰非。 所憾没见到传世有扬无咎“苍

人是有精神活动的,人也是社会一员,精神活动有了偏差,社会生活有了变故,都会影响到人的健康。精神活动反映在心理上,而心理活动又会体现在身体上。失恋了,精神受到打击,情绪一定低落,有谁还能食欲大开?社会生活的变化也会影响精神活动、影响身体健康。

如今社会高速发展、生产方式转型、生活节奏加快、人们观念转变,可以说我们的社会处在大变革之中。当然是越变越好,但是在某一段时间里、在某一地区内、在某一件事情上、某一位或某一些人身或许就难尽善尽美了。

这两年新冠病毒感染在全球大流行,我国政府以人民为重、以人民的生命为重,举国一致努力抗疫,取得了令世人瞩目的成就。不过就像对传染病有人有免疫力、有人缺乏免疫力一样,对于这场抗疫斗争中社会生活的变化,有人顺应潮流,积极应对。有人则焦虑烦躁,惶惶不可终日,甚至引发精神、心理疾病。

在这类心因性疾病中,抑郁最为多见,甚至被形容为“心理疾病中的感冒”,不过对此却不能掉以轻心。此病不同于一般的“情绪不好”,情绪不好通常事过境迁即可自行调整,而抑郁的特征常表现为与其处境并不相称的心境之低落,而且往往不能自拔,此外在表现可为食欲不振、睡眠不佳、疲乏无力等等,但实质问题却是对世事极度不感兴趣、自我评价低下、自怨自艾甚至时有轻生之念,是必须得到心理疏导和药物治疗才能解决的。

俗话说,人生不如意事常八九。人生在世哪里能件事事都能如意?即使是

积极应对「心理感冒」 杨秉辉

野逸的力量

唐子农

皮斑藓”的画作,所见之图,梅枝野逸,水墨渲染简率,颇有禅意。

明代的徐渭他们将野逸一派的写意画推上了一个高峰,真是大放异彩。到了石涛与八大,写意画梅更见成熟,高峰之后又见奇峰。

如果说山水是石涛的正业,那么画梅只是他的遣兴而已了。在一个风光雪霁的冬天,独自策杖,见荒村野店周遭的梅花早已是烂漫一片。立定老树枝柯下,拈笔写生,下笔一别山水丘壑之营构,简率淋漓。回到寺院,画兴引诗情:“怕看人间镜里花,生平摇落思无涯”,出家的身,“旧王孙”那“愁惨”的况味,仍不经意间浸染了他笔下的梅花图。

古代田园牧歌式的农耕社会中也会有“田中禾苗半枯焦”“卷我屋上三重茅”之类的事情发生,遑论如今社会高速发展、变革的时代。

就如同对于传染病的免疫力一样,抑郁之类心因性疾病的发生除社会生活的变故外,也有对这些变故“易感”的心理上的缺陷。就如同讲卫生可以增强对传染病的免疫力一样,人们也应该重视精神卫生,以预防此类精神心理疾病。大致上精神卫生包括:心理健康、情绪健康、道德健康诸方面。心理健康是精神健康的主体,人们应该努力培养健康的、积极向上的人生观,摆正自己在社会生活中的位置,是心理健康的基础。有了健康的心理状态,理解我为人人、才有人人为我,遇事以积极心态面对,情绪自然健康。处世大公无私、光明磊落、心胸荡荡,便是道德健康的表现。

具体说来,遇到社会生活的变故,应该正确地去理解,比如此次新冠病毒流行,是世界性的疫情,试看全球有哪国政府能像我国这样采取以人民为重、以生命为重的抗疫方针,并在抗疫的同时出台了一系列的扶持民生的政策,对个人而言没有什么困难不能克服呢?有困难、有挫折,一分为二地看待,“塞翁失马焉知非福”,换一个角度思考,便能心理平衡,再加积极进取,常能柳暗花明。换一个角度思考,正是心理强势的表现。当然要做做到这些,并非一日之功,需要人们持之以恒地学习、认真真正地思考、切切实实地去实践。

积极向上的人生观,是战胜一切困难的基础。

积极应对「心理感冒」

杨秉辉



走出亚健康

手缘

马蔺荣



夜光杯