

黑发白发

高明昌

回到老家,老树下,长辈们见了我,有人说我不老,看上去皮肤还不算很皱;有人说我老了,理由是头发白了。家乡人的话都是舒心话,也都是实在话,所以怎么说也都是忠告与爱怜,你一言我一语后,大家开始安慰起对方来,说这是正常的事情,是人总要老的,人老从皮肤开始,最看得见的当然是头发。

我回家后,偷偷地照了镜子,照镜子先看的是面孔,后看的是头发。真不知道第一根的白发,是从头的哪块小地方冒出来的。用手撩起来一看,发现白发已经成堆成片了,而且越是接近头皮越是白亮耀眼。我那时知道,其实我的头发早就白了,是自己假装视而不见,假装没有白发,就像假装生活里没有苦难一样。

我想起了过去,有一个中午时分,一家人在客厅里吃饭,母亲坐在我的对面,给我讲着做人的道理,风轻轻地吹过,风稍微有些大的时候,掀起了母亲耳边垂着的黑发。突然,一道亮光飘然出来,直逼我眼。我知道这是母亲的白发,一根、两根,或许更多。白发与阳光对照的刹那间,白发闪现出柔顺的亮光。

我走了过去,说母亲你有白头发了,我帮你拔掉。母亲很开心,很顺从,她转过身别过了头,端过椅子坐端正。我轻轻撩起母亲的白发,眼珠子在搜索,手移动着,寻找着那些白发,终于看见:母亲那根闪亮的白发旁边,还有好几根白发,从根到梢,软软的、长长的、亮亮的,它们贴着母亲的头皮,簇拥着、隐藏着。

我告诉母亲,其他地方一根也没有,母亲笑了笑:有,也不要紧。我跟着母亲的笑而笑。母亲老去是一个规律,不可逆转。后来,我又多次看见了母亲的白发,一次比一次多,我建议母亲再拔掉一些,母亲说白发是拔不完的,会越拔越多的。我不知道母亲怎么会这样想,但我认为白发的母亲依旧灿烂无比。

母亲已经是满头白头发了,银丝般的样子,走起路来,白发有时会一扬一扬的,很有气势,很适合耄耋年纪的母亲。母亲对我说:儿子都有白头发了,娘不白头变老妖怪了。母亲服老,说白发自有白发的益处,还举了乘车、看病、买菜时别人让座、让位、让利的实例,言语中,自是感觉老了也好,老有老的好处。

我的白发也在天天增多,增多到了不细看就能看见的地步了。妻子急了,说一个男人的光彩首先是在头上,所以叫秃头。她着急,也积极,立马蹬车跑超市,买来了染发剂,增亮的、防秃的全买了,要给我染发。折腾了几个小时,染发好了,对着镜子一照,这头发顿时乌黑闪亮,梳了一下,人就来了精神头,人脸就年轻了几岁。两人大喜过望,以为自己能出神入化、改天换地,有本事倒流了时光,脚头轻得不得了。

染发了好看是事实,也不是事实,看从哪个角度想,但染发一定是个烦事情,我们要配比,要洗头,要戴手套,要给脖子围上破毛巾,要涂沫,要横竖梳理,要烧许多的温水洗头,很折腾。一次染发,花去半天时间,像是一场战斗。战斗换来了快乐,快乐总是很短暂,一两月后,白头发又长出来了,再染么?犹豫了,因为常听见别人议论,染发是顾头不顾身,一直染要出事的。

有一天去老家,夫妻俩与长辈们在树下拉起了家常。树上的树叶慢慢地飘落了下来,一片又一片,飘到了我的头上、手上、地上,仔细看,蜡黄,碎叶也多,没有了往日的青绿与鲜嫩,攥在手里,突悟:这人其实就是一棵树,到了秋天,最美丽的叶子就得变换颜色,就得从树上落下来。妻子说,树叶掉下去,明年还能长出来,头发长不出的。

头发确实很难长出来,人确实很难像一棵树。



罗店有一款美食,老少皆宜,家喻户晓,那就是罗店鱼圆。冬日里,如果来上一碗热气腾腾的罗店鱼圆,可谓幸福满满! 我的祖籍是宝山区罗店。罗店镇位于宝山境的西北,冲积成陆地于唐前,宋代起就有人从事渔、盐业。明代前期罗店已成大镇,清朝康熙年间,罗店更是富饶,有“金罗店”之称。史载“比间殷富”“徽商辏集”,又因周边十里没有邻镇,聚众益多,居民达五万,有“三湾九街十八弄”之说。至今,罗店还保留着几大非物质文化遗产,其中有一道就是“罗店鱼圆”。

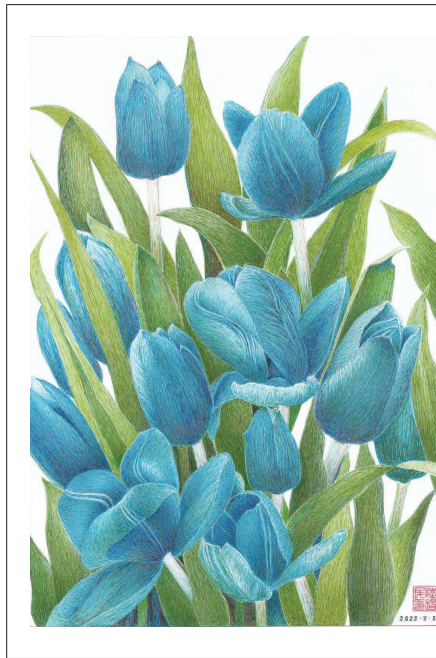
成鱼丸。罗店鱼圆在制作鱼丸的基础上作了调整。五斤以上的青鱼做原料为最佳,以其真材实料、口感细腻、滋味鲜美而闻名。根据本土方圆十里的习俗,婚丧嫁娶、年节喜庆,鱼圆是

罗店鱼圆

可燃

饭桌上必不可少的一道佳肴,这也是衡量主厨水平的一道汤类主菜,罗店鱼圆要从“色”“香”“味”“形”“质”五个方面来看。在青鱼肉中加入一些猪油,这是罗店特有的做法,能让鱼圆洁白如玉,伴有肉香,还要加入一定比例的蛋清,增加松软度和凝固度。大小形状也有标准,一斤鱼肉要正好做成70个鱼圆,表面不能凹凸不平,质感滑嫩又有弹性。要达成这样的要求,

美食



郁金香 (彩色钢笔画) 陆锡民

闲话“转型”

陈雨沪

上海老年人口日益增多,但从媒体获悉,养老院的空床率却上升了,不少养老机构的经营举步维艰。什么原因?众说纷纭,但服务内容、方式、手段落后是一个绕不过去的话题。上海一位创业老兵,六十岁学吹打,借数字化转型,顺应智慧养老风口闯出一番天地。

老兵退伍后,当过个体户,开过出租车,经营传统服务业几十年。一个对科技十分陌生,对数字化知之甚少者,要掀起转型的水花来谈何容易。老兵是开弓没有回头箭,他以长者需求、亲属需求为导向,把握智慧养老的研发与核心的关联度,在过程中形成了门禁、护理、膳食、医养、安防等智慧板块。

比如,智慧护理助力院内医生、护士,将查房、医嘱、送药、换药等内容进行流程整合;把护理人员工作的每日长者照护督办、交接班、查房巡视、住养服务、预约探视、告警提醒等事务形成集成化管理,智慧内容可按护理等级不同,具体到每位长者的翻身(或AI智能护理)、清洁消毒等细节,实现减人、减事、减物,从而达到增能、增益、增效。又比如智慧护理可

视觉功能,让老人家用手机与院内智慧平台链接,实现为长者点餐点接、查看并支付账单、线上通话等需求,通过数字化手段实现的“三联动”,打破空间距离,随时“见面”,链接亲情。一位长天护理不愁、时时与家人“见面”不愁,这样的养老像在家中而胜过家里。

智慧数据的应用,也为长者个性化生活照料和心理疏导创造了条件。比如83岁的韩阿姨刚来时患有阿尔茨海默病,曾是高中音乐老师,护理员每天带她到琴房,一来二往,有一天韩阿姨像发现新大陆一样,坐上琴凳弹奏起《梁祝》,如今她焦虑情绪大改善。

两年前,老兵请来专家现场对智慧养老运行作个评估。在大屏幕的切换下,出入口管控从识



边看边聊

公元1921年4月,原北洋政府聘请农商部矿政司顾问安特生,一个瑞典人,他听说河南省渑池县发现了彩陶,便来到了现场。凭着学者的眼光,安特生认定这是史前的彩陶,在中国文化中具有十分重要的价值。这个村子叫仰韶村,按照考古惯例,后来这里被命名为仰韶文化。

远古时代,在茫茫野荡中狩猎和觅食,人类的生活状态是简单

七夕会

就必须精准控制猪油、调料和鱼肉的比例。罗店鱼圆的制作技艺一直延续至今,其口碑名扬四方,连许多生活在上海市区的食客,也会特地来罗店带一份鱼圆回家享用。晚上回到家吃上一碗热气腾腾的鱼圆汤,洗去一天的疲劳之余,顿感神清气爽,那种鲜美无法用文字来表达,有人夸张地讲:“鲜得眉毛也要落掉!”

我家太太是罗店鱼圆的忠实爱好者,只要我有机会去宝山,出门时她一定会吩咐我:“买几斤鱼圆回来!”鱼圆买回后,她在灶间忙开了,锅里烧开水后,放进鱼圆、蛋饺、肉皮、菠菜,烧熟后再浇一点橄榄油,一锅香味四溢的鱼圆汤就完成了。这鱼圆还可以放进馄饨、面汤里吊鲜头,味道也很不错!

小时候到浏河外婆家时,会跟着外婆娘舅暗触触不声张地到自由市场赶集。天刚蒙蒙亮,外婆会轻轻把我叫醒,宝宝啊,佢要到街浪去哉。我睡眼惺忪爬起来,搭好凉鞋的搭襻,站在外婆跟前,外婆会把打满补丁、跟大人的手臂膊差不多粗细的布袋,捡轻的、短的挂在我脖颈上,随后一老一少便融入清晨的氤氲薄雾之中。

现在想想“自由市场”这个名称在当时能被允许存在就令人惊奇。“市场”意味着交易,意味着商品和资本的流通,再冠以“自由”两字,在那个年代真是格格不入。可能是当时贫穷的农村和农民实在离不开它吧。

记得当时浏河镇的自由市场在公家菜场旁边一块空地上,周围还包括几条相对封闭街道。外婆挤在一排包着头巾的老太太中间,把要卖的东西码放在油纸袋上(塑料袋),一堆沾着露水的玉米,几只翠绿的香瓜和艳红的番茄,新鲜的鸡蛋鸭蛋一尘不染像玲珑剔透工艺品,与散开的布袋里的赤豆、黄豆、黑芝麻、白扁豆、青蚕豆,在霞光中,勾画成一幅五彩斑斓的彩绘图案,与水西倒映的蓝天白云相映成辉,让人觉得很美。

外婆会给我几只角子买早点。早点摊集中在一个街路的拐角,在这里我第一次吃到了在上海只听说的米饭饼、老虎脚爪。而只有一面之缘的老虎脚爪仅在浏河自由市场吃过一次后,便匆匆消失在人生的街角,从此杳无音信,再无相见。

娘舅去市场时,会带我到羊肉店喝羊汤,说是羊肉店,但难得有羊肉供应,早上只有用羊杂碎熬的羊汤。印象最深的是在娘舅连哄带骗下,我第一次将信将疑地喝了一口汤浓汁白、鲜香醇滑的羊汤,竟然没有一点羊臊气。我大为惊奇的同时,也惴惴不安,摸着滚圆的小肚

别(包括体态、神态)、放在一块,他身上的生理年龄荡然无存。功夫不负“转型”人,在2022年,公司成为区数字化转型的供应商之一、上海市高新技术企业、上海市智慧养老团体标准起草单位和上海市智慧养老管理标准化试点单位。

其实像老兵一样的转型人,在上海真不少。他们看重养老朝阳产业供应

皮,琢磨着羊臊气迳到啥地方去了呢,突然一个回肠荡气的饱嗝喷薄而出,囫圇来的膻味依然会让五十多年后的自己闭下眼睛,浑身一激灵。

天大亮了,市场笼罩着低沉的“嗡嗡”声。我开始流连于猪羊兔狗、往返在鱼虾虫鸟的摊位之间。有段时间公社规定每家农户只允许养两只鸡,市场挤满了厄运当头的公鸡们,当他们身处缱绻还在为母鸡争风吃醋、飞羽搏击时,我在为清晨公鸡次第报晓

的自由市场雨溪

的消失而忧伤。以前上海小囡亲近动物机会少之又少,除了天上鸽子、地上麻雀,再有看到吓你一跳的老鼠,菜场供应的鸡鸭鱼肉全是冰冻的。朋友和我说过,当年静安、徐汇等市中心的中小学生在郊游时,车子沿沪太路经过余庆桥、大场等郊野之地,看到河里游的鸭子,竟不知何物,会惊呼雀跃。我有一个大学同学住在中百一店楼上,直到上世纪八十年代初,他母亲让他趁去外地实习的机会,到蚌埠、徐州的自由市场,买两只雌鸡回沪

过年,他却因不辨鸡的公母而犯愁,我戏谑道,你寻女朋友要找漂亮的,买雌鸡么就要拣难看的。这就不难想象当时能与各种小动物亲密接触,那种优越感和幸福感是多么爆棚。如果这天恰巧能碰到眼

蛇蜿蜒昂头吐芯子,发出“丝丝”声音的蛇药摊,那就相当于今天小孙子在大马戏城看了场精彩绝伦激动人心的老虎狮子的表演一样!

歌德说得对:人之幸福,全在于心之幸福。每当回忆起当年自由市场,内心满是温情温馨、宁静安然的同时有一种幸福的感觉,就像冬日里云开雾散,一缕温暖的阳光照进了心田。它闪烁着人道人性的光芒,有着普通人的生活和人生的希望,有已故去的外婆娘舅让人唏嘘泪目的音容笑貌,也让人更感今日河清海晏、时和岁丰的可贵。

链、重建养老行业标准链、重振养老企业服务链中的胸怀与情怀。

《上海市养老服务发展“十四五”规划》中,包括刚刚下发的《上海市推进智慧养老院建设三年行动方案(2023-2025)》传来上海创建100家智慧养老院的信息,这是对老兵等转型者的认同,也为长者们带来更多体验感,获得感与幸福感,你认同吗?

仰韶村

吴建国

的,比如喝水,一定是在有水的河边湖边跪下身体低下头,完成喝水的过程。这是因为没有一个器具可以把水盛在其中,端起来送到嘴边。人类进入新石器时代前后,渐渐积累了制作工具的经验,石制的工具,让劳动的效率大大提高,更容易打击猎物 and 获取猎物——人类的智慧在石器工具的制作过程中,得到了进一步的锻炼和提高;第二个方面是火的成熟运用,可以想象,古人在烧烤食物的时候,会把周围的泥土烧成硬块——松软的泥土,经过火烤过后就变成硬石。

用水浸过的土,揉捏成一个杯一个碗一个盆的形状,放在火里烧,就变成了可以盛水盛物的器具!这个伟大的发明,是人类除了石器制作外,第一次利用自然界里的物理存在按照自己的需要制作变形的生活用具。这是最初陶,温度在250°C左右就能成型!在中国江西仙人洞文化出土的陶器(碎片),距离今天已经两万年了,比仰韶村这里的彩陶早了很多。仰韶村的彩陶制作于公元前五千年,距离今天七千年。存

续的时间有两千年!彩陶是陶器制作中的最高境界,至仰韶村这个时代,陶器的烧制已解决了三个重大的问题:

首先是黏土的选择,仰韶村这里的黏土一定是最有黏性的一种,最适合陶器的制作。第二是温度:大约一万年,广西桂林甑皮岩出土的陶器,烧制的温度不到250°C。到八千年前的贾湖文化时代,古人烧制陶器的温度就达到了800°C。而仰韶村这里,炉窑的温度达到了800°C以上。温度有关陶器的品质,涉及到炉窑的设计和烧柴的选用。仰韶村彩陶上的用彩,能不能算作今天瓷器上普遍使用的矿釉,学界没有定论,但这个“彩”来自于自然界里的矿石,需要提炼,需要无数次的试验。仰韶村人做到了。

仰韶村在陶器制作上成功运用了釉色,这是陶器制作工艺上的革命,让陶器更加好看,更加细滑实用,更加牢固。

古人在仰韶村烧制彩陶的实践,充满了智慧。仰韶村彩陶制作的历史价值在于人类第一次从发明到大规模产出,这是中华民族创造能力的实物留存,是中华文明史的重要章节!在华夏大地上,仰韶村是陶器的代名词;在华夏大地上,可能只有仰韶这个名字,能和中国这两个字相提并论。

