

新民晚报

对大多数上海人而言,马斯洛的需求层次理论确实高大上,但离地还有三尺三。现阶段老百姓过小日脚,就是柴米油盐,香烟老酒,就是水电煤,就是学费、医药费加房贷车贷,场面上的“三碗面”,个别同志吃过一次就要吹上半个月。另外,就像余华老师在《活着》里的真情告白:“当你有钱的时候,千万不要大手大脚,因为你永远不知道,当你身无分文的时候,自己有多么的卑微和无助。”

啊呀,危机感是悬在头上的达摩克利斯之剑——转换到草根文化的语境,便是压垮骆驼的最后一根稻草。上海人有家教,断不可做“脱底棺材”(现在叫月光族),在消费上一贯精打细算,讨价还价,所谓的勤俭持家,就是淘米时抓一把丢回米缸里。

在计划经济年代,危机感徘徊在白云深处,反正一切都给你安排好了,你家吃青菜萝卜,我家吃萝卜青菜。船到桥头自会直,你想游过去也不行。但是上海人绝顶聪

空间与消费

沈嘉禄

明,同样是“36元万岁”,就能把小日脚安排得舒舒服服,一根油条咔嚓剪碎,一家老小酱油蘸蘸泡饭。出门裤缝笔挺,斯斯文文,靠的是睡觉前将裤子叠好垫在枕头下,人肉熨斗零费用。嘿嘿,在所谓“生活艺术”方面,上海人“一直被模仿,从未被超越”。

其实上海人将痛点隐藏得很深,除了购买力,压制消费欲望的另一个因素便是空间。三十年前,绝大多数上海人还挤在昏天黑地的蜗居,像鼯鼠般钻进钻出,家具虽然简陋,仍需巧妙安排,挤出一寸天地宽。能摆平“三十六条腿”的人家,邻居唯有羡慕嫉妒恨。上海人搭阁楼的想象力和实操水平天下第一,若将每条弄堂剖开来,就能看到奇思巧构、流派纷呈的阁楼,上海真应该建一座阁楼博物馆。哪位摄影家编过上海阁楼秘境影集?我要买一本。小两口

的婚房如果设在三层阁,家具要从天井吊上去,如果净高有限,只得含恨将大橱的美腿锯掉。后来流行组合式家具,以时尚的名义抚慰上海人的虚荣心,本人就为朋友设计过四套组合式家具,以最小的空间容纳最多的内容,同时表达“看上去很美”的审美诉求。组合式家具对应着计划经济时代的终结,买衣服不要布票了,港澳广深及石狮的时装纷纷抢滩申城,柳林路、华亭路服装遍地开花日日红。但事出在亭子间里悬空拉两根尼龙绳,新旧衣服挂得像万国旗,也不在少数。

居家的文化需求重在视听两项,一要攀比电视屏幕的尺寸和颜色,二要追求音箱的输出功率。初级阶段,喇叭箱都是自己做的,“40后”“50后”的上海男人们都是鲁班的私淑弟子。让人抓狂的是量体裁衣,这个“衣”就是后厢房劈出来的那条缝。我在朋友家看到一对世上最奇特的音箱,一只嵌在大橱与床头柜之间,另一只挂在小菜橱上方,低音怒起,小菜橱里的碗盏就会发出叮叮当当的声响。有些上海人宁可打地铺,也要做一对沙发,这是上海人的面子工程。仿皮软包扶手当然阔气,但占地太多,转而选择简约风格的木扶手,弹簧倒是一只不少,照样能让你屁股弹痛。

手头宽裕了,上海人也会玩收藏,但总是小来来,比如邮票、藏书票、钱

币、信札、碑帖、玉器、印章、银器等,后来又头脑发热吃套电话卡,万一家里天火烧,箱子一拎逃之夭夭。想做藏书家?哼,老婆坚决不同意。轮到收藏佛像、家具、油画、木雕等重器,要等到一步跨进千禧年啦。

靠楼市引爆,上海人踏准节点购房置业,就此打开美丽新世界。但空间意识还相当拘束,玄关处要做一排鞋柜,阳台也要封死,走道上吊个顶,也可塞进不少杂物,在餐厅与厨房之间做只吧台,但没等储存的红酒喝完,又改放烤箱或洗碗机了。

从全国范围看,上海的私家车总量也许名列前茅,但豪车数量远不及江浙两省的二三线城市,更别提广深珠了。一般小区先天不足,车库有限,地面车位先到先停,后到加塞,蹭块漆皮撞个瘪塘就算中奖,最后还是选中低档车吧。当年桑塔纳春风十里,拥有一辆,全家光荣,但这款车四角方方,泊位时急死人,后来就被圆滑一路的新款迭代了。

我曾写过文章,建议开发商将三室一厅中的一室定位在书房。但售楼处回馈的信息是,购房者对书房不感冒。后来在广告上改为视听室或娱乐室,来看房的人就明显增加。金陵东路成为乐器一条街,钢琴卖得发牌一样,就与楼市的火爆正相关,如今老年大学的名额在几秒钟内被抢光,也是因果。按摩椅、跑步机、划船机、有氧单车之类不也是借了楼市大行情才“登堂入室”的?拙文写到这里,结论



春色暖江南 (中国画) 王勇刚

春天,许多人都会感到早晨起床困难,白天困倦乏力、注意力不集中,仿佛被一种无形的力量拖向梦境,这种现象被称为“春困”。

虽然春困非疾病,却常常干扰我们的生活与工作。其产生的原因主要包括生理变化与生活习惯的影响。从生理角度来看,春天万物复苏,中医认为人体阳气也随之上升,气血更多地流向体表,导致大脑供血相对减少,引发困倦感;春季日照时间延长,褪黑素分泌减少,生物钟发生变化,使得睡眠模式被打乱,加上甲状腺激素、皮质醇等激素水平波动,也进一步增加了疲惫感。此外,春季血管扩张、新陈代谢加快,心脏的负担加重,大脑供血相对不足,也容易让人昏昏欲睡。

从生活习惯来看,春困往往与睡眠不足、饮食不当、缺乏运动等因素密切相关。

今年4月,陈逸飞先生已离开我们二十年了。我与先生相识在一次活动中。那是2001年冬日某天,活动中,逸飞先生首先发言,一袭深色薄呢西装,浓郁的黑发,二八分头,随意的三角结围巾,一面是灰色羊绒,另一面是格子丝绸,像是白领的日常样式,随和又高级。中午自助餐,我得机会与陈先生交换名片,他客气地说:“我正有事请教依呀。”于是聚在一桌聊天。“我属狗。”他的开场白很上海,我响应:“我也属狗,小依一轮。”两厢哈哈大笑。可惜人多,聊天屡被干扰,逸飞先生拍着我肩膀说:“下次碰头好好聊。”

二度见面在2002年初夏,接到逸飞先生的电话,下午来访。

有效缓解春困,可从调整作息、改善饮食和增强锻炼三方面入手。首先,应顺应春季阳气生发的节律,做到早睡早起,保证每天7至8小时高质量睡眠,同时配合20至30分钟高质量的午休。其次,饮食上应以清淡为

从春困中醒来

颜秉珠

主,增加富含维生素和蛋白质的食物,如蔬菜、水果、豆制品、鸡蛋等,避免高糖高脂食物的摄入,保持能量平衡和肠胃轻松。再者,春季适合进行户外运动,每周进行3至5次的有氧锻炼,如慢跑、骑行、快走,不仅能加快血液循环,改善大脑供血,也有助于唤醒身体活力。日常中,适当的伸展运动能有效缓解疲劳,提升精力,而冷水洗脸或闻香提神的小方法也能在困倦时带来即时的清醒感。

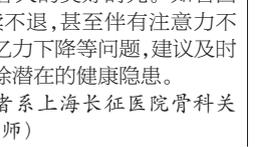
创造良好的睡眠环境也十分关键。保持卧室安静、光线昏暗、温度适宜,有助于提高睡眠质量。睡前避免使用电子产品、剧烈运动或情绪激动,可通过阅读、冥想、泡脚等方式放松身心,形成规律入睡仪式,帮助身体更好地入睡。春季也是压力逐渐积聚的时期,学会通过深呼吸、瑜伽、合理安排时间等方式缓解压力,从源头改善睡眠与日间精力。

春困虽非疾病,但若不加调节,会显著影响生活效率与身心健康。通过科学的作息、合理的饮食和适度的运动,我们可以有效摆脱春困,让自己以更加充沛的精神状态,迎接春天的美好时光。如若困倦感持续不退,甚至伴有注意力不集中、记忆力下降等问题,建议及时就医,排除潜在的健康隐患。

(作者系上海长征医院骨科关节病区护士)

似乎浮出水面。假如上海人的生活空间再扩大一下,必将引爆新一轮刚需。不过凡事总有例外。

前不久参加赏春聚会,一位女神成为焦点,她财商一流,从国库券、股票认购证、养老保险再到商品房,踩准节拍,步步生莲,早早实现财务自由。她在梧桐区买了四套房,豪华装修,高级配置,但竟然一套不留全部租出去生息,自己与老公强势进驻女儿家,一家五口人挤在老式小区的三房一厅里。一间九平方米次卧是他们的地盘,每晚灯下记账数钱偷着乐。看她志满意得的神态,突然想到巴尔扎克笔下的箍桶匠葛朗台,暴发后仍保持守财奴本色,一年只理两次发,日常开销如柴米油盐和照明蜡烛都要严控把关,最后还把美丽善良的宝贝女儿打造成感情生活一败涂地的财女。所以说,生活空间与消费欲望关系确实密切,但需要重申的是秉持怎样的消费观。



2000元付餐费,厨师说:“陈先生关照,只收500元。”

后来知道逸飞先生在拍电影《理发师》。直到2005年4月,我们的一个外籍客户告诉我们:逸飞先生走了。先前,在沪就医时,医生已多次提醒他注意身体,并已安排好手术。而陈先生听了反而安心了,坚持蹲守片场,他实在喜欢艺术,太享受与年轻人在一起的时光。这次又是连续片场不眠不休,救护车送回上海时,病况已不可逆转。宁波同乡会的几个好朋友泣泪声声呼唤。

二十年后,陈逸飞的名字依然熠熠闪亮。而我每与老员工聚会,大家都会自豪地说:“陈逸飞先生请阿拉吃过年夜饭!”

路过坡地,看到一丛从小蒜,我们熟悉它,不知它是否还认识我们?去年,前年,大前年,曾经在这片坡地寻过小蒜。有回几个人一起,那个孩子,那个老汉,那个女人,他们还挖了些蒲公英和荠菜。物是人非,杨柳、水榭、海棠花……一切依旧,耳畔还有当日的鸟鸣,几只蜜蜂在油菜花地转转悠悠。当年的那些人却万万不可能遇见了。人生幻境,化作诗词歌赋传奇文章书法绘画雕塑。真切的实境,从来都像滚滚长江东逝水,一一被浪花淘尽。

低头在地上寻小蒜,不贪多,一把足够。野地上质太硬,小蒜总也长不大,半尺高,瘦小如毛毛雨。拔过小蒜后,手里有股辛辣气,凑近闻闻,直冲脑门。夜里回家,将小蒜洗净清洗,切成细末,煎了一盘鸡蛋。煎蛋时,最好放一两根韭黄、蒜黄,能消解小蒜的柴和干。一口小蒜有春日原野气息,忍不住喝了三杯酒,一杯敬过往,一杯敬今朝,一杯敬明日。

古人称小蒜为薤,字音谢,从草从韭。《尔雅》注释道,薤,似韭之菜也。有些似是而非,语焉不详。韭菜叶子扁平,薤却半圆形、三棱、中空,更接近小葱,只是葱叶细而圆。薤的形状不像韭菜,性情倒是近似,割一茬,生一茬,宿根生发,欣欣向荣,没有穷尽。《诗经》无薤,《山海经》说峽山多薤、韭。薤曾是调味品,《礼记》云,脂用葱,膏用薤……前人作注:肉与葱薤皆置之醋中浸渍,则柔软矣。

后汉郭宪撰有《洞冥记》一书,说鸟哀国有龙薤,长九尺,颜色如玉,煎成膏,和紫桂为药丸,服一粒千岁不饥。汉魏时期有挽歌,《蒿里》送别士大夫和庶人,《薤

露》送别王公贵人,出丧时由牵引灵柩的人道唱:“薤上露,何易晞。露晞明朝更复落,人死一去何时归?”薤叶露水,何其容易晒干。露水干了明天还会落下,人一旦死去,何时能归?印象中,祖父喜欢吃小蒜。如今一走三十几年,哪有归期?

西汉龚遂为渤海太守,劝民众务农桑,令人种过小蒜。汉末饥困,魏国钜鹿人李孚为诸生时,种小蒜为生计。《齐民要术》说小蒜二月、三月种,或八月、九月种,秋种者,春末生,唯土质要松软。不知道经此传说,唐五代人食小蒜的渐渐多了。宋朝时,小蒜已分家野。王桢《农书》说种植的小蒜“生则气辛,熟则甘美,种之不蠹,食之有益,故学道人资之,老人宜之。”

记忆中春耕时节,地里总有小蒜,偷得几分春意,长得格外粗壮肥硕,一尺有余,粗若锥子。即便如此,身材依旧纤弱,丝丝柔柔,还是挂不清晨的露珠。立夏后,小蒜开始老了,顶端开出紫白相间的花,有点像蒲公英,一团团一簇簇,星星点点,碎碎的,风一吹,很动人。

小蒜老后,苗不堪食,这时可以吃小蒜头,是为蒜头,农人腌做小菜,味道极冲,如脱缰野马。也有人腌制小蒜苗,煮熟,浇麻油,据说佐饭颇佳。

故乡人把小蒜当作野菜,友人说它亦可入药,中医称薤白。医书上说,薤,心病宜食之,利妇女。心病还须心药医,不知小蒜能作引子否?《食疗本草》还说小蒜轻身耐老。身轻如燕,飞檐走壁,是我少年时的梦想。如今梦早醒了,唯耐老一条,勾连耳目。人生恨水长东,肉身易老,多吃小蒜啊。

一,二,三……一共二十六颗。飘窗上一块蜡染的靛蓝色棉手帕上水灵灵地躺着一把金瓜种子,颗颗舒展饱满,蓄藏着生命的力量。正午的阳光洒满书房,为每粒种子的棕褐色甲胄镀上金边。

“小奔,去年秋日,你来拾光小院见藤架上金瓜累累,欢喜如童,四处拍照留念。我欲摘两枚相赠,你却执意不让,说且让其自在生长,观之亦美。春天到了,寄你一些金瓜种子,愿你亦能收获一架金瓜,满目辉煌……”一枚淡黄色松花笺上小念的手书清秀如其人。这让我想起内蒙古呼和浩特草原,还有那里的蒙草“种子诺亚方舟”。

在蒙语里,“呼和”指青色,“浩特”即城市,所以呼和浩特市也被誉为“青城”。对于“青城”之名的各种由来,我更喜欢草色青青之说。但敕勒川草原曾有一段时期沙化严重,成为呼市沙尘暴的沙源,我问后来是怎么恢复到如此繁茂的呢?朋友神秘地一笑,带你们去一个神奇的地方就知道啦。

在大青山脚下的呼和浩特市林草种质资源库,我们见到了“小奔诺亚方舟”。这是一个聚焦草种科技的种质中心,有九千多平方米,收存了林草种质资源两千两百多种,六万份,植物和昆虫标本十五万份,土壤一百五十万份。它们都是那些被称为“植物猎人”的种子采集科研人员,跋山涉水、风餐露宿,在不同地理环境中收集而来的。有的来自深山雪峰,有的来自草原,有的来自大漠,北方乃至半个中国的野生乡土植物种质资源都储在这个库里。

在这个地下库房里种子们可以沉睡五十至一百年,未来在某一片土地需要它们时就可以被唤醒,迎来又一次生命的启航。除了这样专注于野生乡土植物的种质库,我国还有全球单体最大最先进的国家级作物种质库,都是植物种质资源保护的大国重器。开始听解说员说“种质库”,我心里还奇怪,不应该是“种子库”吗?后来才知道种子是种质资源的核心部分,还有根茎、穗条、花粉等整套的遗传物质统称为“种质资源”,还会同时收藏其所在地的土壤和微生物群。正所谓一方水土养一方人,一方水土也养一方植物。

飘窗上的阳光正好,我用蓝色蜡染手帕把金瓜种子包起来,仔细折成一个长条,盖在眼睛上负重而眠。暖阳下的午梦遥远又真实,我像一粒种子在一间透明的舱室里休眠,一睡百年,光阴以可见的速度流逝,人群以流水的速度更替,有几个看不清面貌却似和我很亲近的人经过那个透明舱时向我挥手一声声唤我,我想回应,却想起自己早已签下百年沉默的契约……

暮色漫过窗棂时,小念传来照片:她窗台的陶钵里,两株金瓜苗正伸出触角探索春光。我忽然明了种质库最深的隐喻——那些沉睡的种子或许都在等待某个清晨与旧雨新知重逢于新的土壤。就像此刻,我正把二十六粒未来种进这电子稿纸的格田,等待文字在某个读者的心海,掀起翠绿的浪花。

七夕会

春日种语

李小奔



杏林夜谈



夜光杯

时尚