



边看边聊

我们头上的白发，好像是在夜色中，呼呼吸出来的。这是人到中年的我，一个小小的生活经验。

所谓“呼”，自是形容白发滋生极快，似能一夜间染了鬓角额边。以前，读到伍子胥、练霓裳一夜白头，略带夸张的修辞。但这样的一夜白头，

是一种病态的表现。普通人没有那么戏剧性，不会在短时间里，经历从黑到花乃至全白，但白发在脑袋上的出现，也是星星点点，不请自来的。等你发现时，心里一定百感交集。会有一些知道必将如此，但没想到还是来得那么快那么悄无声息的怨气。

起床洗漱，对着镜子，一切正常，但突然发现鬓角处似乎闪过一点银光。本来惺忪的睡眠瞬间瞪

人的生活离不开吃喝拉撒，胃肠道的保养对身体健康有着不容小觑的作用，而排便的顺畅与否，更是直接影响着我们的生活质量和情绪。在面对便秘时，最常听到的建议是：“多吃蔬菜”“增加纤维素的摄入”。事实上，缓解便秘可不止这么简单。

根据《中国慢性便秘专家共识意见(2019,广州)》，排便困难和(或)排便次数减少、粪便干硬为便秘的特征。其中“困难”具体是指排便的时候很费力，且肛门

直肠有强烈的堵塞感，需要花很长时间去排便或是需要辅助才能排便。而“排便次数减少”具体是指一星期排便小于3次。符合以上情况超过6个月就是慢性便秘，必要时需就医。如果仅仅只是排便不通畅，没有达到诊断为便秘的情况，那么改良日常饮食习惯和改善生活方式就能缓解便秘前期的排便不畅，避免进一步发展。

不是所有便秘都可以用多吃蔬菜水果来解决的。如果是由消化道疾病引起的便秘，需要及时就医来解决，例如痉挛性便秘和梗阻性便秘都不能单单依靠饮食治疗，其中的痉挛性便秘甚至需要患者吃无渣饮食来缓解肠道的过度蠕动。

排除疾病引起的功能性排便问题后，生活中常见的便秘情况一般粗分为两类：大便很少、没有库存；大便过多、干硬堵塞。前者是老生常谈的需要多吃膳食纤维、蔬菜水果的类型，后者就要谨慎补充膳食纤维了。膳食纤维分为两种，可溶性膳食纤维可以帮助大便变软便于

排出。含可溶性膳食纤维较高的食物有各种豆类(大豆、黑豆)、红薯和西蓝花等。非可溶性膳食纤维可以提高大便的量并且促进肠道更积极地运送大便，含非可溶性膳食纤维较高的食物有各种杂粮谷物(大麦、玉米、燕麦)、薯类、竹笋、菠菜等。适量膳食纤维搭配足量饮水是让人大便软硬适中的黄金搭档。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》提出，我国成人膳食纤维适宜摄入量为每天25~30克，推荐谷类食物200~300克，其中包含全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100

克，蔬菜一天不少于300克，水果200克左右。饮水量建议达到2升左右，防止肠道过度吸收大便的水分导致大便变硬不易排出。如果觉得一天都喝白开水寡淡且单一，也可以适当喝淡茶水，或是无糖饮品调剂一下。

引起排便不畅的原因复杂多样，可能与心理压力、睡眠不足、滥用泻药以及不健康的饮食习惯等多种因素有关。遇到便秘时，不必过度焦虑，可以从日常生活入手，逐步调整作息，改善饮食结构，确保充足的水分摄入。如果情况持续或加重，应及时就医。

(作者系复旦大学附属中山医院营养科医师)

### 寄语白发

孙小方

大，侧过脸，让镜子可以反映出鬓角全貌，在一堆细碎发茬里，扫雷式寻找银光所在。因为反光，加之鬓角发丝细小，实在很难找到突现白发的明证。不

死心，灵机一动，拿来手机对着自己脑袋啪啪拍了几张照，然后一张张放大检视——果然，有两三根白发躲在一堆黑发里，银光闪闪。

生了一分钟的气，接着是叹了一口气，把照片发到

好友群，正式宣布，初老的迹象，终究如期而至，如今，我也有白了发。但群友的反饋，并不如我想象中的热烈。相反，大家都很镇定，纷纷表示，他们每个人都经历过白发暗生后被发现的那一刻，已经习惯。

不由得想起，不过就在几年前，某日去理发。当时流行一种奶奶灰的发型，即是把乌发染成灰白色，状如蒋捷《虞美人·听雨》词中“而今听雨僧庐

北京城的雪还没有来。事实上，入冬以来，北京城的雪就不断地被念叨着。比如1月22日《新京报》的消息：“北京2025年首场雪要来了，预计本周末六下午开始下雪”。类似的新闻几乎每年到此刻都有。仿佛雪是一个客人，这里备好了炸鸡啤酒，就在等着她，尤其是第一场雪。似乎雪不来，这宴席就没有兴致。似乎不下雪，这个冬天就是个假冬天。——这里有个默契的几乎是言明自界的界定：不包括密云、怀柔、延庆等远郊。那些有山的地方雪好像也更钟爱一些，更喜欢光临。

不知道这人世间，曾经下过多少场雪。也不知道曾经有多少人，把雪看到了眼里，看到了心里。雪，在极致抒情的意义上，如同月。何人初见月？何人初见雪？人生代代无穷，此雪年年相似。

古往今来，关于雪的诗，也不知道有多少。爱雪人心里铭记的

下，鬓已星星也”的样子。那时，在意穿着，喜欢照着纽约东京街拍里的帅气大叔打扮自己。看到大叔们一头灰白头发，自有一种成熟但不油腻的清爽，希望自己也要变成这样。问了托尼老师，说要这样做这样的发色，先要洗掉头发里的黑色素，再漂染成白色。我一听，化学药水把黑色洗光，想想头皮都发烫，对自己说早晚头发会白，就不争今朝了。遂作罢。

光阴荏苒，没过几年，我从想染成奶奶灰，进入了以黑发为傲，害怕白发的人生阶段。这个阶段的特征，就是照镜子的时候，特别留神观察鬓边发色。后来发展到在电梯里，如果有镜面，就会忍不住看两眼。此时如果有同龄朋友，便去观察他的发色有没有比之前多生几根华发。如果真有，一定笑话他一番，心里又为自己的青春尚在而暗自得意。

我们内心都会经历这一番对于发色的纠结吧。每个人都害怕时光悄然而逝，在我们的身体上留下种种创痕。白色，是头发的另一种发色，是衰老到来时，免费附赠的礼物。皮肤变皱不再鲜润，是一个渐变的过程；骨质流失，看不见摸不着；血管硬化血压的变化，是日积月累的结果；唯独头发变白，是突然而至的醒目信号，宣布我们正步入人生的秋天。

已渐生白发的群友们，走过了这样的心路历程。应对办法，行动力强

了我认知里的牡蛎、生蚝、蛭子、蚬子、花蛤外，还有问了摊主才知道的西施舌、猫眼螺、牛眼螺、响螺、塔螺、猪仔螺。有趣的是临高人把所有的贝壳类都称作螺，这些都是当地人的叫法，教科书上“钦定”的学名叫什么，摊主也在云雾里。这些螺都用清水灼熟后分别放在红色的塑料盆里，大的如同幼儿拳头，小的就像成年男人的大拇指甲盖。漂亮的螺缀满淡红、紫色、淡青、褐色的斑点或条纹，难看的螺则是千篇一律的礁石色，一种叫丑螺的造型就像不规则的石块，不但形象“猥琐”身上还布满了乱糟糟的暗绿色的苔藓……

有了嘴馋的冲动和好奇的加持，犹豫了半天的我最终在一个摊位前停下

脚步，并礼貌地用普通话向她询问，摊主则用难懂的“海普”作答。几轮吃力的沟通后我大概明白了一些螺的概况。同一种螺所有摊位的价格都一样；同一种螺不论大小价格都一样；所有的螺在摊位里排列都一样；最丑的螺排最右边，最漂亮的螺排最左边。最丑的螺价格最低，十元；最漂亮的螺价格最高，四十元，就像农村娶媳妇要的彩礼，以“貌”定价。又问了最畅销的是哪几种螺？是不是活螺加工的，摊主都做了肯定的回答。并告诉我吃螺的蘸水是用白醋、蒜蓉水、盐、白糖、辣椒油调配成的。

我下单要了十元、十五元、二十元、三十元、四十元，每样只要几个，为的就

诗句恰也如无边无际的雪。我自然也有。只是这些年来移世易，诗风的审美于我也不断变迁。年少时自然迷恋的是文艺腔，且是各种各样的文艺腔，如烂漫的：忽如一夜春风来，千树万树梨花开。如狂放的：应是天仙狂醉，乱把白云揉碎。有极清冷的：千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

随着两鬓染雪，我也读进去了忧思深沉的这

种，如唐朝罗隐的《雪》，锐利地让文艺腔的梦幻感破碎掉：尽道丰年瑞，丰年事若何。长安有贫者，为瑞不宜多。——不都说雪是“兆丰年”的祥瑞么？对于取暖艰难的穷苦人家，这种祥瑞还是少些吧。近些年，每每谈及雪，我首先想起的竟



我的朋友，不是在跑步就是开始游泳。于是，我突然理解，为什么他们纷纷加入了锻炼的洪流，而且在同龄人中，这个队伍日益庞大。哪一天，跑不动游不动了，这些看不上广场舞的人，重整为广场舞团，我也不会奇怪。佩服他们，没人抱怨，都在抓紧时间享受生命呢。

李宗盛在《给自己的歌》里唱道：“等你发现时间是贼了，它早已偷光你的选择。”鬓边微霜，如今我开始听得懂这段歌词的味道。生命历程急不来，你注意发丝的时候，头发偏不白，但总有一天，它会在不知不觉到来。既然如此，何必惊慌，新年和我那些坦然的群友一样：接受，并且，去跑吧，跳吧——接受该来的一切！

富晓春是赵伯伯的温州老乡，撰写的《报人赵超构》出版后引起很大反响。年初他从温州辗转联系到我，电话里他说，赵超老常自嘲是“我是东瓯一布衣”，你是赵超老在瑞康里的隔壁邻居，能否从邻居的角度“口述”所见所闻很重要。

酒店房间里机架上的摄影机和录音机对着我，站在镁光灯旁的富老师和摄影师用OK的手势示意开始。我首先介绍和赵伯伯是瑞康里的隔壁邻居，儿时印象最深的是：早晨他身着蓝色的中山装，脚踏黑色帆布鞋去海伦路弄堂口，搭乘浅绿色的小轿车去报社上班。傍晚，我和小伙伴经常看到他

从哈尔滨路进弄堂。大人们说，赵先生喜欢散步，他是从位于圆明园路的报社走回家的。如果哪一天，他傍晚时分从停在海伦路弄堂口的小车里下来，头上

戴着文化艺术界人士喜爱的“小鼻子帽”，手上夹着一只黑皮包，脚蹬一双皮鞋，那肯定是“开会回来

了”。镜头后面的富老师对我竖起大拇指，让我顿时松弛下来，看来“对路”。

跟着邻居称你爸爸为“酒司令”。因为说得上是过往的趣闻轶事，镜头前的我一点“格愣”也没有，尤其是我即兴自嘲自己滴酒不沾，喜酒也不喝酒，属于绍兴人的“另类”。镜头后的富老师和摄影师脸上都乐开了花，不约而同打起了OK手势，看来自嘲是蛮讨人喜欢的，包括他们文化界人士也不例外。

因为他们OK，接下来的口述似乎愈加轻松。我回忆说，赵伯伯是很喜欢邻居小孩子的。那年妻子携儿子到宅小住一段时间，在家门口和赵伯伯相遇，他打趣说“小金山”回来了，长得蛮讨人喜欢

的。在旁的赵伯伯笑嘻嘻补充说，皮肤像爸爸，眼睛像妈妈。赵伯伯总不忘叮嘱一声，“小金山”周末回来，到我家里坐坐。

过去我以为赵伯伯喜欢和邻居喝茶抽烟“谈家常”，现在回想起来，其实他是通过聊天来捕捉社情民意，《未晚谈》不少文章就是这样来的。

赵伯伯是新闻界的名人，但在我的印象里他和邻居伯伯爷叔一样，并无特别之处。口述结束，我脑子里灵光一现，套用了当年家喻户晓的广告语：平凡之中见深情，名人也是老百姓。

雪的现实主义

乔叶

江山一笼统，井上黑窟窿。黄狗身上白，白狗身上肿。这首诗，我年轻时铁定是看不上的，觉得这写的是啥呀，大白话，没文化。而现在，不知怎的，竟觉得好了，觉得是如此天真，甚至还能想象出诗人的幽默感，吟出这首诗时，他嘴角应是含着笑意吧。

有一次雪后，我在小区散步，碰到一位年轻的爸爸正在小路上和儿子玩耍，孩子说老师要求背关于雪的诗，让爸爸推荐，爸爸指的是这首诗。

小男孩就问：井上为什么是黑窟窿呢？因为井水不上冻呀，雪飘进去就化没了。在一大片白里，井口可不就是黑的。

富晓春是赵伯伯的温州老乡，撰写的《报人赵超构》出版后引起很大反响。年初他从温州辗转联系到我，电话里他说，赵超老常自嘲是“我是东瓯一布衣”，你是赵超老在瑞康里的隔壁邻居，能否从邻居的角度“口述”所见所闻很重要。

酒店房间里机架上的摄影机和录音机对着我，站在镁光灯旁的富老师和摄影师用OK的手势示意开始。我首先介绍和赵伯伯是瑞康里的隔壁邻居，儿时印象最深的是：早晨他身着蓝色的中山装，脚踏黑色帆布鞋去海伦路弄堂口，搭乘浅绿色的小轿车去报社上班。傍晚，我和小伙伴经常看到他

从哈尔滨路进弄堂。大人们说，赵先生喜欢散步，他是从位于圆明园路的报社走回家的。如果哪一天，他傍晚时分从停在海伦路弄堂口的小车里下来，头上

戴着文化艺术界人士喜爱的“小鼻子帽”，手上夹着一只黑皮包，脚蹬一双皮鞋，那肯定是“开会回来

了”。镜头后面的富老师对我竖起大拇指，让我顿时松弛下来，看来“对路”。

跟着邻居称你爸爸为“酒司令”。因为说得上是过往的趣闻轶事，镜头前的我一点“格愣”也没有，尤其是我即兴自嘲自己滴酒不沾，喜酒也不喝酒，属于绍兴人的“另类”。镜头后的富老师和摄影师脸上都乐开了花，不约而同打起了OK手势，看来自嘲是蛮讨人喜欢的，包括他们文化界人士也不例外。

因为他们OK，接下来的口述似乎愈加轻松。我回忆说，赵伯伯是很喜欢邻居小孩子的。那年妻子携儿子到宅小住一段时间，在家门口和赵伯伯相遇，他打趣说“小金山”回来了，长得蛮讨人喜欢

的。在旁的赵伯伯笑嘻嘻补充说，皮肤像爸爸，眼睛像妈妈。赵伯伯总不忘叮嘱一声，“小金山”周末回来，到我家里坐坐。

过去我以为赵伯伯喜欢和邻居喝茶抽烟“谈家常”，现在回想起来，其实他是通过聊天来捕捉社情民意，《未晚谈》不少文章就是这样来的。

赵伯伯是新闻界的名人，但在我的印象里他和邻居伯伯爷叔一样，并无特别之处。口述结束，我脑子里灵光一现，套用了当年家喻户晓的广告语：平凡之中见深情，名人也是老百姓。

是体验“舌尖上的味道”。最大的响螺，两个12元；最小的花螺，一把才几元。摊主给了我两根竹签，一包蘸水放在不锈钢碗里，用剪刀剪掉袋口，用一张湿巾纸抹了抹桌子，算是做了清洁，她让我在桌旁坐下，把称好的螺放在一个食品袋里摊在我面前，然后坐在那里笑嘻嘻地看着我，那眼神说可以开吃了。

先拿最大的响螺开刀。竹签从螺口处插入，就像牙签挑螺狮肉，轻松拿下，响螺肉和田螺肉大小差不多了，但肉粗有嚼劲。浸了蘸水吃到了嘴里，除了辣味、醋味、蒜味，能感到筋道的螺肉味，谈不上嫩，但能品出海产品特有的味。接下来的牛眼螺、塔螺、花螺的肉就要细腻得多了，不管爱不爱吃，来中镇街总要尝一下这里的各种螺。

井水为什么不上冻呢？因为井水是深层地下水。地下水就不上冻吗？对。因为大地深处暖和。

为什么是黄狗身上白，不是黑狗身上白呢？调皮孩子有些杠精附体。

一瞬间，我也很想爆发一下职业病去跟这孩子讲：黑狗身上肯定也白，但比一比，那还是黄狗身上白更好，一来避免和“黑窟窿”的黑重复，如此整首诗里就有了三个颜色。二来，黑狗身上白，这个对比过于酷烈。黄狗身上的白，这就温和了许多。甚至还可以进一步过度解读：黄是大地的颜色，和雪更配。

当然当然，我什么都没说，很知趣的。然后，我听见那个爸爸说：可能写诗的人当时看见的就是一只黄狗。这就是现实主义。懂了。孩子应答。

我默笑。这个解释还挺不错。

人称为“酒司令”。大阿哥对我说，老爸生前说起你父亲对各种绍兴酒的特点和吃法很有研究，所以他也

跟着邻居称你爸爸为“酒司令”。因为说得上是过往的趣闻轶事，镜头前的我一点“格愣”也没有，尤其是我即兴自嘲自己滴酒不沾，喜酒也不喝酒，属于绍兴人的“另类”。镜头后的富老师和摄影师脸上都乐开了花，不约而同打起了OK手势，看来自嘲是蛮讨人喜欢的，包括他们文化界人士也不例外。

因为他们OK，接下来的口述似乎愈加轻松。我回忆说，赵伯伯是很喜欢邻居小孩子的。那年妻子携儿子到宅小住一段时间，在家门口和赵伯伯相遇，他打趣说“小金山”回来了，长得蛮讨人喜欢

的。在旁的赵伯伯笑嘻嘻补充说，皮肤像爸爸，眼睛像妈妈。赵伯伯总不忘叮嘱一声，“小金山”周末回来，到我家里坐坐。

过去我以为赵伯伯喜欢和邻居喝茶抽烟“谈家常”，现在回想起来，其实他是通过聊天来捕捉社情民意，《未晚谈》不少文章就是这样来的。

赵伯伯是新闻界的名人，但在我的印象里他和邻居伯伯爷叔一样，并无特别之处。口述结束，我脑子里灵光一现，套用了当年家喻户晓的广告语：平凡之中见深情，名人也是老百姓。

是体验“舌尖上的味道”。最大的响螺，两个12元；最小的花螺，一把才几元。摊主给了我两根竹签，一包蘸水放在不锈钢碗里，用剪刀剪掉袋口，用一张湿巾纸抹了抹桌子，算是做了清洁，她让我在桌旁坐下，把称好的螺放在一个食品袋里摊在我面前，然后坐在那里笑嘻嘻地看着我，那眼神说可以开吃了。

先拿最大的响螺开刀。竹签从螺口处插入，就像牙签挑螺狮肉，轻松拿下，响螺肉和田螺肉大小差不多了，但肉粗有嚼劲。浸了蘸水吃到了嘴里，除了辣味、醋味、蒜味，能感到筋道的螺肉味，谈不上嫩，但能品出海产品特有的味。接下来的牛眼螺、塔螺、花螺的肉就要细腻得多了，不管爱不爱吃，来中镇街总要尝一下这里的各种螺。

七夕会

七夕会

### 多吃蔬菜能缓解便秘吗？

吴沙沙

人的生活离不开吃喝拉撒，胃肠道的保养对身体健康有着不容小觑的作用，而排便的顺畅与否，更是直接影响着我们的生活质量和情绪。在面对便秘时，最常听到的建议是：“多吃蔬菜”“增加纤维素的摄入”。事实上，缓解便秘可不止这么简单。

根据《中国慢性便秘专家共识意见(2019,广州)》，排便困难和(或)排便次数减少、粪便干硬为便秘的特征。其中“困难”具体是指排便的时候很费力，且肛门

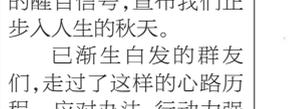
直肠有强烈的堵塞感，需要花很长时间去排便或是需要辅助才能排便。而“排便次数减少”具体是指一星期排便小于3次。符合以上情况超过6个月就是慢性便秘，必要时需就医。如果仅仅只是排便不通畅，没有达到诊断为便秘的情况，那么改良日常饮食习惯和改善生活方式就能缓解便秘前期的排便不畅，避免进一步发展。

不是所有便秘都可以用多吃蔬菜水果来解决的。如果是由消化道疾病引起的便秘，需要及时就医来解决，例如痉挛性便秘和梗阻性便秘都不能单单依靠饮食治疗，其中的痉挛性便秘甚至需要患者吃无渣饮食来缓解肠道的过度蠕动。

排除疾病引起的功能性排便问题后，生活中常见的便秘情况一般粗分为两类：大便很少、没有库存；大便过多、干硬堵塞。前者是老生常谈的需要多吃膳食纤维、蔬菜水果的类型，后者就要谨慎补充膳食纤维了。膳食纤维分为两种，可溶性膳食纤维可以帮助大便变软便于

排出。含可溶性膳食纤维较高的食物有各种豆类(大豆、黑豆)、红薯和西蓝花等。非可溶性膳食纤维可以提高大便的量并且促进肠道更积极地运送大便，含非可溶性膳食纤维较高的食物有各种杂粮谷物(大麦、玉米、燕麦)、薯类、竹笋、菠菜等。适量膳食纤维搭配足量饮水是让人大便软硬适中的黄金搭档。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》提出，我国成人膳食纤维适宜摄入量为每天25~30克，推荐谷类食物200~300克，其中包含全谷物和杂豆类50~150克，薯类50~100



杏林夜谈



瑞蛇满堂春 (剪纸) 殷玥

脚步，并礼貌地用普通话向她询问，摊主则用难懂的“海普”作答。几轮吃力的沟通后我大概明白了一些螺的概况。同一种螺所有摊位的价格都一样；同一种螺不论大小价格都一样；所有的螺在摊位里排列都一样；最丑的螺排最右边，最漂亮的螺排最左边。最丑的螺价格最低，十元；最漂亮的螺价格最高，四十元，就像农村娶媳妇要的彩礼，以“貌”定价。又问了最畅销的是哪几种螺？是不是活螺加工的，摊主都做了肯定的回答。并告诉我吃螺的蘸水是用白醋、蒜蓉水、盐、白糖、辣椒油调配成的。

我下单要了十元、十五元、二十元、三十元、四十元，每样只要几个，为的就

是体验“舌尖上的味道”。最大的响螺，两个12元；最小的花螺，一把才几元。摊主给了我两根竹签，一包蘸水放在不锈钢碗里，用剪刀剪掉袋口，用一张湿巾纸抹了抹桌子，算是做了清洁，她让我在桌旁坐下，把称好的螺放在一个食品袋里摊在我面前，然后坐在那里笑嘻嘻地看着我，那眼神说可以开吃了。

先拿最大的响螺开刀。竹签从螺口处插入，就像牙签挑螺狮肉，轻松拿下，响螺肉和田螺肉大小差不多了，但肉粗有嚼劲。浸了蘸水吃到了嘴里，除了辣味、醋味、蒜味，能感到筋道的螺肉味，谈不上嫩，但能品出海产品特有的味。接下来的牛眼螺、塔螺、花螺的肉就要细腻得多了，不管爱不爱吃，来中镇街总要尝一下这里的各种螺。