

石榴花开,上海居民经历了从春到夏的抗疫。有人在疫情中迷失,但也有能人在疫情中崛起。在这两个多月的日子里崛起了三类能人:

人气团长
“团长”无疑是此次疫情中首先崛起的一类人。我们小区比较大,因此有十几个团长,其中有位“老”团长给我留下深刻印象。“老”是指资历,他拥有丰富的社区电商运营经验,不仅很会选品而且还擅长经营社群,不时搞些回馈业主的活动,如抽奖,第一次的奖品就是冰墩墩;又如“买一送一”活动,买西瓜就送千层蛋糕……他的团人气最旺。难能可贵的是,回馈不仅限于此,他还联系居委给小区80岁以上的独居老人送菜送水果,以公益心赢得了人心。商道在人

心,人气团长在疫情中拓宽了自己的电商运营社群,路越走越宽。

直播博主
本次疫情带火了很多直播博主。先有跳毽子操的刘畊宏,50岁翻红;后有周杰伦、罗大佑、孙燕姿直播开演唱会,刷屏朋友圈;更有垂直领域的直播课博主迎来了春天,厨艺课、摄影课、插花课……百花齐放。我母亲现在每晚八点准时收看插花直播课,偶然间,她看到这门课的一个插花作品,当时就被打动报了名。我问她课程贵不贵,她笑着答只要一块钱,不过直播间买插花工具花掉好几百。无独有偶,好友的父亲

则每天上着收费不菲的摄影课。这些课程的成果显著:母亲从小区就地取材,插出的石榴花错落有致;好友父亲每日三餐都非常讲究食物的配色、摆盘和构图,让她都不忍下筷。心情的美好、儿女的称赞为这些老人平添了学习的动力,每天上直播课雷打不动。

跨界能手
还有人在疫情中玩转跨界,转换了职业赛道。疫情初期我当了次闪送给外区的朋友送物资,闪送员开车来的,他说因为疫情,网约车没生意所以改做闪送了。我看着他整洁利落的着装、干干净净的车子,心想,这么懂得变

通又有职业素养的人,做什么都是行业的翘楚。疫情中期,我发现一位在书店工作的朋友在朋友圈里发布了防疫用品团购信息,我问她是否换单位了,她说没有,是因为公司拿到了防疫用品采购和开展环境消杀的资质,现在书店不仅能做防疫用品团购,还能给事业单位做环境消杀。书店在疫情期间也要生存,因此积极转型。

常言道:“机会留给有准备的人。”这场疫情告诉我们:机会也会留给有储备且积极应对的人。他们或在自己的领域深耕,厚积薄发拓疆辟野;或积极应对、及时转型,为自己创造新的机会。疫情让人措手不及,让人低落迷茫,但我们可以向他们学习,用韧性、智慧和应变力走出情绪的迷雾,哪怕身处低谷和洼地,也要迎风绽放。

曾有朋友来家里做客,刚吃第一口饭就说胃疼。很显然,他的胃疼与我的厨艺无关,美食还没进到他肚子里。再细问,才知他前一天晚上喝了冰啤酒,胃疼估计是受凉了,我赶紧冲了一袋气滞胃痛颗粒,还额外加了一勺白糖给他喝。20多分钟后胃痛缓解了。他感叹,没想到中药也能速效。

事实上,即便不是中药,厨房里也能找出让你快速止胃痛的佐料。比如之前我去一个亲戚家,他家的孩子在几天前,吃了冷饮又吃了炸鸡,结果胃里的食物就像被凝固了一样,待在胃里一动不动,这几天他不仅胃疼,而且食欲全无,我让亲戚拿出家里的炖肉包,从中找出了丁香、陈皮,让他孩子赶紧用开水泡着喝。一个多小时之后,小家伙告诉我说不但胃痛好了,而且开始觉得饿了,想吃东西了。这两件小事,其实在共同提示我们,厨房里用来做菜的佐料中,有很多都是中药。而且大多是入脾胃经的,有健脾、温中、化湿、止疼的作用,如丁香能理气,砂仁、豆蔻、陈皮能化湿,生姜、肉桂、茴香又能温胃。

厨房里还有一种可以入药的佐料,也是唯一一种可以入药的糖,就是饴糖,也叫麦芽糖。饴糖是以高粱、大米、大麦、玉米等粮食为原料,经过发酵糖化而制成的,它的原料本身性质温和,入脾经能健脾,而且发酵的过程又使健脾养胃的效果加倍了,所以饴糖秉承了粮食健脾的特点。也因此,饴糖是唯一一个被当作药而荣登中医经典的糖。而我给那位胃痛朋友吃的气滞胃痛颗粒从药物组成上看,方子的理气作用很重,但是缓急作用轻,所以我才特意又加了一大勺饴糖,为的就是加重健脾养胃的比重,增加药物对胃肠的柔和安抚作用。

如果你本身就是一个脾胃虚寒的人,或者最近又经常吃冷的食物,或者就是受了寒,在刚开始胃痛或者是着凉了马上觉得要感冒时,不妨试试切几片生姜煮水,再加入饴糖,一般来说,15克生姜搭配着10-20克饴糖。这杯生姜饴糖茶就能很好地温中补虚,而且可以尽快地发散已经束缚在体表的寒气。此外,饴糖还可以和丁香、柚子、白萝卜、鸡蛋搭配着吃,具体的做法是,如果你是饮食不洁而感到胃里饱胀,或食欲很差的时候,可用10克丁香开水冲泡,或者煮沸3-5分钟,加上10克左右的饴糖,这个配方可以帮助你很好地理气养胃。如果感冒之后久咳不愈,可以把鸡蛋打散,用开水冲成鸡蛋汤,再加入10克饴糖,因为中医认为,鸡蛋黄有滋阴润肺的效

果。再配合饴糖,可以通过健脾滋阴更深层地护肺。如果是天气干燥,或者干咳咽痛的时候,可以用柚子肉加上温水打成汁,再加上饴糖。一般半个柚子搭配10-20克饴糖,这杯酸甜的柚子汁可以起到润肺止咳,清热利咽的功效。还有一些人在饮食失调之后,比如暴饮暴食之后感冒发烧了,这时可以在家里做一杯白萝卜饴糖饮,具体的做法就是用一斤白萝卜捣烂、过滤,加上20克饴糖,上锅熬煮,开锅5分钟之后就可以关火,放凉了以后代茶饮。这个饮品对脾虚的大人或者因为食积导致的痰热咳嗽的孩子都非常有效。如果你有上述类似的情况,不妨试试这些小方吧。(作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)

丰富的知识,可以书写丰富的人生,修养亦与个人知识有关。闯进书的大门很容易,领会并掌握书中的知识要领,则需要睿智和多思。愿耐心聆听者,多为善者;无心聆听者,则多为急功近利者。多思智者的言语,可让自己速成长。

担当,承受了各种煎熬,才能获得善意和友谊。端详着艾草菖蒲花束,我想起一句话:当一个人一心一意做好事情的时候,他最终必然会成功的。

人情味
本居民楼的小爷叔被检出核酸阳性。小爷叔入住方舱,本大楼被封控。大家通过微信群慰问小爷叔家人,楼组长冬梅等人先后代表大家致电问候患者,左邻右舍同祝小爷叔早日康复。慰问电话、微信传递给小爷叔的是一份份邻里的关怀。

疫情期间,生活物资曾一度紧张。新邻居婷婷知道小爷叔康复回来以及他家里的情况后,立刻捧着一包绿叶菜到门口,解他家燃眉之急。话语间,小爷叔了解到婷婷家的蔬菜也不多,婉言拒绝,但她仍坚持要对方收下,说自己会另想办法去网购。之后,婷婷隔三岔五帮小爷叔团购补充食物;其间,还有好几位邻居把食品放到他家门口后默默离去。可谓邻里互助,只讲人情。在完全痊愈,并被医生确认为可恢复正常生活后,小爷叔立即向邻居们提出一个请求:加入志愿者的行列……



七夕会
斑鸠,学名:珠颈斑鸠。本地人叫它鸪鸪,或野鸽子。它飞不高,翅膀展开,扑棱棱腾起,又降落踱步。作家汪曾祺和艾芜在大屿山曾驻足静听斑鸠鸣叫,汪老说当时的上海已见不到斑鸠。这些年,环境改善,斑鸠多了很多。我家对面的幼儿园,眼下没有童稚的喧闹,成了斑鸠的乐园。清晨,它们从四处飞来,就着水槽嚼两口,回首啄啄羽毛算是洗漱。随后各自觅食。同事沈老师会在窗前台盆里放把米,斑鸠懂的时间久了,反客为主,会在窗外叽叽喳喳地催:早餐、早餐。宅家期间,我拍了不

少斑鸠照:有中景,有特写,有端庄肖像,也有故作姿态拗造型的。但感觉仍美中不足,形散神不聚。那天傍晚,幼儿园房顶上,两只斑鸠在空调外机的窄小“舞台”上秀恩爱。雌性斑鸠“咕咕”地向异性伙伴示爱,那对象却侧转身,爱理不理,傲娇得很。我赶紧取来400mm长焦镜头,换上半幅相机,加强远摄效果。夕阳穿透乌云。这两口子披着晚霞,耳鬓厮磨起来。我边拍,边拟照片名:卿卿我我?俗。鸾凤和鸣?酸。“咔嚓咔嚓”快门声里,几十张照片欢快流淌。干脆配成一组照片,组成“九宫格”。

善意与友谊

李忆庐

一切实际行动,都有一个微不足道的开始。端午前夕,艾草菖蒲时令花束成了“刚需”。艾叶驱蚊辟邪,菖蒲祛病护家,这是中国传统节日的仪式感。恰巧,今年小区物资来源尚依赖各种团购,我翻看快团团,有报价19元、29元一束等。往年在小菜场随手带一束回家,新鲜娇嫩街露珠,不过几元钱而已。

有没有更实惠的资源?几经搜寻,发现朋友圈有个党员志愿者团队的助农艾草,只需6.6元一束!居民享实惠又能爱心助农,岂不两全?我按照海报上的电话打过去,被拉入了“奉贤艾草菖蒲助农四群”。群里各种咨询,好几位店小二耐心解答,并形成契约:接龙排日期,各团长不准加价出售等。

但是当天晚上,群里突然“刮”起一阵旋风,店小二发出群公告:“已付款的团长等待收货;没付款的团,可能无法发货,不再接受新的付款。”为什么?各路团长焦灼:我们已经收了居民的款,怎么向大

巧用厨房佐料养生

倪欢欢

家交代?个别性急的团长甚至非常尖锐地质询,本来就是解决农户滞销的难题,怎么会没货呢?莫非加价出售,诚信何在?微信群里质疑声陡增,不安的气氛在弥漫。店小二解释,党员爱心志愿团队为了合力破解艾草菖蒲滞销难题,化身店小二,帮助农户通过线上订购、线下物流送货上门等多种渠道增加销量。没想到,有些商贩来村里加价收购。这样,近十万份滞销菖蒲变成了香饽饽。一边是近千名团长在线下单订购,一边是爱心志愿团队无法提供如数货源。这不确定性真让人感到焦虑。

就在我即将放弃希望的时候,凌晨三点,店小二突然发出通告:“非常抱歉,让大家度过了一个焦虑的夜晚,我们和大家一样,整晚都在为艾草菖蒲竭尽全力。明天给大家准信。”第二天下午,事情有了转机,党员志愿团队联系到崇明的货源,并以同样的价格供货,希望之火再次燃起。

第四天,我们如期收货。五根艾草和五根菖蒲联结成花束,菖蒲带着新鲜的泥根,艾草散发着芳香的气息。邻居们将之悬于门上,仪式感让这个端午散发别样的光芒。如何迅速解决了供货难题?带着好奇,我打通了一个店小二的电话。小二坦言,党员志愿团队近一周都没有休息,多方联

系,协调奉贤、崇明的货源,并调动十几辆货车运送,才在几天内将十万份艾草菖蒲送达各个团长的手中。爱心助农需要勇气与

我年少时喜好书法绘画,可以说如痴如醉。袋里有了几块压岁钱,可以从闵行徒步几十公里,奔南京路“朵云轩”淘几块碎墨,买便宜的宣纸。图书馆借了颜真卿《玄秘塔》字帖,通宵达旦逐字拷贝,装订成册,算是拥有一本自己的字帖。我的爱好源于一枚苹果。三岁时,父母送我去一家民办托儿所,两三个阿姨围着一群穿开裆裤的小屁孩,孩子们整天围着一张四方矮桌随意玩耍。某日,阿姨摆上一只大苹果,给每个孩子发一张白纸和一把蜡笔,教孩子们画苹果。阿姨大声鼓励,谁画得像,就将那个苹果奖给谁。小孩子挤在一块儿拿笔开画,阿姨则躲在一旁打绒线。我懵懵懂懂觉得面前那个苹果红里泛黄,青绿相杂,便拿各色蜡笔依葫芦画瓢。小伙伴们笔下的苹果形态各异,阿姨鉴赏每个孩子的作业,当众评价,说别的孩子都用红蜡笔画苹果,唯独我能观察,会用脑筋,用各色蜡笔把苹果画像了。

得到那个苹果,我一发不可收拾。父母见我爱画画,便买了一块小黑板,从此任我涂鸦。学书画,我走“野鸡路子”。刚上中学时,听说上海美术出版社一帮大名鼎鼎的连环画画家在闵行北桥村。夜里,我摸着过去偷偷看他们喝酒画画,捡他们扔在纸篓里的构图草稿画片,拿回家废寝忘食加以临摹。后来,我有幸参加市青年宫美术培训班,成了学校美术爱好小组的骨干,画墙报、写标语,俨然一个小画家。中学毕业前夕,全班去闵行百货商店实习,班主任特意将我派往商店美工组,组里四个老师傅,都是市里闻名的美术装潢高手。这回老鼠跌在米缸里,我乐坏了,那里有大把的画报资料,笔墨纸砚,可以尽情挥洒。我跟着四个师傅学艺,师傅们也拿我当“宝贝”,师傅们从素描和写生开始,手把手教我,我也如饥似渴求学,画艺总算有了些长进。

美工组的老张师傅是个老学究,满肚子故事,闲时喜欢说书,午间休息,我缠着他说话,从《三国演义》到《全唐书》,他说来就来。美工组橱窗装潢作品时常拿市里大奖,声名显赫,沪上一些名店邀请美工组帮忙装饰橱窗。我跟在师傅们身后,去淮海路妇女用品商店装潢橱窗,大庭广众被别人称作“小师傅”,完工后还受邀去饭店吃“圆台面”,日子过得可快活了。

作为家中老大,毕业下乡是唯一出路,但亲人和师傅们都劝我去当兵。我虽说也想当兵,但名额有限且竞争激烈,担忧难有机会。老张师傅提点我,你有画画的特长,不妨试试?正想瞌睡,偏偏送来枕头。上海人民出版社邀请美工组为一本散文集插图题花,师傅们决定让我一试身手。那本叫《工厂天地有多大》的散文集大样交给我,我从平日速写本里寻灵感,试着画了几幅黑白稿,竟然一路顺畅,拿到生平头一回由我插图题花的新书,闻着油墨香,心都颤抖了。

我拿着那本书,从早到晚候在校教室门口,终于遇见部队负责招兵的干部,上来一个标准的军礼,斗胆毛遂自荐,一番表白并奉上那本书。“是你画的插图?”部队首长问我话,从上到下打量我,目光疑惑夹杂惊喜。后来我才明白,接兵的是一支炮兵部队,本来计划招几个标图兵,正需要有绘画天赋的学生。体检、政审、家访,好运一步一步向我走来。那时,我还是学校锣鼓队的一名成员,终于有一天,带队老师通知我敲锣打鼓,为每家光荣入伍的同学送喜报。我还蒙在鼓里,最后锣鼓敲到自己家里,我是第二十六个光荣入伍的兵。人生像一幅画,似流云,似飞雁,似静潭,似波浪,不画还真不知道呢。

担当,承受了各种煎熬,才能获得善意和友谊。端详着艾草菖蒲花束,我想起一句话:当一个人一心一意做好事情的时候,他最终必然会成功的。

一帧题花易人生
戴民

知识·人生

俞娜华

丰富的知识,可以书写丰富的人生,修养亦与个人知识有关。闯进书的大门很容易,领会并掌握书中的知识要领,则需要睿智和多思。愿耐心聆听者,多为善者;无心聆听者,则多为急功近利者。多思智者的言语,可让自己速成长。



摄影