

一叶莲,又名大马蹄香,株型饱满完整,叶片酷似马蹄,即便不是开花时节,大而亮丽呈金属感油绿的叶片使它稳坐资深的观赏到它黄色小花的姿态,更记住它一年四季从不缺席的绿叶的身影。

生长在早春,厚积在炎夏,花放在深秋,成果在寒冬。本以为是东方的植物,却在剑桥的校园遇见它们,后被校方植物专家告知,早在1856年就有英国人从中国引至英伦栽培。

一叶莲覆盖力强,自古就是点缀庭院的宿根草,是历史悠久的观叶植物。生命力旺盛,只要阳光不猛它就恣意生长。秋末冬初可赏花,一年四季能赏叶,叶柄能食,还是一味清热解毒的良药,可看可吃还能入药。在日本它分布于关东和九州沿海地区的林下、山谷和草丛中,尤其是关东的伊豆半岛、房总半岛的海滨岩石间更是多见,根茎粗壮花萼可高达70厘米,片植形成令人震撼的景观。搭乘伊豆舞女号的高铁,透过宽敞的减速玻璃的车窗,总能看到盛开在伊豆半岛

岩石间,油润的大叶片上朵朵可人的黄色小花。它是日本经典的香草,好多年前出差日本北九州,顺道去了唐津,还品尝到了叶柄煮肉的独特美食。

无论是乡间还是都市都能感受到一叶莲的存在感。大都市里看到养护得非常漂亮的一叶莲是

## 一叶莲

袁索

在东京表参道的南青山、六本木的中城和霞关的松本楼一带。我感慨一叶莲的叶片竟能把水泥森林调和得刚柔相济,惊讶一叶莲的品类是如此地琳琅多样。边缘有着细细的锯齿叶片的、黄色小花的尖端有的也有锯齿状的裂痕,有的叶片还带有斑点,有白斑的、黄斑的,还有沙斑的。有些叶片呈皱叶,有些是卷叶,有的还有深裂的,选育培植后的叶片无论如何变异,不变的是那一抹泛着金属光泽闪烁着勃勃向上的生命力的亮绿,这是它不可动摇的主色彩,更是生命的主旋律。

一叶莲的种类就像商

品一样丰富多样,匹配着不同群体的不同嗜好。每一位都能对号入座精准地对标自己的喜好。文化本身的丰富性和细致性以及添一分嫌多,减一分则少的极致之美的追求使选择成为可能。

一花一世界、一草一天地,冥冥之中似乎人世

间的花草原本就潜藏着人类丰富的情感,隐喻着生命之美,所谓的天荒地老,就在一木一叶间。一个崇尚自然的国度,在潜意识中人就应该在一片莲这样的叶草环绕中淡然度日,人们崇尚简素之美也许就源于此吧。

一叶莲亦东亦西、可古可今,中式、日式抑或西式的庭院都能协调融和,虽然生活在温暖之处,却又相当耐寒,更适合半阴地,这一点很契合大都市里面积不够宽敞光照不够充足的现代住宅的小宅院,这又使它俘虏了多少的经济独立、灵魂挺拔的当代白领的心。我也难以免俗,对它喜爱有加。青溪园篱墙的缸钵边、鸟虫屋后院的老山樱树下,都少不了它的陪伴。

近几年上海人对一叶莲从相识相知晋升到了相爱。在绿水青山就是金山银山的感召下,城市绿植

## 放下执念

胡华

事物的本质就是事物最纯粹的东西。忘掉自己,放下自己的执念。只有把目光还原到生命本源的时候,思想才会流动起来。然后发现,任何时候都能拥有自己的“思想流”。

其实,每个人都有可能找到自己的生命力,但是首先是要放空自己。

一个人的直觉和灵感常常来自一颗清明的心。只有内心放空了,智慧的信息才能流向我们。

量增质升,前几天案头劳作身疲眼累,离开办公室去陆家嘴滨江散策,见得这一带绿植景观投注了人力物力又做了修缮,之前遮阴蔽天的高树下裸露的泥土取而代之的是绿油绿的一叶莲。在醒目处标插着一块质地考究的说明牌,黑底白字的标牌上写着:一叶莲,菊科大吴风草属植物,又名独角莲、活血莲,喜阴。

较之以往,上海花店的植物品类多了许多,但一叶莲依然架上没有,即便是城多接合区域的大型花市也不见其踪影。

比起花店里购入的花材,我更喜欢庭院里剪下的枝条叶片,或野外俯拾的花草,就像诗人使用的语言那样,相比标配的商品,它们拥有超越标准的姿态。在弄花草时,非标更能带来一份天马行空的率性,可以突破清规戒律不去拘泥教学规程,按照当下自我随性把玩。最高的技巧是没有技巧的,类似一叶莲这样的花材,不着痕迹地传达素之花草的自然姿态乃为要中之要。

一株不起眼、无人知道的小草,通过插花能呈现出一种崇高的姿态,这使我怦然心动。前庭后院,看到心仪的花草不自觉地用花剪剪下,插入花器水中,这样的过程不只是为了花草的外形,更是要挖掘提炼出其内在的精魂,只有此时此刻才会添加些许的匠工人为。大自然里每一片叶子都是美丽而独特的,生与死、爱与恨的历程里它圆满过,而伴随着叶片前行的人,正走在它感受人世间的旅程上。

秋风紧了,季节总在不经意间将人间换了,野外的花少之又少,而宅院里一叶莲的花和叶在寂寥季节里带来一抹金黄,赶走了清冷院落里的寂寞。看着开着黄色的菊状单瓣小花,小花排列成疏朗的伞房状花序,寒凉中让人心生爱怜。而莲座状的叶子,虽属草本,但它有

德国作家雷马克,根据自身经历所创作的小说《西线无战事》,聚焦第一次世界大战,是反战小说的经典,1930年由刘易斯·迈尔斯通改编成电影,并获奖。不管是小说还是电影,在法西斯德国都遭禁,雷马克甚至被剥夺了德国国籍,流亡美国。2022年,德国导演爱德华·贝尔格进行了最新改编,这是我近期看过的最佳战争电影之一。

男主角保罗出场时,时间在1917年春,一战爆发的第三年,地点在德国北部。作为青年学生,保罗有一种昂扬的爱国激情,在聆听煽动性的宣传语言时,他和其他学生,包括好朋友路德维希、弗朗兹和克罗普,狂热地鼓掌、欢呼,然后唱着歌出征。电影开头设置这样的场景:俯拍士兵死尸的全景,然后有人脱下阵亡士兵的衣服、靴子,送去洗涤、缝补。保罗领到的军衣,上面有别人的名字,就是死亡士兵的旧衣服。新兵走在泥泞的道路上,很快就会发现,前方等待的是枪声、爆炸、火光和鲜血。保罗的头盔被子弹射中,炸弹炸塌的战壕木板差点把他压死。戴眼镜的书生路德维希,没有想到战场是如此危险:“这跟我想象的不一樣。”

影片里的保罗,以及他的三个同学路德维希、弗朗兹和克罗普,还有老兵凯特和贾登,每个人都有他们的过去、对战争的感受和战后和平生活的向往。令人感到残酷的是,他们所有人都在战争中死去。路德维希一上战场就害怕,想回家,结果死在泥泞的战壕里;弗朗兹爱上一个女人,身后只留下了女人的丝巾;克罗普把演出海报上的女性当成自己的梦中情人,被火焰枪烧死后,战壕上空留下海报在风中飘荡;战后想当乡村警察的贾登,腿被炸断截肢,绝望中用叉子自杀;战前的补鞋匠凯特,有一个爱他的老婆,期待再生一个孩子,在停战协议已经签署的情况下,被法国农场主的儿子射死;保罗在正式停战的最后时刻,倒在战场上……

努力拥抱蓝天的理想,这份朗抱,赋能于人。

秋冬有淡丽的黄色小花相伴,乃是一桩雅事。一转眼一年又要过去,又经历了很多事,好的和坏的,人生况味,颇堪咀嚼。很多感慨又一时语塞,也只能付之一笑。唯这眼前的小花,最真实、最可贵。

时间本身带有一种无情,但超越时间,世间万物都彼此奇妙地呼应着。宅院里的一叶莲,平淡的日子里治愈了平凡的我。

影片有一个最能表达保罗对战争反思的场景,水塘边,保罗遇到一个法国兵,对他连刺六刀。随后,面对奄奄一息、不断抽搐的敌人,镜头里的保罗,发生了变化:他捂着耳朵不愿听到法国兵的呻吟;用泥水试图洗去手上杀人的血腥;喂法国兵水喝;法国兵死后,用脸贴在他的胸口,连呼“对不起”;从法国兵衣服里掏出

他妻子的照片,向他保证今后会照顾她们。面对敌人,这种心理变化,很可能出自人性,出自本能,出自怜悯,但最大的可能,是对自己所扮角色角的悔恨,对战争的厌恶。在1930年的老版影片中,保罗面对被自己杀死的敌人,有一段独白:“如果你再跳下来,我不会那么做了,我们都是普通人,为什么我们彼此要互相残杀,我们脱掉军服,扔掉枪,就是兄弟。”

这部战争片,有士兵近距离的格斗、枪杀,有坦克碾压人体,有火焰喷射器扫射,有飞机、大炮的轰鸣,有残腿、断肢、鲜血、嚎叫……这是战争的残酷和恐怖,但本片在很多时候,画面却很美:静谧的森林、起伏的山峦、绵延的原野……远景、空镜构成美丽的自然景色,和战争的丑陋、狰狞对比,让人更加珍惜和平和安宁。本片在显示场面荒谬与不和谐时,会配上一种突兀、怪异的电子音,但在表现人与人亲密关系或感情时,又会配上舒缓的钢琴曲。

和1930年版本相比,本片采用了双线叙事,除了士兵视角,增加了高层一条线——德国弗里德里希将军、谈判代表埃尔茨贝格尔,法国福煦元帅,电影在双方高层停战谈判进程和士兵作战之间来回穿插,这意味着,导演企图让影片更具历史感。保罗之死,在本片,是德国将军的牺牲品——在停战协议签署生效前,将军仍然命令部队进攻;而1930年版的电影,保罗看见战壕外有一只蝴蝶,伸手去抓,被狙击手杀死,这是老版本最经典的画面,追求美的生命,被战争毁灭,凄凉而具诗意。



读碟



冬雪 (油画) 徐淑荣

## 再议老年人高血压问题

杨秉辉

据《中国心血管病健康与疾病报告2020》显示:我国有高血压病患者2.45亿人,而且这个数字仍在不断增长之中。高血压病为心脑血管病最主要的危险因素,举凡冠心病、心肌梗死、脑血供不足、脑卒中等无不与之有关。控制高血压便可减少心脑血管病的危害,实在应是我国慢性病控制中的重中之重。可惜据《中国高血压防治指南(2018年修订版)》显示:我国高血压病的知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%,较以往已经有了显著的提高,但与发达国家相比尚有很大的差距。

最近,中华医学会心血管病学分会发布了《强化血压控制中国专家建议》,特别对一些特殊人群,如老年人的降压问题提出了建议,就很值得我们关注。

老年人是高血压的高发人群,不但患者人数众多,对降压治疗的分歧也多。比如考虑到高龄老人对药物耐受的能力,药物治疗的起点、即应开始作药物治疗的血压高度,可考虑为收缩压150毫米汞柱,并非表示老年人的血压收缩压高于150毫米汞柱方可诊断为高血压。同样对于高龄老人降压的目标值亦可将收缩压订于小于150毫米汞柱,即收缩压低于150毫米汞柱即可,无需降得过低。但此次专家建议强调了对一般老年高血压、而无明显心脑血管合并症者,其降压目标亦应为130/80毫米汞柱,认为如能达此目标,在保护心脑血管方面将有更多获益。即使对于高龄老人,若其对药物的耐受情况较好者,强化血压控制的结果,亦能明显减少心脑血管并发症的发生。当然,对于高龄、衰弱、预期寿命有限者,则或当制定个体化的降压目标。这个“专家建议”总体上来说,是对老年人降压问题表示了更积极的态度。

专家的建议有利于基层医务人员掌握药物治疗的总体方针。不过,最近也有学者关注到药物治疗的依从性、即对医生关于服药的医嘱是否认真执行的问题。据调查:我国高血压患者服药的依从率从24.7%~55.1%不等,换句话说,在我国的高血压病人中,即使服药治疗者,多数也未认真按照医嘱服药。这实在是一个应该引起重视的问题。

抗高血压药物需要长期甚至持续终身服用,国家应努力保障降压药物的供应和对民众的可及性,使民众能“用得上”和“用得起”。医务人员应该对民众加强医学科学知识的普及,使他们懂得规范化的药物治疗能有效地控制高血压,而控制高血压便能减轻心脑血管病对健康及生命的威胁,从而主动认真地服药治疗。当然对于高血压的患者而言,除了认真遵从医嘱服药以外,还需定期就医检查,并努力实行健康的生活行为,如合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡等等。

高血压的控制是一个社会的系统工程,需要大家共同努力才能达到理想的目标。



走出“亚健康”

2022年卡塔尔世界杯,看了数场,使用的设备是笔记本电脑,戴上耳机,放在餐桌上看,坐在书房里椅子上看,躺床上把笔记本架在腿上看。这么比赛直播的好处是,随时随地,可以移动,不打扰家人,耳机音量开大点,沉浸感强,可驱逐内心烦恼,缺点是屏幕太小,画面有些糊,失去了不少和朋友一起看球的感觉。

关注阿根廷和德国的比赛,是因为前者拥有梅西,后者是我曾喜欢过的球队。只是关注归关注,喜欢归喜欢,那都是从前的印象分,与当下没有太大关系了。梅西表现不佳,德国队“战车”变“拖拉机”,这些看在眼里,心里波澜不惊,如此佛系看球,在以前是不可想象的。之所以现在如此淡定,与年龄、心态有关系,也与看球环境有关系,想想这么闷在家里看球,捧着个笔记本电脑,有何兴奋可言?

回忆我全程关注世界杯的过往,可以说是从2002年韩日世界杯才正式开始的,那一届有中国队参赛,才把我带进了此前陌生的足球世界,那一届世界杯,我北漂两年,刚从地下室搬进租房,下班后回到家里,一盘毛豆,一盘花生,喝着啤酒看球,成为对那一年留给我的最深印象,此后,当回忆过往、记忆扫描到世界杯举办的年份时,看球经历总会显得特别清晰一些。

我喜欢德国队,源自2006年德国世界杯,这年世界杯最轰动的一幕是法国队的

齐达内头顶意大利的马特拉奇,给我留下同样深刻印象的是四分之一决赛德国队点球战阿根廷,这个时候克洛泽、巴拉克、波多尔斯基、卡恩等德国队球员,已成非常受欢迎的球星。这场球赛,我是与两个朋友在酒店的包间一起看的,这两位朋友是专业球迷,其中一位的水平,达到了解说员的水平,正常比赛,我在他俩一左一右的解说下完成了观看,虽然足球欣赏水平没得

## 世界杯在哪儿看

韩浩月

到多少提高,但他俩的现场趣味解说为这场比赛增添了不少乐趣。

2010年南非世界杯,是在一个饭店的院子里看的,朋友早早地预定了揭幕战南非vs墨西哥的比赛,记得那场比赛北京时间22:00开始,在此之前的几个小时,我们就坐在了院子树下,边喝啤酒边等待开球,头顶有银晃晃的月光照着,手里端着刚打出来的鲜酿啤酒,大约七八个朋友谈笑风生,现在想来,这应该是一次最美好的看球体验,虽然记不得那场比赛的具体情况了,但现在只要想起来看球的那个院子,仍然恍如昨日。

2014年的巴西世界杯,有一场比赛,是在街头大排档看的,忘记了是哪个队到哪

个队了,在大排档喝酒的球迷们,看上去有些兴奋过度,比赛开始没多久,别的餐桌上就发生了砸酒瓶子打架的事件,我们这桌彼此提醒,咱们要文明看球,可不能也像那桌一样打起来,话音落下十来分钟,两个喝多了点酒的朋友因为一言不合就动了手,这对朋友,后来被我们嘲笑了好几年。

2018年俄罗斯世界杯,是在家附近餐厅酒楼的顶楼露台上看的,去看了数场,每次都是一家四口人,整整齐齐,这年因为儿子参加高考分数不理想,录取结果迟迟未收到,所以处在一个比较焦虑的状态,但唯有看球的那个时间段,是忘乎所以的,球赛结束,继续发愁,这是一届欢乐与忧愁并存的世界杯。也许世界杯的价值就在于此,能够像一场电影那样,让人忘却现实,专注于比赛。

人生短暂,看过十几二十次世界杯,便结束了,这一比赛,仿佛具有了约定的效果——在看球期间,尽量勉力工作,勤奋积极,挤出时间,享受球赛。2026年世界杯再来的时候,愿曾经一起看过球的朋友们,能够相聚在一起,让彼此的声音,压过解说员的吼声……

## 十日谈

我的世界杯记忆

责编:徐婉青

比赛结束前,胜负都是暂时的,这也是足球的看点。

