

闺蜜群的虹玉查出罹患恶疾,最初的影像诊断为早期乳腺癌。她来找我治疗时,希望我替她隐瞒病情。我了解她的生活状态,她的人生和家庭并非一帆风顺,然而好强的她,是集母亲、妻子、女儿、姐姐的角色于一身,俨然是家里的顶梁柱。

虹玉说:“我一直很努力工作和打拼,前一阵子家里的矛盾和困难刚解决,为什么癌症又偏偏找上我?”

“别太担心,从目前判定你的病,临床诊断属于1期乳腺癌,手术只需要做肿瘤的局部扩大切除和前哨淋巴结活检。后续根据病理诊断结果,再确定综合治疗的方案。”我的解释和告知,虹玉能理解多少?但我见识了她藐视痛惜的女儿英气:“我的身体就托付给你了,由你决定。”

虹玉住院了,我还是把她的病情告诉了闺蜜群中和她最亲密的秀枝。秀枝是热心肠、开心果,快人快语。她在虹玉手术后第一时间来到病房前,代表群友送去慰问,并发挥幽默热情本色。我告诉虹玉,手术中的病理报告显示她的乳腺癌类型是“小叶原位癌伴浸润”,预后可能还不错,也许可以不做化疗。谈笑间,虹玉的心情放松不少。秀枝也感叹不已,表示自己也该去做个妇科检查。

术后十天,秀枝在微信中询问我后续报告和治疗方案。而我手上正拿着虹玉的正式病理报告,显示“左乳浸润性小叶癌伴多个淋巴结转移”。我告诉秀枝,报告还是乐观的,但需要化疗。我暂时隐瞒了严重性。我也收到了虹

玉的微信,她写道:我已经能够面对病魔,但心里难免还是有些担心最终的病理分析结果,是不是我的病情很严重啊?我一直还在抱着侥幸心理可以不化疗就好,不管报告如何,不要瞒我,我会听取你的治疗安排。

虹玉住院化疗那天,秀枝陪着她,在病房走道

先好好爱自己

汪洁

里见她气色不错,手里拿着她的病理报告单。秀枝指着报告问:“是否不同于常见的乳腺癌,是最恶劣的那种类型吗?极易复发和转移,对吗?”虹玉接着说:“我好害怕,我接受治疗,我还想继续尽自己所能,做一个妻子,一个母亲,一个女儿,一个姐姐,一个女人,就是这样的。”

“你的化疗方案我已帮你定好了,你要积极配合治疗,会有好的预后。加油!”我笑着回复。秀枝陪着虹玉转身去病房,仍想着虹玉的话。虹玉想做一个女人,她害怕失去做妻子、母亲、女儿以及姐姐的幸福。

虹玉完成化疗,又接受了放疗,随后开始服用激素受体阳性药物。术后的一次门诊配药时,虹玉不像先前那么开朗了,她告诉我手术部位有个硬块,担心复发。手诊后我告诉她可能是术后放疗的后遗症,不必担心,可以随访。但三个月后再见到她时,她的情绪悲观,眼神黯淡,说她怀疑癌复发,身体出了状况,厌食乏力,整夜不眠,无法正常上班。显然,虹玉得了忧郁症。给她做了一次全面检

查,并没有发现有复发的迹象,她如释重负,并听从我的建议去了心理咨询门诊,服用抗忧郁症药物。相信她会好起来的。

调查结果表明,17%的乳腺癌患者在手术后患上忧郁症。也就是说,患者因恐惧而触发的应激反应甚至精神失常,超出常人对癌症恐惧的想象,而这种恐惧更多的是害怕失去,想象会失去一个幸福女人的一切。

要做一个幸福的女人,并不简单。做一个优秀的女人,要在职场上敬业勤奋,不断进取,要在家中敬长爱幼、贤良淑德……易被忽视的,恰恰是对身体的保护。当今社会高节奏高压下,已是“半边天”的女性,在各个年龄段,出现了更多妇科恶性肿瘤的威胁;此外,忧郁症也变成女性高发的疾病。身边每天都会出现各种女性以及发生在女性身上的各种疾病困扰,让我看到她们的辛劳、悲伤和求生之欲,也理解了她们们的坚韧、力量和追逐幸福的本能。

做一个女人,不容易。做一个女人,首先要好好爱自己。

老早看过一篇文章,号称是个真实故事。

说是上世纪四十年代,张大千去敦煌临摹壁画,历时两年零七个月之久。其间,大千经常让厨师给自己煮鸡,一煮就是几个小时,完了,大千只喝鸡汤,余下的鸡肉任由厨师等享用。

文章最后写道:“厨师还暗自高兴,岂不知鸡中的营养经过六七个小时的熬煮,早已尽数到汤中,剩下的鸡肉就是肉渣了。这也是我们鸡汤的制作原理与价值所在。”

张大千是丹青大家,同时也是声誉极高的美食家、烹饪师。因此,大千吃鸡只喝鸡汤不吃鸡肉那档子事儿,影响了许多人,在他们的心目中,鸡汤比鸡肉更富营养,犹如板上钉钉。

另一个似乎不容辩驳的例子是:在同时代人中,李鸿章差不多活到79岁,算是克享遐龄。其养生之道,吴永《庚子西狩丛谈》一书有所披露:李鸿章在贤良寺时,“早间六七点钟起,稍进餐点,即检阅公事……午间饭量颇佳,饭后更进浓粥一碗、鸡汁一杯……”

看,每日至少一杯鸡汤,那就是长寿秘诀。

对于鸡汤的滋补作用,至少我,或比我高一两辈的人,都笃信不疑。我们能够接触到的文学或影视作品里,给伤病员喂鸡汤以滋补身体,乃是天经地义的操作。

《红楼梦》第四十三回“闲取乐偶攒金庆寿,不了情暂撮土为香”写

鸡汤与鸡肉

西坡

道,贾母着了些风寒,王夫人和王熙凤前去请安,“王夫人又请问:‘这会子可又觉大安些?’贾母道:‘今日可大好了。方才你们送来野鸡崽子汤,我尝了一尝,倒有味儿,又吃了两块肉,心里很受用。’王夫人笑道:‘这是凤丫头孝敬老太太的,算他的孝心,不枉了素日老太太疼他。’贾母点头笑道:‘难为他想着。若是还有生的,再炸上两块,咸浸浸的,喝粥有味儿。那汤虽好,就只不对稀饭。’凤姐听了,连忙答应,命人到厨房传话。”



显然,王夫人、凤姐、贾母的认知里,鸡汤和鸡肉的主次关系,非常分明。记得吗?现代京剧《龙江颂》里,江水英带病工作,阿坚伯见她又是一夜未睡,眼睛都熬红了,心疼不已,给她送来了鸡汤……

不过,原浙江大学副校长郑强教授有个演讲,里面说了那么一件趣事:太太怀孕,丈母娘可劲地给女儿喝鸡汤,而把剩下的鸡肉一股脑儿留给女婿吃,似乎女儿需要营养,女婿只配吃“落脚货”。郑教授当时的反应却相当积极,他幽默地说:“我就拼命吃啊吃。丈母娘不懂,其实鸡的主要营养成分都在鸡肉里边儿呢!”

郑教授这番话,对许多人来说,

颇具颠覆性。

那么,究竟是“老例”对还是“郑强”对?

我仔细爬梳了一些资料,得出的基本结论是“郑强”靠谱。

总的来说,鸡汤可以提供多种营养成分,包括蛋白质、维生素B6、维生素B12、铁、锌和硒等。这些成分对于身体健康十分重要。相比之下,鸡肉则富含更多的蛋白质和其他营养成分。

鸡汤乃鸡肉长时间高温炖煮后所得,然而鸡肉中许多矿物质、脂肪及维生素等,在整个炖煮过程中被溶解到汤里的只是一小部分。我看到一个数据,简直不敢相信——即使炖煮很长时间,溶入汤里的蛋白质含量也不会超过总含量的10%,即,大约90%的蛋白质仍然留在了鸡肉里!

尽管贾母吃鸡的理念有些偏差——重鸡汤轻鸡肉,但是,我们不得不说,鸡汤总是绝大多数着凉感冒的人的首选。据说美国超市也学到了中国古老的养生之法,出售针对感冒患者的利乐包鸡汤。事实上,在头昏脑涨、胃纳极差的状态下,患者乐意接受的恐怕是汤而不是肉。自然,贾母仍旧不失为一个榜样:喝汤不忘吃肉,两头通吃。稍感遗憾的只是她吃肉的占比还不够大。

回到拙文开头,那个洋洋得意于模仿“大千吃法”的餐饮机构CEO,不是愚就是蠢,心里想着给顾客发奖金,结果净给人家开“空头支票”哩。



老城深宅

彩墨 荣德芳

读者看到此题目大概很奇怪吧,拾“钱”,还要写文章。的确是如此,而且我还要告诉你,我三个月里拾到十多次钱币。怎么回事?

那是上世纪90年代初,我在墨西哥城工作。第一次拾到钱,是在一位名叫塞萨的秘鲁籍墨西哥朋友家里。那天,他邀我们去做客,并请我们做几个中国菜给他的墨西哥朋友尝尝,我也就充数干了起来。在他家的碗橱下,我见到一个小钱币,5分比索,他家保姆说,这钱现在不用了,市场也不流通了,因为现在比索贬值,小小5分钱,根本不派用场了。我见她要扔掉,就叫她给了我。这小小第一币,倒蛮好玩。

有了第一次,就有第二次。我

常到墨西哥公园散步,在公园泥地上,一次见到一只发亮的东西,脚一踢,是一枚小钱币。拾起一看,原来是10分的比索。这只10分是1988年的,之前的5分是1985年的。说来也奇怪,自从拾到这一次后,每次

拾“钱”记

邱根发

外出,常常在脚下可以看到这些小钱币,5分、10分、20分,有时还有50分。当时1美金兑换3000多比索,而且每天在往上升,这些小钱币人们一般都弃之不用了,所以有时地上到处都是。

几次以后,激起我集钱币的念

头和兴趣。墨西哥的钱币,由于制造年代不同,大小、质地也不一样,有些是铜制的,有些是金属混合制的;钱币上的标记、头像,都是墨西哥人民喜爱的以及各个时期的英雄人物,里面倒有不少学问呢。我开始想方设法去收集钱币了,星期天还到集钱币的市场或者商店去看看,领领行情。我手中有了不同类型的1分比索,还有四种不同类型及印制年代的20分。我的同事还替我从委内瑞拉、玻利维亚、哥伦比亚等国带来不少钱币。最终一共有五六十枚,在抽屉里小盒子里装得满满的,闲时看看摸摸,倒是蛮惬意的。一个个小钱币,每一枚都记录着它们祖国的历史、文化……

为了求证自选瘦西湖南门入园正确与否,我问的哥,的哥说完全正确,虽说没有“规定动作”,因为瘦西湖有东南西北四个门,可以各取所需,但通常游客多半自选南门。而且瘦西湖以白塔、五亭桥、二十四桥一线为界,南面半个园子是老园,北面为新园,风景名胜集中在南园,北园就没有什么了,多为花草瀑布。哦,心里暗暗庆幸,没有走错路径,而且这也是以前到瘦西湖所不知道的。

但听刹车声,的哥就到了。他推荐的这家饭馆,过马路然后沿左手边走百余米就到了。我们关上车门,的哥透过车窗说,你们吃得满意,玩得高兴哦。

扬州一的哥

王治德

接续道,老字号取号要早,一般前一天晚上号就取完。其实也就吃个环境,味道不过如此。我们本地人不去的。我问“老”到如今还有什么特色?的哥答:贵。一个什么丁包78元。我心里一惊,吃不起!如果刚才进得去,恐怕坐不下来啊。

动物下崽,我在其他文章中多次看到有用“生”字,也有用“下”字等的。这是普通话中的表示法,那么,在上海方言中用什么动词呢?

可以肯定的是,决不会用“生”“下”这两个动词的。我们从小听大人说的就是“落”字,小到老鼠兔子,大到猪牛羊,还有家养的宠物猫狗等,凡是动物的这个过程,都用“落”字,如一窠落仔10只兔子”“落仔5只小狗”“老母猪落小猪罗哉”等。这个语境下的“落”字是老祖宗一代代传下来的,书上有记载,表明其流有序。清末民初浦东陈行人胡祖德编的《沪谚外编·生肖歌》中就有书证:“四月蔷薇开来话头多。兔子双双来做事。月落一窠小兔子,子息多来劳碌多。”山歌说的是4月里蔷薇开花时,话头(花蕾)很多,兔子成双成对来做窝。每月落一窠小兔子,子女多,事情

也多。优秀传统沪剧《阿必大回娘家》中,也有这个义项的“落”字:必:(在内应声)倪婆阿妈在落黄狼。雌:(对内)死货色!许:啥个落黄狼?(《传统剧目汇编·阿必大》第1集第14页)

上海闲话中的「落」

褚丰农

这段话说的是,许媒婆看到婆阿妈“面孔黄来”,就想问为什么这样。阿必大抢在前面,告诉许媒婆,“面孔黄”是因为“倪婆阿妈在落黄狼”。许媒婆一时不明白,继续问“啥个落黄狼”时,婆阿妈一五一十将情况告诉了许媒婆:实际情况是婆阿妈前段时间小产。阿必大一句“倪婆阿妈在落黄狼”,是在奚落婆阿妈——既然是在“生”小黄狼,“生”的人当然也是黄狼了,而“黄狼”在上海方言中是指“黄鼠狼”。阿必大利用机会,从口头上狠狠地出了一口平时被欺负积聚起的恶气。方言中不用“生”“下”

字是有道理的。因在上海方言中,女人怀孕才称“生”和“生小囡(孩)”,而分娩是称“养”和“养小囡(孩)”,二者分得清清楚楚。而“下”在方言中根本没有生养之词义。加上人和动物的繁殖后代用词必须要区分开来,我们老祖宗就选用了“落”这个动词,很有特点的一个动词,它本身就有掉落、掉下之义,如《阿必大》中婆阿妈的流产,在方言中就称“小囡(孩)落脱了”。

这个表示动物下崽的“落”字至今还在松江府原居民中使用,例句很多,如《青浦县歌谣分卷》一首《十二样生肖》山歌中也是这样用的:四月蔷薇开来女头(花蕾)多,兔子双双去寻窠。人人话我呒大嫫(媒),我月大月小落一窠。(《青浦县歌谣分卷·十二样生肖》)

七夕会

这首山歌是上世纪80年代民间文学调查时搜集上来的,意思同《沪谚外编·生肖歌》基本相同,说的也是兔子每月“落”一窠小兔子。《吴方言词典》(1995年8月版)“落”词条共列10个义项,其中第4个是“牲畜产仔”。义项没有错,但范围似窄了些。因为牲畜一般是指由人类饲养使之繁殖而利用,有利于农业生产的畜类,可理解为家畜、家禽的统称。黄狼、狗等都不在牲畜之列,它们下崽可不可以用“落”字呢?当然可以,也一直是这样用的,那么,这个义项应该修正为“动物下崽”。

旅游

这是我第三次到扬州。到了扬州东,直奔瘦西湖,一定是南门。就好像中国民宅大都朝南开门一般,我一直认为南门是瘦西湖的正门,不知然否?进得园内,走在中轴线上,两旁树木成荫,左边山坡葱茏,右手湖光潋滟,一路行来,一饱眼福,尽览徐园、春波桥、白塔、五亭桥、二十四桥……

看看时间,已是晌午。不得不收住脚步,坐上电瓶车,到北门出。原来南选的一家老字号饭店以为离北门不远,且显示为瘦西湖店,北门工作人员也说出门右手边,但出门往右张望,没有影子。公交少且不好打的。