

对于数字,我一直持有较高的关注度。比如冬天窗外寒风呼啸,家里穿一件羊毛衫,室温最好调在19℃,暖意融融,如坐春风。大热天空调设定26℃,温度45%,树阴照水,凉爽惬意。又如煮鸡蛋,想得到一颗蛋白弹软

略一抖动,多撒了一点盐,怎么补救都无济于事了。于是计量器具一手在握,借助精确,十分便捷地让日常事务变得顺滑流畅。

有许多事情是量化的。在标准的大气压下,水烧到99℃不会冒出蒸汽。人体温度在37℃是正常的,但37.5℃就是低热了。文字中的踟蹰红、暮山紫、朱颜酡等确实很美,但制作颜色时必须有色号,一种颜色用一组数字表示,保证了色相、明度和纯度。我买过一台智能料理机,它用时间、温度和速度三个参数的不同组合,将切碎、混合、研磨、搅拌等十几种功能合而为一,尤其是它最高温度被限定在120℃,保证了操作过程中不会产生油烟,从而让我们相信,中式烹饪也有一方明净健康的空间。

记忆中有一月中药店,三面墙全都竖立齐整的抽屉柜,老药工拉开一个抽屉,抓上药材,放进戥子秤盘,稍一拎起,旋即倒在包装纸上,再返身拉开另一抽屉……那戥子秤杆是纯黑色的乌木,用点点白银镶嵌刻度,秤盘是黄铜制成,秤砣呈圆柱形,也是黄铜铸造的。那时还是16位进制,戥子上的分度值(最小量程)可达30毫克(旧制一厘),而今天药房用的台秤,分度值通常为0.1克(约旧制三厘),若论精密,传统称量器具戥子丝毫不输现在的电子台秤。戥子是我敬畏数字、敬畏标准的最早启蒙。

看到长在路边无人问津的苜蓿草,开着寂寞的小黄花,我久久凝视,神情落寞,莫名哀伤。好在它们自己还在相依为命,相与欢乐,长得蓬蓬勃勃,并不感到孤苦和落寞,要说,这才是最重要的。

它本来在西域就是路边的野草,只是汉天子以为它长得好看,把它引入中原,种在离宫别馆边,供贵人和来使观赏。然而它并没因被天子钟爱,植于离宫别馆旁就自认身份高贵;以至于后来被贬入农家作了肥料,仍然高高高兴兴,毫无怨言。直至现在农家也不要了,它就回归自己草的本色,在这荒岛的路边密密层层地长得欢快!试问汉家天子、离宫别馆还在吗?早已化作黄土。只有不记身份的苜蓿草仍然美丽地长在这小岛上,充满了无限的生机。

近日与老同事见面,对方见到我就说:“你胖了,脸色比以前好多了。”我半开玩笑说:“胃伺候好了,它就会给你见脸色了。”

说起胃,我可是资深老胃病。当年农场生活艰苦,经常饥饱不均、劳逸不当,身体也不注意保暖,落下胃病的根子。后来顶替回沪工作,生活条件好点了,精神负担更重了。饮食不规律,胃病常侵犯。

到一家三甲医院胃镜一检查,萎缩性胃炎加肠化。病急乱投医,到各大医院寻医问药,看专家门诊,钱花了不少,胃痛常态化,中、西药当饭吃,总也难见效。忧心忡忡中,看到报上介绍一老胃病患者如何坚持揉腹,祛除了病痛,得到了康复。老父亲也向我谈起“揉腹经”,给了我启示。

《黄帝内经》有记载:“腹部按揉,养生一诀。”《千金要方》也说道:“揉腹数百遍,可以无百病。”现代医学研究表明:“揉腹对胃有良性刺激,促进血液循环,改进消化吸收功能,能祛除病痛,促进康复。”立马按照医学书上说法,参照老父亲的做法,加上自己的理解,积极实施揉腹健胃法。即取仰卧位,每晚入睡或早晨起床

前,先深呼吸8次,放松全身、排除杂念。然后右手掌心朝下贴于肚脐部位,以这为中心,朝外围稍稍用力,顺时针揉按100圈。再逆时针揉按100圈。后来又增加到顺、逆时针各150圈。初见成效,胃痛缓解了。

我在揉腹的同时,还听到老父亲说起喝粥养胃之事。他说,把大米、糯米、红枣、莲心、桂圆、麦片、黑芝麻、核桃粉烧成一锅粥,像“腊八粥”一样。冷却后放冰箱,每天微波炉转一转,早晚各一碗,吃了既养胃,又有营养,你胃不好也可试试。

仲春,坐一叶小舟,去海边的一座小岛上踏春。岛上只有一个村庄,村里只住一个人。村庄里碧草清水,阳光洒下来,苍翠静穆,我们在村里流连了一上午。

午后,沿着一条小路往一个叫老鼠峙的小渡口走。一路荒凉,泥块斑驳,两边全是井田似的养殖塘。午后的阳光寂寂寥寥地照在人的身上,拉出老长的影子,让我们仿佛走在古老的驿道上。岸边的跳跳鱼见有人来了,扑通扑通地跳到水里无声无息地游走了。

我们磕磕绊绊地走着,路边长满野草,开满了花。忽然看到一种草,让我立刻眼里放光——苜蓿草!整条路上密密层层,挨挨挤挤长满了苜蓿草,它们相互簇拥着生长得十分欢快。我又惊又喜,这是我儿时经常见的草啊,起码有二十多年没见了。今天看见它,就像意外地见到久违的老友一样亲切。苜蓿因开的是黄色的小花,在我的老家叫黄花草。童年时,冬天的水田里成片成片的,全是这种草,来年春天开着黄色的小花非常好看。农民们总是把它翻耕后做肥料,也可以做牧草,还可以供食用,营养丰富。

可怜苜蓿草,当年随汉使从西域传入中国,种于汉家天子的离宫别馆供贵人观赏,欢迎来使,是何等高贵。宋梅尧臣有《咏苜蓿》诗:“苜蓿来西域,蒲萄亦既随。胡人初未惜,汉使始能持。宛马当求日,离宫旧种时。黄花今自发,撩乱牧牛陂。”后来种入农田当作肥料,至今两千多年了。近年随着农田改造,它们失去了生长的土壤,广大的农村几乎见不到了,想不到它却默默地生长在海岛上。

一颗精确的金沙蛋

肖振华



夜光杯

仲春,坐一叶小舟,去海边的一座小岛上踏春。岛上只有一个村庄,村里只住一个人。村庄里碧草清水,阳光洒下来,苍翠静穆,我们在村里流连了一上午。

午后,沿着一条小路往一个叫老鼠峙的小渡口走。一路荒凉,泥块斑驳,两边全是井田似的养殖塘。午后的阳光寂寂寥寥地照在人的身上,拉出老长的影子,让我们仿佛走在古老的驿道上。岸边的跳跳鱼见有人来了,扑通扑通地跳到水里无声无息地游走了。

我们磕磕绊绊地走着,路边长满野草,开满了花。忽然看到一种草,让我立刻眼里放光——苜蓿草!整条路上密密层层,挨挨挤挤长满了苜蓿草,它们相互簇拥着生长得十分欢快。我又惊又喜,这是我儿时经常见的草啊,起码有二十多年没见了。今天看见它,就像意外地见到久违的老友一样亲切。苜蓿因开的是黄色的小花,在我的老家叫黄花草。童年时,冬天的水田里成片成片的,全是这种草,来年春天开着黄色的小花非常好看。农民们总是把它翻耕后做肥料,也可以做牧草,还可以供食用,营养丰富。

可恨苜蓿草,当年随汉使从西域传入中国,种于汉家天子的离宫别馆供贵人观赏,欢迎来使,是何等高贵。宋梅尧臣有《咏苜蓿》诗:“苜蓿来西域,蒲萄亦既随。胡人初未惜,汉使始能持。宛马当求日,离宫旧种时。黄花今自发,撩乱牧牛陂。”后来种入农田当作肥料,至今两千多年了。近年随着农田改造,它们失去了生长的土壤,广大的农村几乎见不到了,想不到它却默默地生长在海岛上。

看到长在路边无人问津的苜蓿草,开着寂寞的小黄花,我久久凝视,神情落寞,莫名哀伤。好在它们自己还在相依为命,相与欢乐,长得蓬蓬勃勃,并不感到孤苦和落寞,要说,这才是最重要的。

它本来在西域就是路边的野草,只是汉天子以为它长得好看,把它引入中原,种在离宫别馆边,供贵人和来使观赏。然而它并没因被天子钟爱,植于离宫别馆旁就自认身份高贵;以至于后来被贬入农家作了肥料,仍然高高高兴兴,毫无怨言。直至现在农家也不要了,它就回归自己草的本色,在这荒岛的路边密密层层地长得欢快!试问汉家天子、离宫别馆还在吗?早已化作黄土。只有不记身份的苜蓿草仍然美丽地长在这小岛上,充满了无限的生机。

近日与老同事见面,对方见到我就说:“你胖了,脸色比以前好多了。”我半开玩笑说:“胃伺候好了,它就会给你见脸色了。”

说起胃,我可是资深老胃病。当年农场生活艰苦,经常饥饱不均、劳逸不当,身体也不注意保暖,落下胃病的根子。后来顶替回沪工作,生活条件好点了,精神负担更重了。饮食不规律,胃病常侵犯。

到一家三甲医院胃镜一检查,萎缩性胃炎加肠化。病急乱投医,到各大医院寻医问药,看专家门诊,钱花了不少,胃痛常态化,中、西药当饭吃,总也难见效。忧心忡忡中,看到报上介绍一老胃病患者如何坚持揉腹,祛除了病痛,得到了康复。老父亲也向我谈起“揉腹经”,给了我启示。

《黄帝内经》有记载:“腹部按揉,养生一诀。”《千金要方》也说道:“揉腹数百遍,可以无百病。”现代医学研究表明:“揉腹对胃有良性刺激,促进血液循环,改进消化吸收功能,能祛除病痛,促进康复。”立马按照医学书上说法,参照老父亲的做法,加上自己的理解,积极实施揉腹健胃法。即取仰卧位,每晚入睡或早晨起床

前,先深呼吸8次,放松全身、排除杂念。然后右手掌心朝下贴于肚脐部位,以这为中心,朝外围稍稍用力,顺时针揉按100圈。再逆时针揉按100圈。后来又增加到顺、逆时针各150圈。初见成效,胃痛缓解了。

我在揉腹的同时,还听到老父亲说起喝粥养胃之事。他说,把大米、糯米、红枣、莲心、桂圆、麦片、黑芝麻、核桃粉烧成一锅粥,像“腊八粥”一样。冷却后放冰箱,每天微波炉转一转,早晚各一碗,吃了既养胃,又有营养,你胃不好也可试试。

在浙西南松阳县的古市镇,一间面积不大的老店,挤在古街中显得极为普通。透过木栅窗户向里张望,可以清晰地看见地上码放着几十只水桶,墙壁上挂着灯笼,物什堆放着扁担、斗笠、吊桶等物件,它们表面积满了灰尘,似乎还定格在数十年前的时光中。

这是一个什么样的店铺呢?询问了当地人,他们称它为“水龙宫”,难道这是供奉龙王的小庙?他们说不出个道道来。走访了多位老人后,很快揭开了谜底,原来这是一座清代的消防铺。

古市镇民居稠密,瓦连栋接,木构建筑容易着火,一旦扑救不力,火势会殃及整片街区,防火难题令古市人头疼不已。清代,古市镇以户籍为单位,设立三个消防铺,添置新设备及维修的资金由街坊、商会、宗族或热心于公益事业的大户捐赠。这个坐落在下街64号的“水龙宫”便是其中一个消防铺。

一旦发生火情,鸣锣为号,散居在各处的队员听到火警后迅速奔向消防铺。救火时,统一听从队长号令,队员各司其职,除了灭火组和挑水组之外,还有一组人员利用大小撬钩、锯子、柴刀、竹竿等工具,在火场上破拆房屋、切断火路、扒火道、防止火势蔓延扩大。

火场上,最重要的灭火器械当数推水龙,在当时属于最先进的消防器材。它由水管、水枪、压

杆、木桶、支架组成,其功能相当于今天的消防车。一接到火警,几个青壮后生便合力抬着水龙赶到火场,两个体格健硕的汉子站在水龙两侧,一上一下,猛压木质手柄,桶里的水受压后形成水柱,通过水龙头喷射出来。据参加过灭火的老人回忆,水龙喷射出的水量比今天的水龙头要大很多,可以喷射到几十米以外的地方。与此同时,几十个后生跑到松阴溪和附近的水井、池塘去挑水,不断地倒入木桶,为灭火提供源源不断的水源。

20世纪30年代,古市曹家发生了一场大火,消防队员在灭火的过程中,一面高墙轰然倒塌,造成7人死亡的重大事故,对于古市的消防队来说这是一次惨烈的损失。牺牲的消防员事迹被逐级上报,得到了各种表彰,但是7条鲜活的生命逝在了火场,再也回不到亲人身边。

从此,古市的消防制度和措施更加完善,官府对纵火者施以更加严厉的刑罚,对失火者造成他人损失加大了赔偿力度,对在救火中玩忽职守的官员依法治罪,对那些英勇救火者予以精神上的嘉奖以及物质上的犒赏,大力弘扬和倡导他们的义行。大的宗族、商会、街坊以及普通居民积极筹款,对那些在灭火中的受伤者予以治疗和对牺牲者进行善后

序,他们提出黄金分割线0.618,严格的比例性,造就了无与伦比的艺术性、和谐性。不说建筑、雕塑和音乐,即便小至在家中墙上挂一幅画,照此定位,也是事半功倍,赏心悦目。

尺寸也可以运筹盘算,体玄识远。比如要取得绝对控制权,不必非得占有51%股份,一些上市公司董事长或者大股东持股量很少,只占总股本的10%、5%,有的甚至更低,无须占用更多的资金,就可以牢牢掌控公司。其中的奥妙就在于摊薄股份,让尽可能多的小股东持股,而每个小股东的对公司的话语权,小到可以忽略不计,“众建诸侯而少其力”,这也是

两事

那秋生

我的养胃法

程志忠

健康

古市“水龙宫”

鲁晓敏

农历六月六日,古市有晒水龙习俗,人们把水龙等消防工具搬到大街上晾晒,然后进行洗街,通过晒水龙对消防设施进行保养和维修。同时,进行一场街坊全民参与的消防演练,多的时候有上百人参与,人声鼎沸,井井有条,忙而不乱,场面非常壮观,如同上演一场华彩的大戏。这样的场景一直持续到60年代。

70年代后,随着专职消防队的成立,下街消防铺被废弃。今天,消防铺和很多消防物件仍在,唯独缺少了最为重要的水龙。一个偶然的的机会,我在松阳县消防大队见到了一只保存完好的水龙

处理。据当地学者杨致良老师回忆,每年水龙晒街,水龙等消防工具搬到大街上晾晒,然后进行洗街,通过晒水龙对消防设施进行保养和维修。同时,进行一场街坊全民参与的消防演练,多的时候有上百人参与,人声鼎沸,井井有条,忙而不乱,场面非常壮观,如同上演一场华彩的大戏。这样的场景一直持续到60年代。

喜欢某个景点多拍几张无可厚非,但也要顾及在旁等候的其他游客。如同伴人多,则先上几位,间歌一下,让出空当,礼让旁人;要“翻行头”,可先在“后台”做好上场准备,然后“登台”亮相;至于划地设点,将公共资源占为己有,更应禁止。

大自然给人们展现了美丽的春色,踏青游园的人们愉悦欢畅、赏花观景,但拍照打卡也要讲文明、重礼节。

拍照打卡要讲礼节

曹振华

春花盎然,百花争艳,踏青观景赏花正当时。阿姨爷叔纷纷结伴同行,到园林、赴景点,拍照打卡。

然而有一些不文明的现象让人咋舌。在景点,或成群结队,你方拍罢我登场,无“中场休息”,不顾及其他游客在旁等候多时;或带上道具“行头”,梳妆打扮,试摆造型,几乎变成拍电影,使其他摄影爱好者望景兴叹;或有甚者,搞“圈地运动”,将景点占为“自留地”。

以上种种现象,不一而足。游玩时,古已有之的门径。如果他人想增持股份,还有举牌的反制:一旦持股比例达到5%及以上,需3日内通告周知。“量多少者不失圭撮,权轻重者不失黍累”,此之谓也。

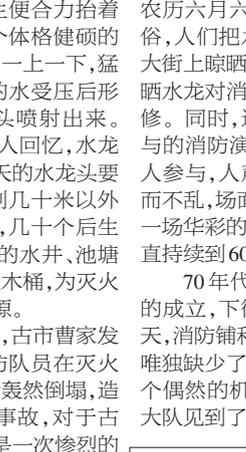
对于数字的关注,也是因人而异的。我们掰开一块巧克力时,谁会在意那里面究竟含有多少克糖,而糖尿病患者必定会关心、要弄清的。有研究表明,冬季房间里的温度每降低1℃,人体收缩压升高约1.14mmHg,舒张压升高约0.58mmHg,气温骤变血压波动更大,因此高血压患者要特别注意保暖。也有人质疑数字化,主张对生活含糊一些、感性一些,一把米有多少粒,非得去数一数?其实这是两个课题,享受生活的宽松和轻松,并不排斥规范和规矩;况且容量和重量精于

数量,煮饭熬粥即便数米而炊,也绝不会比量杯、比电子秤更准确。

今年年初疫情期间,我买了两个手动洗鼻壶。家中刻有蓝色线条的玻璃量杯1000毫升,称上9克食盐,搅拌均匀,片刻配制浓度为0.9%的标准生理盐水。值得称道的是,商家还赠送了一张“盐液晶温度贴”,蓝色区域水温太低,红色区域水温太高,只有当水温在36℃—38℃居中的绿色区域,才会显示“OK”。倾水入壶,涌进鼻腔,细流涓涓,映带左右,感觉有一种奇妙的舒适畅快,也算是一次精准的数字化体验了。

花开争艳

(摄影)李陶



喜欢某个景点多拍几张无可厚非,但也要顾及在旁等候的其他游客。如同伴人多,则先上几位,间歌一下,让出空当,礼让旁人;要“翻行头”,可先在“后台”做好上场准备,然后“登台”亮相;至于划地设点,将公共资源占为己有,更应禁止。

大自然给人们展现了美丽的春色,踏青游园的人们愉悦欢畅、赏花观景,但拍照打卡也要讲文明、重礼节。

拍照打卡要讲礼节

曹振华

春花盎然,百花争艳,踏青观景赏花正当时。阿姨爷叔纷纷结伴同行,到园林、赴景点,拍照打卡。

然而有一些不文明的现象让人咋舌。在景点,或成群结队,你方拍罢我登场,无“中场休息”,不顾及其他游客在旁等候多时;或带上道具“行头”,梳妆打扮,试摆造型,几乎变成拍电影,使其他摄影爱好者望景兴叹;或有甚者,搞“圈地运动”,将景点占为“自留地”。

以上种种现象,不一而足。游玩时,古已有之的门径。如果他人想增持股份,还有举牌的反制:一旦持股比例达到5%及以上,需3日内通告周知。“量多少者不失圭撮,权轻重者不失黍累”,此之谓也。

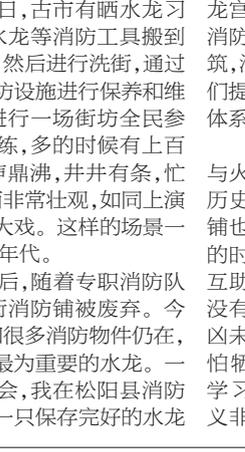
对于数字的关注,也是因人而异的。我们掰开一块巧克力时,谁会在意那里面究竟含有多少克糖,而糖尿病患者必定会关心、要弄清的。有研究表明,冬季房间里的温度每降低1℃,人体收缩压升高约1.14mmHg,舒张压升高约0.58mmHg,气温骤变血压波动更大,因此高血压患者要特别注意保暖。也有人质疑数字化,主张对生活含糊一些、感性一些,一把米有多少粒,非得去数一数?其实这是两个课题,享受生活的宽松和轻松,并不排斥规范和规矩;况且容量和重量精于

数量,煮饭熬粥即便数米而炊,也绝不会比量杯、比电子秤更准确。

今年年初疫情期间,我买了两个手动洗鼻壶。家中刻有蓝色线条的玻璃量杯1000毫升,称上9克食盐,搅拌均匀,片刻配制浓度为0.9%的标准生理盐水。值得称道的是,商家还赠送了一张“盐液晶温度贴”,蓝色区域水温太低,红色区域水温太高,只有当水温在36℃—38℃居中的绿色区域,才会显示“OK”。倾水入壶,涌进鼻腔,细流涓涓,映带左右,感觉有一种奇妙的舒适畅快,也算是一次精准的数字化体验了。

花开争艳

(摄影)李陶



喜欢某个景点多拍几张无可厚非,但也要顾及在旁等候的其他游客。如同伴人多,则先上几位,间歌一下,让出空当,礼让旁人;要“翻行头”,可先在“后台”做好上场准备,然后“登台”亮相;至于划地设点,将公共资源占为己有,更应禁止。

大自然给人们展现了美丽的春色,踏青游园的人们愉悦欢畅、赏花观景,但拍照打卡也要讲文明、重礼节。

拍照打卡要讲礼节

曹振华

春花盎然,百花争艳,踏青观景赏花正当时。阿姨爷叔纷纷结伴同行,到园林、赴景点,拍照打卡。

然而有一些不文明的现象让人咋舌。在景点,或成群结队,你方拍罢我登场,无“中场休息”,不顾及其他游客在旁等候多时;或带上道具“行头”,梳妆打扮,试摆造型,几乎变成拍电影,使其他摄影爱好者望景兴叹;或有甚者,搞“圈地运动”,将景点占为“自留地”。

以上种种现象,不一而足。游玩时,古已有之的门径。如果他人想增持股份,还有举牌的反制:一旦持股比例达到5%及以上,需3日内通告周知。“量多少者不失圭撮,权轻重者不失黍累”,此之谓也。

对于数字的关注,也是因人而异的。我们掰开一块巧克力时,谁会在意那里面究竟含有多少克糖,而糖尿病患者必定会关心、要弄清的。有研究表明,冬季房间里的温度每降低1℃,人体收缩压升高约1.14mmHg,舒张压升高约0.58mmHg,气温骤变血压波动更大,因此高血压患者要特别注意保暖。也有人质疑数字化,主张对生活含糊一些、感性一些,一把米有多少粒,非得去数一数?其实这是两个课题,享受生活的宽松和轻松,并不排斥规范和规矩;况且容量和重量精于

数量,煮饭熬粥即便数米而炊,也绝不会比量杯、比电子秤更准确。

今年年初疫情期间,我买了两个手动洗鼻壶。家中刻有蓝色线条的玻璃量杯1000毫升,称上9克食盐,搅拌均匀,片刻配制浓度为0.9%的标准生理盐水。值得称道的是,商家还赠送了一张“盐液晶温度贴”,蓝色区域水温太低,红色区域水温太高,只有当水温在36℃—38℃居中的绿色区域,才会显示“OK”。倾水入壶,涌进鼻腔,细流涓涓,映带左右,感觉有一种奇妙的舒适畅快,也算是一次精准的数字化体验了。

七夕会

我也三天两头烧起“养生粥”,除了父亲所说的“腊八粥”,我还翻了些花头。有玉米粉枸杞粥、红枣糯米年糕粥,还有芹菜和芹菜肉糜等花色粥。当然过粥的菜,尽量“配胃口”,吃清淡的时鲜小菜。避免辣、酸、咸、腌重口味的菜品,对胃黏膜的损害。

揉腹加养生粥的双管齐下、内外合力作用,“多灾多难”的胃部情况出现逆转。经多次胃镜检查,报告单上“萎缩性胃炎”和“肠化”吓人的字眼已无影无踪,家庭药箱里的胃药好几年成了摆设。真可谓:揉腹加喝粥,助胃来康复!

七夕会

我也三天两头烧起“养生粥”,除了父亲所说的“腊八粥”,我还翻了些花头。有玉米粉枸杞粥、红枣糯米年糕粥,还有芹菜和芹菜肉糜等花色粥。当然过粥的菜,尽量“配胃口”,吃清淡的时鲜小菜。避免辣、酸、咸、腌重口味的菜品,对胃黏膜的损害。