

米隆雕塑《掷铁饼者》里的“运动”气息,与精神和身体训练相连。在希腊人的生活中,综合训练馆是指人们脱去衣服锻炼的地方,而之后希腊柱廊、公共浴室、更衣室、储藏室、教室和演讲室等,往往都会围绕着体育场或训练馆而建。

北京冬奥、ATP和F1,新一届劳伦斯奖颁奖, 刚结束的欧冠决赛与年底卡塔尔世界杯,未来的巴黎奥运会……从宅家花式锻炼《本草纲目》,到民间体育人与俱乐部的直播转型、孩子中考体育项目的调整,原本较少接触体育的朋友,也认识到了运动不只是“消耗卡路里”那么简单,去年,“你永远可以相信中国女足”一句话,激励了多少人!冬残奥上使用义肢的滑雪健儿,又让多少人为之震撼。

时值国人喜爱的汤尤杯鏖战,而笔者看完直播,又翻出了纪录片《走出荣耀》最喜欢的一集——上海市体育运动学校中两个羽毛球小运动员“爱翘尾巴”的陈奥洋与“总被认为是男生”的周玉。该纪录片从2017年起拍

摄延续了四年;细细想来,中国的体育电影从《女篮五号》《李李和李老李》,到《夺冠》与《攀登者》……总有精彩和感动。

中国体育在进步,F1有了新晋的年轻赛车手;上海体育在进步,疫情前,公园或湖泊边的越野赛层出不穷,我们有城市

在运动中感受幸福

詹湛

名片上海马拉松;体育场馆的预约,也有条不紊,球类爱好者有着天然草皮、人工草坪、塑胶地、红土、室内木地板等多种选项,还真超越了世界上许多城市。

上海重启后,眼看进入了炎热夏天,环湖赛跑的梦想终会实现。而就地锻炼,是眼下很常见的运动方式,八段锦、健美操、跳绳、踢毽子、瑜伽,调心调息,因人制宜、因地制宜。医学上认为,人的精神状态与机体脏腑气血相关,而情志活动与心神功能相关。人们被工作弄得昏头昏脑时,有时可通过锻炼来调整。

体育在公共生活中的角色,于疫情期间多少被压缩了。此前,笔者喜

欢带领小朋友做的是简单的跳台阶、往返触地跑,以及用软棒球或者网球做反应训练,或娱乐性稍高的足球热身“抢圈”。好的跑道训练,总需要合适的地势,可小区里并没有那么一个天生理想的地点。不过,只要到了户外充沛的阳光里,孩子们内心的欢快就会应声而至。

运动后,孩子们会更合群,他们讨论的话题不再局限于网络游戏,而是:棒球的挥杆和高尔夫不同吗?羽毛球的小球技术为何高难?橄榄球的踢球手与足球的任意球高手比,谁更准?甚至还对篮球赛中裁判手势的含义产生了好奇……

当孩子们为中国女足欢呼时,我说快看中国盲人足球队的配合吧,他们并无从视觉去解读身体语言的途径,仅有声音的引导,就可以有出神入化般的传接与过人,能让人们瞬间被“圈粉”。

不管未来会不会与体育有交集,我想,他们日后如能亲临赛场,进入摩肩接踵的观赛人流,与人群一道尽情呐喊,将真正明白“热爱体育”本身

夜光杯



初夏旭日柔 (油画) 朱曜奎

就是一种莫大的奖励。不是运动员却热爱着运动,或许才有多一点的幸福和幸运。为什么呢?

伤痛和自我康复这些事情是运动员常见的,加上压力,退役后运动员依旧会面临运动伤后遗症,譬如退行性膝关节炎和半月板损伤,运动员发病率就比普通人高得多。

非运动员的“运动状态”则宽松多了,无需保持竞技状态时刻,无需在能力范围之外加大训练负重,故而可最大限度地远离伤病,多好的事情。

何况,如果只是对孩子的早期培养,信念与世界观,才是至关重要的环

节。运动不只是“明星化的”,而是“集体化的”,当三四名以上的成员作出完美默契的团队配合,乐趣无以言表。当孩子们注意起队友的状态,提醒着谁谁不要摔倒或扭伤,甚至每次主动为大家备好运动胶带或冷喷雾时,就真的代表他们是一支队伍了。毕竟,十多岁的孩子还不善于看待新加入的陌生队友,当一场比赛失败,自信被削弱,他们通常会沮丧或发火,而不会梳理心态。《走出荣耀》有一集展现了我一直欣赏的“小运动员”品格:陈奥洋在一天的疲劳、兴奋、期待与失望过后,安静地自我归纳与总结。即便有时,这理想的动静循环也是忙碌生活中的稀缺。

一条条长长林荫路尽头(如源深体育中心外),建筑里灯光透亮,当比赛时间临近,人们吹起口哨,举起可乐,晃动帽子或手机,它们颜色热烈,如闪烁在大地上空的彗星……这或许是我脑海中关于体育的最美场景之一。

曹丕有诗:“人生如寄,多忧何为。”苏轼也很潇洒,在乌台诗案之后,他的内心对世事更加超逸洒脱,被贬黄州第三年,他写道:“小舟从此逝,江海寄余生。”沧海茫茫,何其广阔。但我更喜欢他多年后的另一句:“人生如逆旅,我亦是行人。”逆旅,不是说逆境,而是客栈、旅店。人生就好像在住旅店,出生的时候登记入住,死亡的时候退房。天地之间,不过是住店的过程罢了。的确,人生不就是这样一个过程么,既然不过是一个过程罢了,有什么好忧虑的呢。

人生如逆旅,我亦是行人。想着想着,也没什么可忧虑的地方。遇事好好努力就好了,好好争取机会。失败了,得多,有的踢得少,踢得多的有点骄傲,少的呢有点灰心,大家都说多练练就好了。刚开始动作有点单一,就是把毽子抛起来,然后用右脚内侧踝部接住落下的毽子,如此反复。慢慢地开始变花样,跳、磕、拐、绕,甚至转身,左右开弓,各种动作让人眼花缭乱。有时,我们也展开比赛,看谁踢得多踢得好,还为多数一个或少数一个有过争论。印象中我不是踢得最好的,也不是踢得最差的。

在不断变化的踢毽过程中,随着毽子的起落,身体得到了锻炼,还培养了灵活性和协调性。那时候我们也不懂这些,只知道做毽子、踢毽子带给我们无穷的快乐。

岁月倏忽而逝,近半个世纪前的童年往事,如今想起,还是觉得那么有趣有味。

风鸢放出万人看,千丈麻绳系竹竿。请读明日本栏。

我喜欢吃的烤麸是在豆制品摊上买的,小时候我一直以为烤麸也是豆制品的一种,后来才晓得烤麸是用面粉制作,“烤麸”之“麸”,据《辞海》释:“麸筋(即面筋)的省称”,面筋与烤麸不同,生面筋经发酵、高温蒸制之后,才成为烤麸。上海功德林素菜馆从1933年开始就自设工场,自制熟面筋。其烹制方法也与众不同,可使烤麸更加入味,烤麸加香菇、木耳、黄花菜、笋片烧出来的四鲜烤麸淋上麻油更香,让人百吃不厌。

老上海南市有条小路叫面筋弄。清代三百六十行里有一行叫“踏面筋”的活计,老上海《图画日报》营业写真,还有一幅制作面筋的图画,工人站在简陋的小作坊里一口大缸里踏面筋,原来这里制作面筋的土方法是像腌制咸菜一样用脚踩的。

四鲜烤麸是中原开封传统名菜之一,后传入苏浙沪地区,沪人用烤麸做的家常菜有红烧烤麸、凉拌烤麸、素什锦、黄花菜烤麸烧萝卜、水笋毛豆炒烤麸、尖椒炒烤麸等。四喜烤麸是上海人过年的冷菜之一,上海人过年吃菜爱讨口彩,“烤麸”即“靠夫”,寓意家中男丁来年取得高成就。而冠以“四喜”的名字,有一种说法,认为它源于最早的名字“四鲜烤麸”,上海话“鲜”和“喜”音同,而这个喜字又更能讨口彩,所以,有了“四喜烤麸”之称。花生寓意多子多福,烤麸是生麸,寓意一生富贵,香菇、金针(黄花菜)取黄金为贵之意。

网友玫瑰公主告诉我烧烤麸的窍门,烤麸要烧入味,先把烤麸里残存酸味和水分去除,现在的烤麸比较松,水煮后会散形酥烂。饭店是用大油锅把烤麸完全炸干、炸脆,然后再加汤加调料后,用小火焖烧1小时以上让烤麸吸足卤汁入味。普通家庭没有大油锅把烤麸炸老结,她把烤麸煮透,后洗净并挤净泡沫,手撕小块,用手多次挤干烤麸的水分,搁在镂空篮子里置荫凉处吹风半天,然后泡发干香菇、黄花菜和黑木耳,黑木耳、香菇、金针菜、花生米稍微油余、冬笋切片油煸透后备用,就能开始烧四喜烤麸了。我按照她的办法处理食材,烧好后果然灵光,烤麸嚼起来略有弹性,烤麸有孔,烧时吸足了调料,入口就有浓重的酱汁鲜味从孔里渗出来,正是烤麸最感动味蕾的一瞬间,口感层次丰富,食后回味无穷。

我喜欢吃的醉麸也称霉麸,有股白酒香气,它是烤麸发酵蒸煮后制成,醉麸特别咸,过粥吃最佳,在宁波旅游吃到醉麸蒸童子鸡,醉麸的咸鲜酒香渗入童子鸡肉里,鸡味鲜上加鲜。最近我在全国土产商店买到一包醉麸,过泡饭时一尝,咸鲜,酒香,爽口,让我找到了过去的老味道。

想起美食家蔡澜的话:“刀切的烤麸一看就是不入流的。手撕的接触面大,易入味。撕好的烤麸要在风中吹干,入浅油锅煎至两面金黄、略有脆硬感捞出……”简单几句,道出烤麸烧入味的秘诀。

我亦是行人

郭晓懿

也没什么。旅途中,渴了累了病了,也是人生常态。纵使生病,只要没有大的伤害,克服了困境,回想起来,那段经历,都是人生的一部分。或许很多年后追忆起来,那份辛苦难受,那份克服挑战的经历,居然是美好的回忆,正所谓苦尽甘来。人生中有许多坎坷,有时候看似无解,最后还是柳暗花明。暗室逢灯,绝渡逢舟。如果真的有这样的经历,既是庆幸,也是宝贵的人生经历。

小时候偶然听到一句歌词,老天不许人太贪……没想到懵懵懂懂地记下来了,现在翻出来听又有新感悟。歌词看似平凡,实则豪迈不羁,很有道理。这么想着,便觉得对于所谓的人生和未来,尽心努力即可,没有必要贪求太多。莫问收获,但问耕耘。如梁启超说的:“将来成如何,现在想它作甚?着急它作甚?一面不可骄盈自满,一面又不可怯弱自馁,尽自己能力去做,做到哪里是哪里,如此则可以无人而不自得,而于社会亦总有多少贡献。”梁任公说理通透。

红尘滚滚,既然翻滚,便也是有高有低,高处和低处都无需介怀。所有的一切都是人生的一部分罢了。人生在世,不论顺境逆境,望能放平心态,随遇而安。



胃癌曾经长期是我国发病率最高的癌症,如今虽然由于肺癌的发病率猛增,胃癌的发病率屈居其次,但据世界卫生组织的数据:我国胃癌每年新发病例48万,死亡37万,仍为全球胃癌高发地区,胃癌并未离我们远去。

胃癌可以预防,因为胃癌的病因相对明确:与遗传因素相关,但相关性并不十分强烈,而且已有研究表明:即使有一定的遗传因素存在,良好的生活行为也可以使胃癌的发病风险降低。幽门螺杆菌感染与胃癌的发病有肯定的相关性,但幽门螺杆菌感染可以清除,已有研究证明清除之后,胃癌的发病风险下降。不良的饮食习惯,盐的摄入过多,缺少新鲜蔬菜水果、吸烟、嗜酒与胃癌的发病相关,良好的生活行为绝对有助于预防胃癌。

胃癌可以治疗,最早期的微小原位癌即尚局限于黏膜上皮(胃内最浅表的一层组织)的癌,手术后的五年生存率几近100%,换句话说,即皆有治愈之望。关键是一个“早”字,而且越早越好。

胃镜能直接观察到胃的黏膜,而胃癌皆是起源于胃黏膜而后向周围、向深部发展的癌。如今的胃镜

检查还可利用放大、染色等辅助技术,使得小至2~3毫米的微小胃癌皆可能被发现,胃镜检查发现可疑病变还可以立刻取样作病理切片检查,更可精确。

胃癌几乎都是由慢性胃炎、包括胃十二指肠溃疡合并的慢性胃炎逐步演变而来。一般认为从慢性胃炎到胃癌大约经过五个阶段:非萎

胃癌并未远去

杨秉辉

缩性胃炎、萎缩性胃炎、肠上皮化生、异型增生、癌。慢性非萎缩性胃炎又称慢性浅表性胃炎,病情轻微。如合并有幽门螺杆菌感染,应予以治疗,清除幽门螺杆菌感染并关注饮食健康,多能痊愈。但如置之不理,则有可能发展为慢性萎缩性胃炎,此时如积极治疗,多数可无大碍,但是也有少部分病例会继续发展,受损的胃黏膜细胞逐步被类似于肠型的上皮细胞取代,在病理学上便称之为“肠上皮化生”,简称为肠化,被认为是一种“癌前病变”,若无效治疗,5~10年的癌变率为3%~5%,10年以上的为10%。如果

玲玲家的雄鸡,因为它长得实在太漂亮了,它有着五彩斑斓的羽毛,阳光下闪着丝绒般耀眼的光泽,摸上去细腻光滑而柔软。

星期三是个“半日头”,也就是只上半天课,吃过午饭我们就来到玲玲家。大人们都下地干活去了,几个小姑娘开始追逐那只大雄鸡,要拔它身上的羽毛,可大雄鸡又怎么肯轻易就范,它撒腿飞快地跑了起来,从东场头跑到西场头,来来回回追了半天,我们依然无法捉住它,倒是个个累得筋疲力尽。

小华说:“我们得想个办法。”她从家里拿来了半碗稻谷撒在玲玲家鸡棚前,然后让大家躲到门后。大公鸡可能也跑累了跑饿了,四顾无人,便大摇大摆地走向鸡棚,低头津津有味地啄起了地上的稻谷,我们一哄而上把它按在了

病情继续发展,则胃黏膜上的腺体结构紊乱、黏膜上皮细胞失去正常细胞形态,称之为异型增生,或“上皮内瘤变”,癌变率明显增加。重度的异型增生或高级别的“上皮内瘤变”的下一步便是癌了。

从慢性胃炎发展到胃癌大约需要一二十年的时间,这一二十年的时间里,胃里的病还只是各个阶段的慢性胃炎,可以通过包括清除幽门螺杆菌的药物治疗和改善饮食与生活行为,以阻止其发展,避免胃癌的发生。在这一二十年的时间里,应该定期作胃镜及胃黏膜的病理学检查,以追踪慢性胃炎的变化。对一般的萎缩性胃炎,建议每三年检查一次,对有肠上皮化生、轻度异型增生的每年应检查,若为中度异型增生则3~6个月即应复查,若为重度的异型增生或高级别的上皮内瘤变,则似以考虑切除为上策了。

慢性胃炎是一个非常常见的疾病,其中有一小部分会演变为胃癌。不过慢性胃炎可以治疗,可以避免进一步的发展。即使癌变,其过程也可以被定期的检查发现,及时处理,可获良效,关键便在认真重视。

地上。胆大的小华抓住了鸡头,秀气的小卫揪住了尾巴,玲玲负责按住翅膀,我则开始拔它翅膀上漂亮的羽毛,先在翅膀上选了一根比较粗壮的羽毛,然后在它翘翘的尾巴上又挑了几根最漂亮的,每拔一根,大雄鸡小小的脸蛋便轻轻地抽搐一下,身子扭一扭,无奈被小伙伴们按住无法脱身。刚拔了五根羽毛,玲玲就大喊:“好了好了,拔多了要被妈妈看出来的。”

有了鸡毛,接下来就好弄了,找10厘米见方的零布,把零布剪成圆形包裹住铜板,把那根翅膀上的羽毛剪去梢部,留下2厘米根部,再剪开来变成十字星,把它缝在铜板上,这就是毽子的基座,然后把其他几根细一点的鸡毛插进羽毛管中,一个漂亮的毽子就完成了。

大家开始轮着踢毽子,也不需要培训,好像个个天生都会,只不过有的踢

健儿飞 心儿乐

胡玉梅



刘畊宏和他的毽子操风靡大江南北,那日,正在瑜伽垫上左脚脚上上下下蹦蹦跳跳学跳毽子操的孙子,突然回过头来问我:“奶奶,你会踢毽子吗?”“会,当然会啊。奶奶小时候……”话题由此开始。

我们这些乡下孩子,上小学后一般都会帮着大人干活,有空就会聚在一起玩各种游戏。一个队年龄相仿的孩子有十几个,我们几个女孩子都喜欢踢毽子。

要踢毽子首先要做毽子。那时,不少人家会有几个老一辈留下来的铜板,也不知真假,反正外圆内方是铜板的样子。有一个往往拴了线挂在妈妈脖子上,那是用来刮痧的,还有的就被女孩子用来做毽子。有了铜板,我们再去找队里的大公鸡,鸡毛是毽子的灵魂。我们不把公鸡叫作公鸡,而叫“雄鸡”,有些高高大大的雄鸡还会被叫作“笃头雄鸡”。“笃头”是乡下“傻瓜”的意思,大概是形容大公鸡走路摇摇摆摆不灵活的样子。要做毽子,我们第一个想到的就是