

夜光杯



杭州有几家面馆,做秃黄油面颇佳。我印象深的两家,一家是黄龙饭店的“苏面坊”,一家是武林路的“蟹三宝”。面单独用一个大碗盛着,秃黄油也单独用一个小碗盛着,端上来后,香气扑鼻。把秃黄油拌到面里,加一点醋,再一通搅拌,整碗面包裹着蟹黄蟹膏,金黄喜人,一边拌,一边咽口水,再等不得,于是夹起沉甸甸一筷入口,大快朵颐。

吃一碗秃黄油面,通常三分钟就完事。当然是因为太好吃了,另外的原因是,这碗面不像一般的热汤面,心急吃不得热汤,一口一口细吹慢品。秃黄油面是干拌,不会太烫,凉了反而香气、口感大打折扣,必须趁热吃,所以讲究一个快。

到上海,也会去弄堂深处寻觅一碗秃黄油面。吃了秃黄油面出来,再就近找一家咖啡馆,点一杯咖啡,小坐一会儿。上海弄堂里的咖啡馆,这两年新开的有许多,设计也好看,我很愿意在这样的小咖啡馆里坐一坐。

秃黄油面是苏式面里的奢侈品。所谓“秃黄油”,必须有公蟹的膏、母蟹的黄,而没有蟹肉。这和江南的“蟹粉小笼包”不一样。蟹粉是把大闸蟹里的蟹肉、蟹黄、蟹膏拆出来,并在一起加调料炒出来。而“秃黄油”只

六月黄 周华诚

有蟹黄、蟹膏,所以“秃”这个字,不是读作Tu,而是读成Tei。秃(Tei)是苏州方言,意思是“只有”。只有蟹黄蟹膏,再用猪油慢慢熬制出来,这一碗“秃黄油”贵不贵?当然贵。秃(Tei)的读音,我是最近才知道的,以前都读秃(Tu),隐隐觉得好像是骂人的话,骂的也不是别人,正是藏在蟹里那个不懂爱的法海。

吃蟹也算平常事,但懂得“六月黄”,也是不久前的事。农历六月间有人送来一箱大闸蟹,说是六月黄,家里人也用清蒸手法做出来,吃起来似乎少了点劲道,没有深秋的蟹来得扎实。其实这正是六月黄的特点。六月黄,是童子蟹,刚刚经过第三次脱壳,壳也没有变硬,蟹肉和蟹黄都还鲜嫩。这时候,蟹膏也饱满,颜色也金黄,膏黄还是流脂型的,口感柔滑,所以最好的做法,不是拿来清蒸,而是做成毛豆炒蟹。把蟹对半切开,滚面粉油炸,这样让膏黄固定,再拌上面糊,与葱、姜、蒜、毛豆一道煸炒,出锅,这个菜里的汤汁,

浓稠,鲜美,甚是珍贵,如果用来拌饭,简直是妙品。

六月黄这个东西,吃的是一个鲜嫩。有人拟过一副对子,最美不若三春景,最鲜不过六月黄。细细咀嚼,还真是那么一回事。如果用清蒸手法料理,算是一片真心被错付。所以,在吃这件事情上,真是学海无涯。

暑假去了一趟绍兴,在柯桥古镇走了一圈。柯桥古镇是一个依河而兴的小镇,旧称笛里,距今已有两千多年历史。古镇上,有一条柯水,柯水之上建有柯桥,柯水与浙东古运河十字交汇,这是一座水运的十字路口,路口便有了“三桥四水”。三座桥,一座是宋代的柯桥,一座是明代的融光桥,一座是清代的永丰桥,站在桥上,看运河水无声流淌,仿佛看到无尽的岁月从桥底下悄悄流走。

我们在桥头的一家绍兴菜馆吃中饭,点了绍三鲜、蒸双臭、河虾、酥鱼,还有一道醉蟹。这个醉蟹是用花雕酒醉的六月黄,皮壳软脆,腌得入味,小小的一只蟹,与深秋的大蟹感觉全然不同,拈蟹在手,细细嚼来,蟹肉鲜甜,膏黄肥腴,酒香浓郁,真是鲜美至极,叫人且吃且赞叹,醉心不已。



结直肠癌术后居家如何健康管理



莫少波

在医学科普的新时代,多学科交叉已成为推动科学知识传播与普及的重要力量。由复旦大学附属肿瘤医院邹海教授团队发表的《多学科交叉赋能专科科普的路径探索》一文,阐述了多学科交叉在医学科普领域的重要作用,特别是在结直肠癌术后康复领域,这种跨界合作模式展现出了巨大的潜力和价值。

随着医学技术不断进步,结直肠癌的治疗手段日益丰富,术后康复也成为患者和家属的关注焦点。为了更好地帮助结直肠癌术后患者进行居家健康管理,由复旦大学附属肿瘤医院的彭俊杰教授、邹海教授及蔡三军教授联合多学科专家共同主编出版的新书——《结直肠癌术后居家健康管理》即将在人民卫生出版社出版。该书不仅涵盖了结直肠癌的基础知识,还提供了术后康复、营养管理、心理支持等多方面指导,是结直肠癌患者术后居家健康生活的得力助手。

在结直肠癌术后康复方面,体力活动的重要性不言而喻。新书详细介绍了术后如何逐步恢复体力活动,以及如何制订长期计划,帮助患者安全有效地回归日常生活。同时,心理重建也是术后康复不可忽视的一环。书中提供了心理弹性的重塑方法,以及如何管理负面情绪和缓解睡眠恐惧,帮助患者克服术后障碍,重拾生活信心。营养管理是术后康复的另一大重点,包括结直肠癌术后患者的饮食原则、哪些食物多吃、哪些应该少吃或避免,以及如何通过合理的饮食防止营养不良,促进营养恢复。书中还包含了营养管理的小妙招,帮助患者和家属轻松掌握营养补充的要点。

“大饼”是绰号,他名字里有个“炳”。大我两岁,却不知怎么成了同桌。如今发小不时聚会,聊的尽是儿时趣事,而以大饼为最。

刚进学堂上学,体育课练跑步、齐步走。没有专职的体育老师,由教唱歌的虞老师兼任。大饼不知怎么,动作总与我们相反。虞老师说:“错,另一个脚!”大饼说:“没错,老师你也是这个脚。”虞老师与我们相向,于是背过身去示范。大饼改了过来,可等他面朝我们,大饼又恢复过去,几个星期后,才改过来。虞老师觉得大饼齐步走,看起来还是别扭。看脚步不是对了么?错在哪儿呢?目光往上移,才发觉大饼是手脚同一侧开步。老师又示范纠正。趁这空当,我们就学大饼的姿势。虞老师很耐心,让大饼单个出列练,大饼改正了,可一人列还是老样子。直到后来,大饼没改过来,我们倒学会了他的样。老师再说齐步走,我们都和大饼走得一样,手脚同侧。虞老师抹了把脸,结果也走得和大饼一样了。半个学期练队列,玩不成皮球,我们骂大饼。可后来,虞老师也泄气了。从此体育课,虞老师将几个皮球一扔,尽由我们玩。而其他班的每堂体育课仍有队列。同学们揶揄说,那是大饼的功劳。

那天造句,语文老师出了几道题,其中一道是“悲痛”。大饼算术好,什么算术口诀,算盘打三盘清、九盘清滚瓜烂熟。可语文

遇到造句这样动脑筋的,总抄我。我故意不让他看,他用胳膊肘揉揉说:“让我看一眼,就一眼不好吗?”他涎着脸。那年秋天,我叔公去世了,于是造句:叔公死了,我很悲痛。他瞄了一眼后,将手托住下巴,咬着铅笔作思考状,然后写起来,并用左手挡住,也故意不让我看。我知道这小子肯定抄我的了,就说:“你抄作业,潘老师一眼就看出来了。”这招灵,他将簿本朝我面前一推说:“你看,没抄!”我一看:我爸爸死了,我很悲痛。他说:“你是叔公,我是爸爸,不能算抄。”作业本发下来,潘老师打了问号。大饼回家将作业本放在桌上,他爸从不看作业,那天却鬼使神差地翻起来,主要是看字写得好不好。看到大饼的蚯蚓体字,他气不打一处来,再细看,居然说自己死了,便顺手握起拳头,在大饼脑门上一顿栗暴。大饼落荒而逃,嗷嗷着像被踢了一脚的狗。第二年这个时候,他爸没征兆突然去世了。大饼哭得很伤心,自责说是自己咒死的。

那年头兴学雷锋,大饼最积极。大饼本就爱劳动,割草、打扫教室、帮女老师打水……由于这样,他尽管语文勉强及格,还是第二批入了少先队。

父亲死后没几年,他辍学了。好像小学都没毕业,就去田里劳动。那多半是和老妇女一道,干拣棉花、锄草等活。可他外衣口袋里常别着一支钢笔。每

在虹桥机场等航班,快到登机时间,扬声器里发出导引通知:到某地去的航班开始登机了,请各位旅客保持社交距离,在某号登机口排队。

大家自然形成队伍,队形中间有断裂,有人走过去,发现不对,自动退到队伍的尾部。空调冷风吹拂,彼此站近一点也不会感到对方热烈的气息,人们仍然保持了合适的社交距离。

在车站、码头排队,并非一开始就能保持社交距离。插队,吵架,屡见不鲜。

2010年上海世博会接待了七千多万中外游客,排队是一大难题。主办方当时设计了很多排队方法,最常见的是曲折形往前走,用层层护栏曲折放置,人们要在这些回环往复的护栏之间斗折蛇行,十步之遥,变成了几百米甚至更远的路程,这样可以在有限的空间里疏导大量游客,保证秩序。曲折形的排队方法后来推广至全国,成为客流巨大场所的首选排队方式。

二十年前,已经有不锈钢护栏了,设置护栏是避免有人插队,大部分人在护栏之内循规蹈矩排队。检票通知发出,总有人飞奔过来,他们似有轻功,一手支撑住栏杆,一个鹞子翻身,就轻飘飘地落到了队伍里,这样的身手,一般人也不敢质疑,不过是将自己的身子尽量往前挤一点。来人更是无畏无惧,硬挤在队伍里,表情端庄静穆,好像在这里已站了千年。事后,他们会在朋友圈里说,我不排队,也不需要排队。朋友问他,你会飞吗?他答道,只有傻子才老老实实排队。有一个女孩子,听了他的鹞子翻身的故事后,睁大眼睛说,啊,好功夫,你飞越了众人,那姿势一定很美。于是,他更得意了。

再往前,春运在广场上排队等火车,一个拥有一千多万农业人口的地级市,火车站广场塞满了人,管理者必须拿着警棍和器械才能勉强控制秩序。社交距离?门都没有。

且说四十年前我在滨江小城排队等江轮的經歷。一道城墙将长江挡在城外,城墙上有了门洞开,通向大轮码头。

轮船票,除了有等次的客舱票外,五等散席票从未听说售完过,似乎轮船的散席客舱和甲板的各个角落,可以容纳无限的客流。春节前后,只要耐心排队都能买到票,上船,则全靠挤了。我们在码头的泥地上早就排起了长长的队伍,不管多长,都保持单行队伍,不知曲折前行,一直排到城墙外的城市街道上。五六层楼高的大轮鸣笛靠岸,队伍骚动起来。人和人,前胸贴后背,无论男女老少。队伍迅速扭曲,人和人像在深情地拥抱,溺水般用尽生命力量地拥抱。这种奇怪的拥抱,双手不能用力,尽量伸开去,向队伍前面上空抓挠;胸膛像飞蛾扑火,不,像铁锤砸在铁砧上,贴在前方的人身上,无法喘息。

常常是冬天暗夜,后面的人拼命挤压前面的人,前面的人身不由己再往前挺进,再挤,也是衣服的摩擦,而作为衣服主体的棉花是不怕压的。皮肤不会接触,没有温柔,没有羞耻,没有尊严,五脏六腑在棉袄深处呻吟。挤到舷船上,再挤到甲板上,终于松了口气。刚才紧紧搂着的人瞬间散开来,像被水浇过的蚁群,四散走开,去寻找船上的一角安顿肉身。

都能上船,但每个人还是用尽了力气,茫茫无头绪地往前拱。再害羞的姑娘,也会被伙伴带进队伍里,进了队伍,就成了移动的、可任意蹂躏的一团衣服。若是单衣时节,这样的拥挤一定会惹出更多麻烦。幸好除了春运前后,人群从未如此聚集。

我听到候机厅里“请保持社交距离排队”的提醒,那声音甜美恬静,众旅客文雅尔,队伍缓慢有序地推进。不由得想起往事。从铁锤砸到铁砧的排队,到保持社交距离的悠然,我们已跨越了一大步。

请保持社交距离排队

冯渊

最可爱的密码

吴寒月

人人都希望成为最可爱、最受欢迎的人。作家魏巍写的《谁是最可爱的人》曾打动了,并引发我的深思,怎样才能成为最可爱的人呢?时至今日,我总算领悟到其中真谛。

那年除夕的早上,我所在的潜艇部队某艇突然接到上级通知,立即出航,到某海区执行为期一个月左右的军事任务。接到出航通知后,所有人员立即调整计划,计划返乡的,终止行程;计划在部队过年的,把来队探亲的家属小孩安顿好。中午时分,全艇所有官兵全部就位,按时出港。全艇官兵圆满地完成了任务,我觉得,在使命任务面前义无反顾、勇于奉献和牺牲的人,就是最可爱的人。

一位军转干部转业到某单位后说:“服役期间,我认为最可爱的人都在军营,转业后我发现,地方和军队一样,同样有许多最可爱的人,正因为这么多最可爱的人的勤奋拼搏,社会才会发展得这么好。”

经过若干年的观察、思考,我悟出了最可爱的密码,所有人心里都有一杆秤,那就是真、善、美。

许多人影朝自己方向奔来。村里人知道大饼是个好人,这次是自摆乌龙。但在劳作间隙,常以此取笑他。他自己也觉得好笑。比起他的齐步走,他的造句,这也许是他一生中最高兴的事。

趁着假期去拍照 马亚平

和摄影爱好者。趁着假期,来到这“千里莺啼绿映红,水村山郭酒旗风”之心之所往之地,拍自己想要拍的,是这些学生娃在这个假期里最中意的一件事。他们的目的未必是要当什么摄影家,而是将心中以为的美装入他们的镜头。其实,只要自己觉着美,就是最好的。说不定这就是他们对自己的心灵滋养,就是他们审美意识的一次有效积淀。



七夕会 西边的太阳快要落山了,透出了夕阳的橙红色。远处,群山连绵在红霞之下;近处,大河的碧波也被染成红色,好一派初秋江南景色。人们用相机或手机瞄准大河之上那一艘小小的渔船和船上那对夫妻模样的渔民模特儿……