我，费德勒和大师赛

吕华勇

我来自美国，在中国一呆多年。年纪大了，很多时候容易往回想，那年那事，那人那景。特别是今年上海劳力士大师赛即将开票，赛事官方活动“上海网事”网球经典物件特别征集活动已全面开启。这样的时刻，我不由得想起了自己的上海“网”事。

1998年夏天的6月中旬，雨已经几乎不停地下了一个月。那时，我在想自己是不是犯了一个可怕的错误——接受了上海全新赛事喜力网球公开赛赛事总监的工作。当一项户外硬地赛事遇上连绵阴雨，挑战可想而知，不过那也已经是28年前的事了。1997年底至1998年初，当上海获得这项ATP250赛事的举办权时，谁能想到这样一个小型男子职业网球赛事会成为世界上人口最多的国家男子和女子职业网球的基石？有些人甚至会说它已成为这里所有国际运动的基石。

第一届喜力网球公开赛来到上海的时机实在是完美。张德培正值巅峰时期。一位不起眼的美籍华裔网球运动员，年仅17岁就赢得了法国网球公开赛冠军。我从1994年初就认识他，当时我担任香港网球公开赛的赛事总监。让张德培承诺连续3年参加喜力网球公开赛，大概是我早期最大的成功之一。我还记得他击败当时世界排名第二的伊万尼塞维奇，获得了第一年的冠军。那场胜利点燃了一团火焰，推动这项赛事和这项运动在中国蓬勃起来。过去28年里，ATP总决赛和WTA总决赛都在中国成功举办。

28年过去了，喜力网球公开赛到如今的上海劳力士大师赛，赛事升级了，阵容豪华了，影响力增加了，我还是赛事总监。很多人问我们是如何打造这项世界上广受球迷欢迎的赛事的，我想诚实地告诉他们，这要归功于中国文化——温暖、善良和对细节的关注。此外，我们在上海网球大师杯（2002年，2005—2008年）期间接受了五年高水平办赛训练，并与世界上最好的球员结下深厚友谊，这些方面也很有帮助。纳达尔、费德勒、德约科维奇和许多其他顶尖选手的参与都为我们设定了非常高的标准。

罗杰·费德勒和我是超过23年的朋友了，我认识他的经纪人已经超过26年！这真的让我觉得自己老了。当你有像我们这样的友谊，并在高压情况下工作时，它会加强这种联系。当罗杰在上海的比赛期间，我们俩都承受着巨大的压力。他不想让他的粉丝失望，而我的工作是确保最好的条件，让他的才华在球场上闪耀。那些充满情感的岁月，建立了牢不可破的友谊和忠诚纽带，只有经历过的人才能真正理解。在罗杰心中，上海球迷有着特殊的位置。无论输赢，他都能感受到他们的爱。罗杰曾做过旗忠网球中心的开馆嘉宾，并且来到上海超过了14次。他曾经对我说：“我对上海很依恋，对中国很依恋。我会一直回到这里，哪怕在我退役之后。”现在看来，他做到了！

郑辛遥

智慧快餐　慎防陷入自“愚”自乐境地。

我常常收到来自粉丝的评价：“这项赛事的一切都井然有序。”这对于我来说是最珍贵的赞美。上海劳力士大师赛真正与众不同的，是球迷与赛事的融合，以及我们为他们提供的体验。在亚洲，没有任何其他地方可以让球迷们在练习场上如此近距离地接触辛纳和阿尔卡拉斯这些明星，甚至获得签名与合影。赛事举办场馆——最先进的旗忠网球中心，拥有标志性的八片式可伸缩屋顶，并一直在逐步升级，今年它还将迎来自己的建馆20岁生日，并继续为球迷带来无与伦比的体验。

当我谈到上海劳力士大师赛时，最引以为豪的是它对中国网球的影响。这项赛事已成为中国的黄金标准，并激励了下一代中国球员。它还为中国顶级选手提供了一个平台。对于打网球的中国孩子来说，这项赛事代表了他们志向的巅峰。他们可以梦想，梦想着有一天他们也可以在上海夺冠。我很荣幸自己能在这段历史中发挥一小部分作用。这是一个大家庭的共同努力，让上海劳力士大师赛得到了美好的呈现。我在久事的同事、各方媒体和广大球迷，都促成了这一切。

今年的上海劳力士大师赛将在9月29日至10月12日在久事体育场馆旗忠网球中心举行，毫无疑问的是，赛事将进行重大升级。二号馆也会增加可伸缩屋顶，进一步增强球迷和球员的体验。我们还在建造一个拥有1200个座位的球场，观众可以在这里观看世界顶级球员的日常训练。当然，我也知道，有关费德勒“超级挚友”的特别企划，一定是大家关心的重点。今年，一定会有一些出人意料的安排。当然，赛事本身的精彩程度一定毫无疑问，你们想看到的明星球员都将如约而至。

此刻，当我正在庆祝自己成为一名ATP赛事总监第30个年头的时候，回首过去经历的所有美好、挑战、压力，甚至是不那么有趣的回忆，我坚定地认为这是一段令人难以置信的旅程，并且，旅程正酣！

冬瓜食趣

叶　青

冬瓜被家乡海岛人称为夏季第一瓜。小时候外婆常说冬瓜清热利水，夏季暑气蒸发，闷热潮湿，要多吃冬瓜。外婆出身中医世家，她的种种食疗帖屡试不爽，我们深信无疑。但对于清热利水之说一知半解，冬瓜与大多瓜果一样性凉，有清凉解毒的功效，好理解；对利水的领悟，是通过“现场教学”获得。有一年，我母亲下肢浮肿，摁下去就出现一个个凹陷，好久都满不回来，我们少不更事，还觉得新奇好玩。外婆每天煮薏米冬瓜汤让母亲喝，经过一段时间的调理，母亲下肢恢复正常弹性，其中病理医理不赘述，但我对本味寡淡的冬瓜刮目相看。

入夏后，菜市场的冬瓜品种渐多，但最显眼的是硕腹圆腰、呈长椭圆形的冬瓜。它们表皮青灰色，略带绒毛，覆盖一层不均匀的蜡状白霜。你说定买几斤，话音刚落，摊主的刀刃就在厚实的冬瓜皮上定位，手腕陡然发力，寒光一闪，“咔嚓”一声，冬瓜有了新鲜的切口，电子秤“滴”地一亮，蹦出的数字八九不离十就是顾客要的斤两。

冬瓜曾用名白瓜、水芝、地芝，终以冬瓜之名一锤定音，有一种说法是因为冬瓜表皮上这层白霜，自带清凉有寒意。明代医学家李时珍在《本草纲目》菜部中另有见解，他的意思是开春种下的瓜苗，大部分到了秋天就枯萎了，唯有冬瓜经霜而不凋，老于土而不腐，故得名。这也道出了冬瓜耐储存的特点。

冬瓜是寻常之物，平常烹制。去皮，横切成片，入锅清炒，只需两勺猪油半盏水，便能透出翡翠般莹润的光泽，翠嫩中的汁水，若一汪清泉。如果你口味重，就把冬瓜切块，加生抽、老抽，出锅时，乍一看像东坡肉。冬瓜宜煲汤，比如冬瓜排骨汤、冬瓜海带汤、冬瓜虾米汤。上世纪八十年代末，我在北京学习期间，与女友李佳师一起从魏公村菜市场买来冬瓜，用老家玉环带去的优质虾米做汤。那时，寝室里只有煤油炉，钢精锅沸汤中漂浮的清白冬瓜与红亮的虾米珠联璧合，汤口清鲜醇厚，百吃不厌，我们的友情在虾米和冬瓜汤中日日丰厚。现在，彼此都年过半百了，远隔千里煲电话粥时还会回味冬瓜汤的味道。

时间还可以让冬瓜“臭名昭著”。洗净，带皮切块，一层层码入陶瓮，撒粗盐，压鹅卵石，封口子，两三个月内不问东西。开启时腐臭横溢，你若初闻，逃之夭夭。然而，这种臭味碰到蒸锅里的热气便化作绕梁的鲜香，越是恶臭，蒸出来的冬瓜越香，扣在白瓷盆里，颤巍巍的肌理吸饱了水汽，筷子轻轻一抿，落在舌尖的奇香在唇齿间游走。这是冬瓜果胶发酵后形成了多种醇、酯、醛类物质，遇热后一起挥发出来；若把这种烂冬瓜推入葱、姜、蒜、辣椒爆香的油锅里，形成多重复合的香气，这些食物分子的变化被称为美拉德反应。在这样的冬瓜汤里滚豆腐，豆腐的微孔把菜肴的美味都吸收进去，成就一道美妙佳肴——臭冬瓜滚豆腐。在闷热的夏天，配上米饭，吃得头背冒汗；在寒月霜天，如甘泉如暖流汩汩穿过你的胃肠，让人额角渗汗。

边看边聊

2020年夏末，杭州瓜农滕雁鸣在富阳的冬瓜田里培育出重达221公斤的冬瓜。这颗巨型冬瓜长161厘米，腰围近两米，创下了吉尼斯世界纪录。我在场口镇的瓜地上见此瓜表皮比普通冬瓜厚，有凹凸不平的疙瘩，又憨又萌。如此笨拙的冬瓜，能助食者拂去赘余，身轻如燕，欢喜呵。

天是几点亮的？

孙道荣

航班是早上8点的。头天晚上，我将闹钟设在了早晨5点。

迷迷糊糊起床，很久没起这么早了。

拉开窗帘，以为外面黑洞洞，没想到，天已大亮。探身窗外，小区的路上，已有人在早锻炼。

网约车已经等在小区门口。上车，直奔机场。以为路上会空空荡荡，又是一个没想到，一路上来来往往的车很多，有几个路口，一个红绿灯，甚至都过不去。

这么多年，我习惯于晚睡晚起，出门时，太阳已经升到半空了。很多日子，我只知道天是几点黑的，却从没有留意，也没有看到过，天是几点亮的。

那么，杭州是几点天亮的？

天亮的时间，是一样的，但每个人一天的开始，却是不一样的。

我有个亲戚，是做小吃的，每天凌晨3点多钟就起床了，那时候的天，一定是黑咕隆咚的。他点了炉子，准备包子、饺子、豆浆等各种小吃。整条街，只有他的小吃铺，亮着灯和炉火，把黑夜点亮了一个角。天慢慢放亮，路上开始有了三三两两的行人，上班的，上学的，赶路的，早锻炼的，还有大夜班刚下班的……这些都可能是小吃铺的客人，他的生意就开张了，热气腾腾的包子，给了早起的人一点温暖和力量。等到天大亮，也正是他一天中生意最好的时候。我的这位亲戚，每天都看到了天是什么时候亮的，不过，他可没闲暇去留意天亮或日出，走进小吃铺的第一位客人，才是他的亮、他的光。而他自己的每天，也并非从天亮开始，而是从昨天的深夜就开始了。

与他比起来，我的一天，不只少了几个小时，而是比他们整整慢了几个小时。天早已亮了，我还沉睡在混沌的梦乡，我的夜晚，延续到了天亮之后的几小时。而他们新的一天，是从第一天的黑夜开始的。

小时候在农村，早晨多是肚子饿得咕咕叫了，被生生饿醒。天已大亮，可是，厨房里还是冰锅冷灶。大人呢？大人早就下地干活去了。他们总是天刚麻麻亮，就借着月光，扛着铁锹锄头镰刀，下地干农活了。等到太阳一出，照见他们也饿得前胸贴后背，想到家里炕上的娃，也该起床了，苦盼着他们回家做早饭呢，他们这才放下农具，回家，点火，刷锅，做早饭。家里便有了粗茶淡饭叮叮当当的热烈气息。那时候的天，似乎总是亮得特别早，庄稼和我们一样长得飞快。

很好奇，你的天，是几点亮的？

甲状腺疾病患者夏季饮食调理

余　飞

对于甲状腺疾病患者来说，夏季可能会带来一些特殊的困扰。想要安稳度过炎热的夏季，除了按时服药外，还需要特别注意日常生活的调养，尤其是饮食方面的健康管理。

炎热天气会加快人体新陈代谢，甲状腺功能亢进（甲亢）患者容易出现心慌、多汗、乏力等症状。这类患者在饮食上要注意控制碘的摄入，尽量少吃海鲜，以免加重病情。同时要远离咖啡、浓茶、辛辣食物和酒精，这些刺激性食物会让不适症状更明显。可以多吃新鲜蔬果、全谷物、瘦肉等富含维生素和矿物质的食物，帮助增强体质。另外要记得多喝水，避免大量出汗导致脱水。

甲状腺功能减退（甲减）患者在夏季也有需要注意的地方。由于新陈代谢较慢，这类患者更容易感到疲惫无力。饮食上可以适当吃些海产品补充碘元素，但要控制甜食和冷饮的摄入，防止体重增加。建议多吃富含维生素C、B族维生素以及钙、锌等营养素的食物，比如各种时令水果、蔬菜和坚果。同时要注意饮食清淡，控制盐分摄入，避免加重水肿症状。保持充足的水分摄入也很重要，可以帮助促进新陈代谢。

杏林夜谈

对于桥本甲状腺炎等自身免疫性甲状腺疾病患者，夏季饮食要特别注意碘的摄入量，像海带、紫菜这类高碘食物要谨慎食用。同时要少吃甜食和含咖啡因的饮品，避免影响甲状腺功能。由于这类患者常伴有营养不足的问题，夏季出汗多更容易流失营养，可以适当补充维生素和矿物质，尤其是维生素D和钙质。平时要多吃富含膳食纤维的新鲜蔬果和全谷物，这样既能促进消化，又能帮助排毒，对维持肠道健康很有好处。

虽然不同类型的甲状腺疾病患者需要注意的重点有所不同，但保持营养均衡、饮食清淡、多喝水这些基本原则都是相通的。只要注意这些生活细节，配合规范用药，就能更好地应对夏季带来的挑战，安稳度过炎热的季节。

（作者系同济大学附属甲状腺疾病研究中心教授、主任医师）

东阳西阴

那秋生

中国文化可以阴阳表示地理方位，此乃古之常识。东为阳之始，生机盎然；西为阴之终，收敛闭藏。就性别而言：东为阳，指男性；西为阴，代女性。所谓四大美女里，西施者，即施姓的女子也。古典诗文里常见的西厢、西楼、西舍、西轩等，皆为女子的住处。比如：“美人挟赵瑟，微月在西轩”（陈子昂《月夜有怀》）；“雁字回时，月满西楼”（李清照《一剪梅》）；“东邻男儿得湘累，西舍女儿生汉妃”（范成大《归州竹枝歌》）。我们熟悉的戏剧《西厢记》，有“待月西厢下，迎风户半开”，那便是崔莺莺的住所。

夏荷

王妙瑞

荷花，气质清雅，久为人喜欢。

入夏，荷花盛会拉开了序幕，清雅之美抚慰暑气躁动。从桂林公园秀美荷塘到中山公园玲珑荷池，从鲁迅公园别样红荷塘到顾村公园超级大荷塘，所到之处无不人头攒动，手机闪亮。南翔古猗园的荷花魅力十足，每年6、7月间的荷花节，游客川流不息，500余个品种的荷花让人眼花缭乱，其中20多个是新品，其中本土培育的“漪莲悠梦”获国际认证证书。著名南翔小笼推出红绿白三色荷花小笼，游客既有眼福又有口福，视觉和味觉双重享受，何尝不是一场别致的荷花“并蒂莲”盛会？

长三角的荷花盛会同样吸引人。姑苏的荷花历史悠久，从路名可见一斑，荷花弄、荷花塘、莲花巷、采莲巷等随处可见。在一条名为荷花场的巷子里，当地人参加荷花雅集，手持刚采下的荷花在插花或泡荷花茶，据说茶叶要放在荷花的花苞里浸泡一夜，泡茶时才能沁出荷花清香味。荷花场靠近明代唐伯虎的故居，内有青莲桥；荷花也称青莲。我来的那一天，正是清初典籍《吴郡记》记载的农历六月二十四的荷花生日。传承至今的荷花节很热闹，小船在荷塘中穿行，船娘唱着咏荷小曲，桨叶划出水乡风情，鱼儿和游人共享欢乐。

一路荷色望不尽，归家捎回青莲情。家里的紫色睡莲，邮册里的方寸荷花，刻有小荷蜻蜓的茶叶锡罐，别致的荷花晴雨伞，摆放小物件的荷花礼盒等等，都是历年观荷收藏的纪念物品。挂在墙上的《齐白石水墨荷花图》虽非真迹，为旧宣纸挂历剪下而已。但我视为珍宝，不敢开电扇，怕荷叶上的晶莹露珠被风吹落下来。我的躺椅离画三尺三，如身临“塘边”纳凉，泡一杯姑苏荷花茶，边喝边欣赏。生活中有荷花影子，一抹朴素的清丽始终滋润我的“胸塘”。

七夕会　雅玩