

我用了很长时间才知道这个世界上并没有所谓“亲密爱”“对的人”“幸福来敲门”之类的白日梦，不过是文艺作品的永恒主题。就像“千古文人侠客梦”让我们自嗨一样，现在可曾还有一人凭借武艺高行走在天下，都是演员对不对。这些美好的东西无非给大家提供一个华山论剑的平台。

当然短时间里头的情况是有的，地球停转只有我和你。但是长期的关系都得靠此起彼伏，始终维持一种平衡，否则都会无疾而终。

“享受过程”也是个烂词，过程里全是辛酸有什么好享受的。有朋友说组个局吧，我来埋单，说得容易你组组试试，不打五十个电话肯定约不齐人。

还有朋友说出去旅游，我说谁做攻略，马上就没了下文了。一开

始大家都以为一个同学会或者战友会里是那个混得好的牛，埋单的人牛，后来才发现是爱张罗的那几个人牛，他们才是灵魂人物。他们才是长情的人，总记着这份虚无缥缈的情意，一个个地去落实大家的时间，找一个清静合适又有特色的

弯道弯

张欣

餐馆，点恰好如其分的菜，落实好下一场卡拉OK的场地，如果整套活动是AA制还要把价格订在可控的范围内。

人生之路就好好走，别尽想着玩超车，该经受的九九八十一难一个都不会少，都在过程里等着你。

有没有弯道，肯定有，但那是真

弯，真崎岖。一开始会觉得赚到大便宜，别人十年二十年攀登不到的高度，自己健步如飞瞬间登顶。但是后来呢，财富归零打回原形的例子比比皆是。相信自己聪明过人，稳稳超车，其实崎岖和险境才刚刚开始。

因为人是最不可靠的，最容易把持不住的，我们现在说人家那是冷眼旁观，轮到自己到了十字路口保不准出什么幺蛾子，没准还不如那些垮掉的人。正道不好走的原因是里面有太多的“过程”，都得一点点地去落实去实操，很傻很天真，很烦很磨人。什么是被踩在脚底擦来擦去的感觉，就是你被扔在戈壁滩上，往哪儿走都是黄沙焦阳，然后置死地而后生。

弯道就不要去说它了。



体检应包括口腔检查

杨秉辉

随着诊断技术的进步，越来越多的科目和实用技术加入到体格检查的项目中来，使得体格检查日臻完善。

口腔是人体的重要“器官”之一，涉及饮食、味觉、消化、语言、容貌、交际等等，其重要性自不待言，口腔的健康也极需加以关注。

口腔的疾病如口腔溃疡、干燥综合征、手足口病等等，常是全身疾病的一部分，而口腔本身的疾病亦会影响到全身的健康，如牙周病即牙齿所依附的周围组织（牙龈、牙槽骨等）的疾病，其本质是慢性炎症，其产生的炎症因子、细菌毒素等进入血液中，引发的炎症、免疫等反应可遍及全身许多组织或器官。牙周病患者糖尿病、类风湿性关节炎等疾病的发病率高，患牙周病的孕妇流产与早产的概率增加。

我国口腔疾病的发病率甚高，据一项全国性的调查显示：在34岁

以上的人群中牙周健康者不足一成，换句话说：在中老年人群中不同程度牙周病的发病率在90%以上。牙周病最常见的症状是刷牙、咬硬物时牙龈出血、牙龈肿胀、牙缝增宽、口腔有异味，牙龈萎缩、牙龈出血、部分牙根暴露、牙齿松动并最终脱落。牙齿缺失过多，影响咀嚼，必定影响食物的消化吸收。近年的研究还发现咀嚼功能的缺失还可能影响人的认知能力，可能与阿尔茨海默病的发病有关。

牙齿缺失与牙周病是口腔健康的两大主要问题。成人牙的缺失主要由牙周病引起，而牙周病的发生与口腔卫生有关。因此应该从预防入手，通过加强口腔卫生减少牙周病的发生，通过对牙周病的治疗减少牙齿的脱落。因此口腔学界积极提倡人们最好每年能做一次口腔检查，每年能做一次牙齿的洁治，即俗称的洗牙，以减少牙周病的发生。

口腔健康是全身健康的重要组成部分。体格检查应该包括口腔检查。通过定期的口腔检查，引导民众关注口腔健康，也是促进全身健康的一项重要举措。



扫一扫，关注“夜光杯”

每次去武夷山，吃得最多的就是笋。笋和猪、牛、鸡都合宜，爆炒、红烧、炖汤，最简便的就是撕成小条凉拌。

某日吃到一盘排骨烧笋，只见剖开的笋尖里，笋节细密的间隔好似玲珑的小梯子。菜里的香辛料，除了生姜，还有朝天椒和泡椒。久居江南，吃笋时一味小心翼翼维持笋的清新，陡然遇到这样辣的一味，食欲为之一振。本地人常去的点心店里，人气最旺的是拳头大小的酸菜小笋包，馅儿里的笋丁也是调过辣味的。

“鬼子”是武夷山独特

的风味小吃，“鬼子”其实是“糗仔”本地话的谐音。它是糙米磨浆沥干后做成条状，再调以佐料，加上有肥有瘦的猪肉片蒸制而成的。我们去的那家，店名就叫“鬼子王”。当地人叫一份“鬼子”，配的是五花肉或者一块大排，入口之前撒上艳红的辣椒酱和碧绿的香葱。“营养面”是用

食在武夷

戴蓉

采茶季的早晨来一碗这样营养丰富的面，才能应付得了了一天高强度的体力劳动。那天我叫了一碗牛肉面，这牛肉并非西北牛肉面上干爽的牛肉，而是用山芋粉浆过、热汤一烫即熟的牛肉片，这种做法对牛肉的新鲜度和刀工都是巨大的考验。武夷山人一早就吃肉吃粉和喝岩茶的习惯有关。岩茶性烈，必须摄入油荤和碳水才不会伤胃。其实米粉和面当午餐和晚餐也合适。我吃过当地的紫溪粉，柔韧的米粉加一勺大骨汤，浇头可以自选，肥肠、猪肉羹、牛肉羹、蔬菜、香菇，丰俭由人。

岚谷熏鹅是武夷山地

1885年前后，上海已出现了牛奶场。当时居沪之洋人，因无鲜牛奶饮用，深感不便，于是从海外运来奶牛数头。后来，奶牛繁殖，数量增多，遂赠与自家的司务和马车夫们。他们把奶牛牵至乡间放牧，如川沙、宝山等地。到上世纪30年代的时候，上海已经有近千头奶牛。在奶牛产奶的时候，就将奶牛牵到上海的租界内，设肆售奶，谓之某某牛奶棚。彼时出售牛乳之地，称牛奶棚。在牛乳中掺水造假之事，时有发生，工部局对此科以重罚。据《申报》载，1908年4月2日，英租界某牛奶棚主人张全卿因在牛乳掺水，被公堂拘押并罚洋二百元。1917年3月6日，孙小扬因在牛乳中掺水，冒充爱光社牌牛乳在市面上混售，被罚洋三百元。

1919年，工部局卫生处制定牛乳的检验章程，分别定等，以A字为头等，B字为二等，给予执照证明。所谓“A”字，表示牛乳已经消毒，工部局验为上等牛乳。在A字牛奶中，还有特级牛奶，称之为TT级，如丹麦人所经营的上海牛乳公司和国人所创办的上海丽园牧场所出产牛奶即为TT级。1936年6月3日，公共租界卫生当局宣布，7月1日起，牛乳应一律消毒。

上海生产A字牛奶的牧场不多，仅畜植牧场、华德牧场、生生牧场、自由牧场等。畜植公司在江湾一带，为先施公司总监督马应彪之子马文甲于1906年创办的。生生牧场，系三友实业社创办

标美食，我则对农家一道清蒸土鸡念念不忘。山粉包我也十分喜欢，皮是芋芋加木薯粉揉制而成的，内馅吃得有猪肉、香菇、笋和萝卜的味道。

莲子也是武夷特产，某日席上有一盘蒸蛋，鸡蛋底下是微甜细滑的莲蓉，真是雅致。

在山区，菌菇并不稀奇，香菇、姬松茸、茶树菇、红菇这些我都认识，但猫爪菇是第一次见。友人告诉我，猫爪菇是武夷山脉特有的山珍，生长在海拔1000多米的岩石缝中，对生长环境要求极为苛刻。这看起来像猫爪又像小型珊瑚的野生菌口感爽脆，有原始的山野气。对爱植物的我来说，多认识一种植物，就是和当地的自然又近了一点。

人沈九成于1929年创设，除新鲜牛奶外，还生产炼乳和乳粉。生生牧场有器械消毒室、高压蒸气消毒室、低压消毒室、牛奶棚、牧场、冷气间发动机一间。自由牧场在延平路上，占地五亩，为尤怀皋于1918年所创办的。上海出现消毒牛奶，正是从自由牧场始。尤怀皋是清末戏剧家尤侗的后裔，早年赴美国康奈尔大学就读，专攻畜牧及农业经济，1914年学成归国。1918年，尤怀皋购买了延平路的荒地，辟草场，建畜舍，购畜种，住宅宅，还从美国引进了消毒牛奶的蒸汽设备，开始生产瓶装的消毒牛奶，即巴氏

生产牛奶。尤怀皋还发明了瓶装的牛乳红茶，他以四分之一磅牛奶混合四分之一磅红茶，两者冲调后

再加以白糖，用罐头密封，另配饼干两块。尤怀皋家

学渊源，颇喜舞文弄墨，1935年，他创办了《家庭星期》周刊，自任主编兼发行人。

牛乳有罐装、瓶装、袋装、零售之分。1920年代，上海市面上的罐装牛乳品牌有老鹰牌、蜜蜂牌、公牌等，售价约为四角一罐。另有一种罐装的炼乳，乃是新鲜牛乳浓缩提炼，呈黄白色黏稠状，并加蔗糖以增甜味。炼乳饮用时，须冲水使其成分与新鲜牛乳同。

1948年沪卫生局统计，全市牛乳场有60余家，乳牛计3000余头，B级以上的牛乳棚28家，乳牛1946头，每日产乳36042磅，其中最高等级的A和TT级有4家。毫无消毒设备的牛乳棚，被归为C级。

一年一度的高考，终于又结束了，所有的考生及考生的父母们的神经也立刻松弛了下来，静待金榜题名。有高考子女的家庭，家里会平添一份希望和期盼，但同时，也会潜藏着一抹淡淡的焦虑和烦恼。一个考生家长朋友，与我聊起他女儿从高中至参加高考的前前后后，感慨颇多。朋友说，对待高考，就像买房买车都要量力而行一样。他真正在乎的却是其女儿为高考默默拼搏的过程，借此成熟快乐长才是他最想收获的。

进入高三，平时很少与朋友沟通的女儿，竟然主动与他交谈。女儿说，她不想放弃博重点大学的机会。她要对自己这三年高中有个交代。从高三开始，他的女儿像变了一个人似的，竟然主动提出回家不看电视，少听音乐，就连手机上也缴给了她母亲。一回家就钻进她自己的卧室埋头做作业。朋友又惊又忧，惊的是，家有好友，敢就此一搏，忧的是，沉默中她能承受这压力吗？离高考还有半个月，朋友他也在忧虑中反思，是否应该放下做父亲的面子，与女儿做一次沟通。让她放下压力，做回她本来的自己。朋友告诉我，他与女儿沟通后，彼此坦然了，女儿抱着他，终于放声地大哭了起来！这或许就是她高考前中最大的“发泄”吧！

尽管高考的日子越来越远，可是女儿反而变得轻松了，开始像往常一样有说有笑的，她仿佛在一夜之间长大了。于是，一家三口就把高考的日子过成了平常日子。这次高考，他们夫妇俩也没有去送考，因为他们与女儿已经对高考达成一致的共识，金榜有无题名，对他们一家已经不再重要。朋友说：“通过高考，女儿长大了，这才是我们这个家最大的收获！”

几天才知道分数，挥拍给你的反馈是即时的，有没有击中，打出了怎样的弧度，有没有出界？下一拍应该如何打……说起来，丈夫夏天用电蚊拍打蚊子似乎也收获了同样的快乐。

女儿曾经参加过一次全市的羽毛球业余比赛，输得挺惨，但丝毫没有影响她对羽毛球的爱，回顾那场比赛她说，很享受走进专业场地，有裁判计分的感觉，也喜欢比赛前和同龄人聊得热火朝天的氛围。这些都是我们不曾想到的，羽毛球让她成为了一个乐观开朗的孩子。

说来惭愧，我是一个在意分数的妈妈，无论学习还是兴趣上，总是抱着一丝功利的目的，把成败看得太重，其实享受挥拍就足矣，我想对于羽毛球的爱，我远不如女儿来得那么纯粹。加油吧，我的羽毛球女孩！

每年暑假，我与邻近的小伙伴就会结伴上山寻找知了花。

高考的意外收获

费凡平



读到一条新闻说成都有个女孩，高考完对着媒体镜头大喊：“我想打羽毛球！我已经两周没有打球了。”爽朗可爱的她被网友戏称为“羽毛球女孩”，我家也有个一模一样的“羽毛球女孩”，6月底忙于准备期末考试，女儿久久没有触碰球拍，考试一结束，她立刻说：“暑假，我想天天打羽毛球！”

女儿今年处于小学二升三的暑假，她的同学有不少计划在暑假参加钢琴表演或围棋考级，妈妈友们纷纷和我讲，暑假里如何斗智斗勇让孩子见缝插针地练习琴棋书画，我笑了，庆幸女儿打羽毛球这件事不用我逼。

她是真的喜欢打球，我需要做的只是早上把她送去羽毛球场馆，每天8点到10点是训练时间。

羽毛球场馆没有空调，只有几架风扇，上海的高温天，去打球的路上我俩就热出一头汗。到了场馆先做热身运动，接着练习步伐、架拍和挥拍，羽毛球是一项全身运动，在腿脚和腰腹活络以后，开始训练高远球和挑球等基础动作，教练会“喂球”给孩子练习，

即用手扔球到固定落点，反复循环练习一套动作，在看似一成不变的动作中充满细微的变化，教练会“抠”动作要点，从手腕到脚步，在细节中精进孩子的基本功。

以旁观者的角度来看，羽毛球训练是件枯燥的事情，很少给孩子自由挥拍的时间，更多是机械性地重复，有点像孙悟空学本领，打了七年杂才刚刚入门，这很磨练孩子的意志。训练中几乎没有喘息的时间，如果没轮到你练球，那就轮到你串球，串球就是把散落在地的羽毛球，一个个捡起来，像羊肉串那样整整齐齐地串成10个一沓，递给教练，方便教练“喂球”时，连续不断抛出一只只羽毛球。串球非常训练孩子的责任心，俗话说“一屋不扫何以扫天下”，有些孩子打球的时候有气无力，串球的时候更是找不到人影，这样的孩子纵然有天赋也难成大器。女儿是认真打球也认真串球的孩子，

中场休息还要认真放飞自我，和球友们交换小零食，聊聊同龄人之间的话题，训练结束后一起跳绳做拉伸运动，在羽毛球的小天地里女儿找到了团队归属感。

一个人要找到自己的真正所爱并不是那么容易的，女儿曾经苦练了5年的芭蕾，每周要去上芭蕾课之前，都是我们彼此煎熬的时刻，她不想学，我逼着她学，真的是“内耗”，后来我想明白了，兴趣才是上兴趣班最重要的事，最后我们达成一致，放弃芭蕾专攻羽毛球，一样要学，还是学一门孩子真正爱的兴趣，所谓的内驱力必须由兴趣而来。现在的孩子，平时学业压力不轻，到了暑假了，应该放手让他们做自己真正爱的事情。

曾有权威杂志研究，同样强度下，哪种运动性价比最高？排名第一的就是挥拍类运动，包含网球和羽毛球。挥拍的确给人快乐，挥拍不像考试，要等

暑假，我想打羽毛球

陈睿晔

十日谈

不一样的暑假

责编：郭影 史佳林