

新民晚报

大伏天,我将友人送我的千层底布鞋拿出来晒太阳。这双“内联升”方口搭襻鞋是友人好几年前去北京学习时买了送我的。她对我说:“别小看这双布鞋,它可是用了40多种工具、90多道工序才制成的,保你穿着舒服。”

方口布鞋是我们年轻时脚上的标配,我当年还做过几双:把一摞旧布铺平后先勾勒出鞋样,然后一针一线地在厚厚的布堆上纳,为了让鞋底的牢度扎实,“咬牙切齿”地用尽了全身的力气,鞋面则是用厚糨糊一层又一层刮在黑色的斜纹布上浆硬,等到干了以后还要在鞋面四周滚边。不过,最后一道纳鞋的工序不得不花钱请弄堂口的老皮匠帮忙完成,只见他拿出一把带钩的锥子,上上下下地把鞋底和鞋面纳在一起,不出半小时,一双布鞋就做成了,这时候只要在新鞋上喷点水,植上几个小时便大功告成了。

老皮匠坐在小板凳上一面纳鞋,一面摇头,他嫌我纳的鞋底软扑扑不得力,他说:做鞋必须三道弯:腰弯、脖子弯、腿弯,这样才能用得上劲。他还说,做鞋看似简单,实在是一针一线皆有章法。现在回想起老皮匠说的那些话,虽然朴素却是做鞋的窍门,富含哲理。这“章法”造就了“内联升”经久不衰的信誉,一双千层底布鞋近百道工序更是老字号的精气神啊。

友人送的这双布鞋除了上脚试穿过,我从没舍得在地上踏走走。我宁愿不厌其烦地每年夏天拿出来“晒霉”,然后细细地欣赏它整齐划一的纯手工针脚,以及它不动声色的高贵。然而,每次见到这双鞋时便联想到上海的“小花园”,上了点岁数的对“小花园鞋店”应该不会陌生,它也曾盛极一时,要不也不会有“南有小花园,北有内联升”的美誉了。

我外婆的布鞋是去“小花园”定制的,像她这种专门去定制布鞋的老太太有很多,大多因为缠过足而双脚畸形,一般的鞋店哪有三角粽子似的小脚鞋子售卖?但小花园的师傅就有本事让那些曾受过脚伤的老太太穿上舒适的鞋。他们不厌其烦地对两只脚反复量尺寸、寻角度,然后一针一线地制作。我还记得外婆说她亲眼见“小花园”门口停满了一辆辆取货的黄包车,闻得到阵阵幽香,那是太太小姐们身上散发出来的脂粉香。可见生意之火红。

我幼年时也跟着母亲去“小花园”买过鞋子,印象中这家店好像在南京路旁边的浙江路上。店员陪着母亲挑选鞋子,我便目不转睛地盯着店里那一双双鞋面上绣的金色鲤鱼、红色牡丹、青紫莲藕……母亲那时出客常穿旗袍,绣花鞋与旗袍搭配,是当年的绝配。

的确,凡是称得上百年老店的,都有值得称道的事情,就说“内联升”的声名之所以传遍大江南北,他的骄傲就在于当初专为朝廷命官、旧时名士定制舒适的朝靴和布鞋。自然,今天的“内联升”为了顺应时代潮流,也在求新求变。从京城的朋友发来的照片中可以看到他家的店堂里设了咖啡吧,这让我立刻联想到上海的百年老店那万生的那杯糟香咖啡。

友人送的这双千层底布鞋我仍将珍藏,它带给我的“小确幸”很踏实,不仅穿着舒适,还如同收藏了一段百年人文记忆。于我而言,老字号是品质与匠心、技与艺融合的保证。我会关注他们的创新,比如去品尝一杯老字号里的跨界咖啡,去入一件改良产品,但打卡之后,老店还会推出什么吸引人的内容呢?这是一个需要不断进取的课题。



清晨,推开窗户,白茫茫一片,漫天的大雾将城市笼罩。看着边上张杨路上蜗牛般行进的汽车,心里犹豫:本来想好的,若真有大雾,就外出拍摄。现在大雾影响出行了,去不去?我还是决定去。因为脑海里盘旋起一句话,摄影人大概都听说过:“极端天气出大片。”于是,我背上摄影器材冲陆家嘴地区的环球金融中心而去了。

一路不顺,奇妙的是,在快接近观光厅的人行扶梯上,一直雾蒙蒙、阴沉

七夕会

极端天气能出片

马亚平

当刑警没什么比破案案值得开心的了。可就有一件命案,破案那时,我却很难受。

二十多年前,我在分局当刑警队长。那天傍晚,龙柏某小区一户人家发生命案。年过七十的宁波章阿婆被人砍杀在自家门厅内。

那幢六层公房紧挨小区围墙。现场101室,门外有扇防盗铁门。屋子门窗完好无损;章阿婆倒在门内水门汀地上,疮口集中在头部;卧室内五斗橱翻得乱七八糟;周遭散落菜刀、旋凿、榔头、箭头钳。分局局长见状恨得咬牙切齿,料定只有前科的劣迹之流才会下此毒手,便调集百十号警力,欲大范围排查。

破案每每都在走迷津,过程却像流水线:踏勘现场、解剖尸体、案情分析、寻找证据……上半夜,乍暖还寒,月黑风高,我随法医去殡仪馆。

常年跟命案打交道,走殡仪馆是家常便饭。我师傅说过,死人不可怕,活人当小心。说实话我不忌讳死人,但每每回在死人面前,心若陨石而坠,但凡那时,思维陡然提升到哲学层面,能看淡很多也看清很多。而此刻,那冰冷的肉体,隐藏着隐秘的信息。任何一个杀人场面,被害人尸体无疑是核心现场。

法医倪建军在尸解台前神色笃定,业界他是一把好手。一时半会,他利落查验尸体疮口,我在一旁记录数据。下骸骨,皮下出血,颈部八处戳伤,眉骨五处疮洞,颈椎裂疮,眼珠戳破……现场发现的工具几乎都被使上了。

对一个手无缚鸡之力的老人,竟重复加害。按常理,假如入室抢劫杀人后,理应迅疾逃离现场,没必要在一个羸弱老太身上瞎折腾。至于仇家,此番



沉的天气,突然从窗外洒落进阳光,心中窃喜:运气不错!此时站在观光厅内,有了站在云端之上的奇妙感觉,眼前波澜起伏,翻滚的云雾之上只见金茂大厦、东方明珠塔和北外滩的白玉兰广场高楼露出一小截。此情此景,相机也就停不下来了。当时心里悟到:纯粹白云之上的上海风光照片早已见过,是否应等雾略有散去,让白云之下的陆家嘴高楼也露出一角,这样就有了不同的线条感和空间感。后来,就形成了这幅《陆家嘴风云》。

一罐可乐

戴民

手也太离谱。倪法医朝我投来一束会神目光,悠然道:“凶犯不像老手。”

我蓦然想起儿时读过一段福尔摩斯破案故事,人死前,眼珠子会留影凶犯的模棱。莫非,此案大抵熟人所为?倪法医略带自信说道:“凶手与被害人熟悉无疑,至于年龄看你想想吧!”倪法医提点我,片刻,我脑海浮起一个模糊影像,渐渐变得清晰起来。

夜半,回到案情分析会上,对凶犯的刻画五花八门,多数意见倾向为凶残歹徒,多半是有前科劣迹的老手。轮到归纳大伙的意见,也是该睡觉歇息的当口,我没带啰唆,指定留一干侦查员,天亮后找凶手,摆两个要件:小区里的熟人,年龄十六岁以下!

翌日,我白天在803参加刑侦例会,傍晚回到现场,队里沈探长一把攥住我,兴冲冲说:“嘿!凶犯逮着了。”我不动声色,只是问道:“年龄?”

“十五岁半!”凶手竟是章阿婆家隔壁邻居男孩。老师眼里的他是个文静的学生,学习成绩较好,偶尔老师批评险会羞得通红;邻居说这男孩内敛,父母跟前很乖。

可在男孩衣柜里分明搜出血衣,凶杀证据确凿。我问他为何杀人?他眼巴巴张望墙角,半晌回话:“只为一罐可乐。”

原来,他好胜心极强,什么都爱与同学攀比。那日放学,他与同学踢足球,完场时伙伴们买可乐解渴,但他口袋里没零花钱,觉得在伙伴面前丢脸。可家境拮据,父母平日也束縛得紧,男孩满腹沮丧,回家时遇见章阿婆,鬼使神差,竟向宁波阿婆借两元钱,想在同学前挣回脸面。

岂料,章阿婆老奸巨滑,平素过日子精打细算,钱看得比命重。邻家孩子居然张口借钱,便没好气怒斥他缺教养,非向他家长告状不可。

男孩灰溜溜回家,转念恼羞成怒。寻思片刻,

摄影

内,用酒喷润后,放到坛子里,用泥密封好,能放好几年呢。

——枣油法:郑玄曰:“枣油,捣枣实,和,以涂缯上,燥而形似油也。”乃成之。

枣油怎么做呢?把枣子捣烂成泥,和匀,涂在帛布上,干燥之后形成油一样的东西,这就成了!

——枣脯法:切枣曝之,干如脯也。枣子果脯怎么做?把枣子切干,干燥之后就了。

——作酸枣妙法:多收红软者,箔上日晒令干。大釜中煮之,水仅自淹。一沸即漉出,盆研之。生布绞取浓汁,涂盘上或盆中。盛暑,日晒曝干,渐以手摩挲,散为末。以方寸匕投一碗中,酸甜味足,即成好浆。远行用和米,饥渴俱当也。

枣(chāo),指粉末状的食物。酸枣粉怎么做?选用那些软红的枣子,摊在席子上晒干。放到锅里煮,水开就捞出来,放到盆里研磨。用生布绞汁,涂在盘子上或盆子上。大热天放在日头下晒干,慢慢地用手摩挲,令其成为粉末。枣粉做好后,舀一勺放到碗里,用水冲泡,又酸又甜,可好吃呢!出远门的时候,用来调和米粉,既解渴又充饥。

我特别想多说说这部《齐民要术》。中国的古籍的确很丰富,但是有关农工技艺的书籍不算多,也许是农人和工匠自己不会写,而大多数读书人又不屑于记录。有鉴于此,《齐民要术》和《天工开物》《农政全书》等书籍就显得尤为可贵。

其实,在《齐民要术》里,类似“枣子的N种做法”的描述还有很多。第八卷、第九卷更是专门讲述各类食物的做法,从做酱到腌鱼,从烤肉到烧粥,色香味俱全,看到你流口水。譬如《炙法》一章中写到烤乳猪,“色同琥珀,又类真金;入口则消,状如凌雪;含浆膏润,特异凡常也”。看到这些,我不禁感慨,对美食的追求,对美好生活的营造,我们中国人一直是不遗余力的!

当然,更令我们感兴趣的,是书中还收录、记载了枣子的N种加工方法:——《食经》曰:“作干枣法:新菰蔴,露于庭,以枣著上,厚三寸,复以新蔴覆之。凡三日三夜,撒覆露之,毕日曝,取干,内屋中。率一石,以酒一升,漱著器中,密泥之。经数年不败也。”

据《食经》(此书可能已失传,可惜)记载,干枣要这么做:用新采的茭白叶子(菰蔴)铺在地上,放上枣子,再铺一层茭白叶子。过了三天三夜,枣子差不多阴干,撤掉上层的叶子,曝晒整日,搬进屋

回头便敲章阿婆家门。章阿婆断然不让他踏进家门。但男孩借口一张卷子被风吹落到阿婆家后院,那是一张事关明日学校考试的习卷。章阿婆怎般想也不能耽误孩子的学习,打开门直嚷,捡你的卷子,快去快回!

说时迟,那时快。男孩瞞过章阿婆,返身将老人抵近屋内墙角,威逼要钱。章阿婆那脾性,怎能让一个孩子唬住,惨剧就这样不可思议发生了。

小小年纪,怎么这样残忍,竟对老人眼珠下手?男孩直溜溜望着我,说看过福尔摩斯探案集,怕死者的眼睛能留下作案

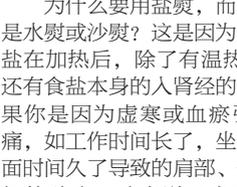
人的影像。我哭笑不得,遇见鬼了,还真对上了,我替自己之前的预判悲哀。

我很难受,情愿不知道结果,一罐可乐与一条无辜的生命画上等号,竟由一个初中男孩作祟!许多场合,我们都为男孩着魔杀人争论,有人说是欲望和面子惹的祸,也有指责攀比心使然,不一而足。

我不以为然。人生而有所欲,假如人生是一条路,欲望便是前行道路上的堵堵墙;有些墙可以绕开,有些墙无法绕道。而攀比似一把梯子,借助梯子,翻墙自然容易。问题是梯子搁在谁座墙上?搁在书本上,学业进步;搁在工作

用的药物来增加药效。那么日常生活中我们怎么来做盐熨包呢?办法很简单,就是我们吃的盐,最好是粗盐,500—1000克都可以,只要你这个盐包的量能够覆盖住你这个损伤的局部面积就可以了。如果你的损伤面积小,盐包可以小一点,损伤面积大,盐包就大一点,就可以多放一些盐。把粗盐放在铁锅里干炒3—5分钟,炒到发黄发热了就可以了,装进一个棉布的袋子里,趁热敷在颈部、肩部或任何疼痛的部位,一开始,可以隔一条毛巾,以免过热的盐来烫伤皮肤,当温度降低一点再拿掉毛巾。每次你能用盐熨敷20分钟左右,每天两三次,效果就更好了,这个盐包里的盐可以反复用,每次炒包的时候,你可以从厨房的炖肉包里随手拿一些姜、茴香、花椒、肉桂等辛香的佐料。因为这些佐料本身往往都是热性的,而且有挥发的气味,和盐炒在一起便于药效的渗透,更好地辅助盐的补肾药效。

（作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师）



时令风物·《齐民要术》里,枣子的N种吃法

大诗凡

当下正是农历八月,仲秋时节。杜甫曾在《百忧集行》中写道:“忆年十五心尚孩,健如黄犊走复来。庭前八月梨枣熟,一日上树能千回。”

“庭前八月梨枣熟”,这是丰收的季节,每一种果实都可以有很长的故事来讲。今天,我们专门来讲讲枣。

枣,是原产中国的一种果木。古老的《诗经》中就有关于枣的记载,《邶风·凯风》中写道:“凯风自南,吹彼棘心。棘心夭夭,母氏劬劳”,这里的“棘心”,就是酸枣的花朵。此外,《豳风·七月》中也写到,“八月剥枣”,到了秋天,不论酸枣还是大枣,都已经成熟。

北朝时期贾思勰所著的《齐民要术》,是一部非常全面严谨的农书,其中记载了很多农作物的种植和加工技术。这部书的第四卷第三十三章是《种枣》。看过你就知道,一千多年前的中国农民,已经摸索出一整套先进的果树栽培技术:

“常选好味者,留栽之。候枣叶始生而移之。三步一树,行欲相当。欲令牛马履践令净”;还有收获果实的方法,“全赤即收。收法:日日撼而落之为上”,到了秋天,枣子全红的时候,就可以收获了。正确的收获方法,既不是爬树去摘,也不是用木棍打,而是天天去摇晃树干,自然落下的,就是最好的。

当然,更令我们感兴趣的,是书中还收录、记载了枣子的N种加工方法:——《食经》曰:“作干枣法:新菰蔴,露于庭,以枣著上,厚三寸,复以新蔴覆之。凡三日三夜,撒覆露之,毕日曝,取干,内屋中。率一石,以酒一升,漱著器中,密泥之。经数年不败也。”

据《食经》(此书可能已失传,可惜)记载,干枣要这么做:用新采的茭白叶子(菰蔴)铺在地上,放上枣子,再铺一层茭白叶子。过了三天三夜,枣子差不多阴干,撤掉上层的叶子,曝晒整日,搬进屋

人的影像。我哭笑不得,遇见鬼了,还真对上了,我替自己之前的预判悲哀。

我很难受,情愿不知道结果,一罐可乐与一条无辜的生命画上等号,竟由一个初中男孩作祟!许多场合,我们都为男孩着魔杀人争论,有人说是欲望和面子惹的祸,也有指责攀比心使然,不一而足。

我不以为然。人生而有所欲,假如人生是一条路,欲望便是前行道路上的堵堵墙;有些墙可以绕开,有些墙无法绕道。而攀比似一把梯子,借助梯子,翻墙自然容易。问题是梯子搁在谁座墙上?搁在书本上,学业进步;搁在工作

用的药物来增加药效。那么日常生活中我们怎么来做盐熨包呢?办法很简单,就是我们吃的盐,最好是粗盐,500—1000克都可以,只要你这个盐包的量能够覆盖住你这个损伤的局部面积就可以了。如果你的损伤面积小,盐包可以小一点,损伤面积大,盐包就大一点,就可以多放一些盐。把粗盐放在铁锅里干炒3—5分钟,炒到发黄发热了就可以了,装进一个棉布的袋子里,趁热敷在颈部、肩部或任何疼痛的部位,一开始,可以隔一条毛巾,以免过热的盐来烫伤皮肤,当温度降低一点再拿掉毛巾。每次你能用盐熨敷20分钟左右,每天两三次,效果就更好了,这个盐包里的盐可以反复用,每次炒包的时候,你可以从厨房的炖肉包里随手拿一些姜、茴香、花椒、肉桂等辛香的佐料。因为这些佐料本身往往都是热性的,而且有挥发的气味,和盐炒在一起便于药效的渗透,更好地辅助盐的补肾药效。

（作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师）

盐熨包的妙用

倪欢欢

我们吃的盐真的有养生功效吗?会不会是夸大其词?其实,我们吃的盐的确是入药的,因为盐在中医里是入肾经的,很多补肾温肾的药物,都要经过食盐的特殊炮制,比如治疗肾阴虚、虚火旺时,我们会吃知柏地黄丸,其中的知母、黄柏就都是要用盐炒制过的,也叫盐知母、盐黄柏,这就是为了增加知母黄柏入肾经的力量,等于帮助这些药物来精准定位。

而把食盐单独拿出来用,也有意想不到的效果,这就是中医的盐熨疗法,盐熨疗法就是用热的食盐来熨你身体的局部,可以很好地改善局部的血液循环,缓解因为虚寒或血瘀或者虚劳导致的各种疼痛不适。

为什么要用盐熨,而不是水熨或沙熨?这是因为食盐在加热后,除了有温热的效果,还有食盐本身入肾经的药效。如果你是因为虚寒或血瘀引起的疼痛,如工作时间长了,坐在文案前面时间久了导致的肩部、颈部、腰部的酸疼,或者说是虚寒性的腹

痛、胃疼或痛经,都可把盐熨包外敷在你疼痛的地方来缓解酸痛或痛经的症状。如果你是感冒了或受凉之后神经性头疼又开始发作了,也可以用这个盐袋子温熨你脖子后面,因为脖子后面有三个穴位,即风池、风门、风府穴,这三个是我们人体最容易受风受寒的三个大要穴。用温热的盐来温熨这三个穴位,风寒之邪就随着这些穴位的温热而可以轻松地发散出来,头疼就会明显地缓解。而一些身体弱的人更容易有慢性泌尿系感染、慢性的盆腔炎、附件炎,有的时候会急性发作,特别是劳累之后,由此会引起下腹的坠痛、尿频、尿急、不能久坐、腰酸等等症状,这时,也可以用盐袋温熨你的小腹部,因为根据中医“久病及肾”的理论,这时用盐熨包正好可以轻松地补肾,还可以帮助你正在服

痛、胃疼或痛经,都可把盐熨包外敷在你疼痛的地方来缓解酸痛或痛经的症状。如果你是感冒了或受凉之后神经性头疼又开始发作了,也可以用这个盐袋子温熨你脖子后面,因为脖子后面有三个穴位,即风池、风门、风府穴,这三个是我们人体最容易受风受寒的三个大要穴。用温热的盐来温熨这三个穴位,风寒之邪就随着这些穴位的温热而可以轻松地发散出来,头疼就会明显地缓解。而一些身体弱的人更容易有慢性泌尿系感染、慢性的盆腔炎、附件炎,有的时候会急性发作,特别是劳累之后,由此会引起下腹的坠痛、尿频、尿急、不能久坐、腰酸等等症状,这时,也可以用盐袋温熨你的小腹部,因为根据中医“久病及肾”的理论,这时用盐熨包正好可以轻松地补肾,还可以帮助你正在服

用的药物来增加药效。那么日常生活中我们怎么来做盐熨包呢?办法很简单,就是我们吃的盐,最好是粗盐,500—1000克都可以,只要你这个盐包的量能够覆盖住你这个损伤的局部面积就可以了。如果你的损伤面积小,盐包可以小一点,损伤面积大,盐包就大一点,就可以多放一些盐。把粗盐放在铁锅里干炒3—5分钟,炒到发黄发热了就可以了,装进一个棉布的袋子里,趁热敷在颈部、肩部或任何疼痛的部位,一开始,可以隔一条毛巾,以免过热的盐来烫伤皮肤,当温度降低一点再拿掉毛巾。每次你能用盐熨敷20分钟左右,每天两三次,效果就更好了,这个盐包里的盐可以反复用,每次炒包的时候,你可以从厨房的炖肉包里随手拿一些姜、茴香、花椒、肉桂等辛香的佐料。因为这些佐料本身往往都是热性的,而且有挥发的气味,和盐炒在一起便于药效的渗透,更好地辅助盐的补肾药效。

（作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师）

