

“改革”,是我一个朋友的名字,与他结交,完全是因为这个可以引起所有人兴趣的名字。

名字往往有故事。在浦东每年两万多对结婚登记的新人中,我发现了这个令人好奇的名字,便与他约谈三次。我的身份是上海慈善周开幕当晚新人集体婚礼的总策划和总编导。这个活动由上海市民政局与浦东新区人民政府联合主办,在浦东挑选35对新人,对应今年浦东开发建设35周年。一批来自海内外的新人在这里成家立业,深耕扎根,也应该是浦东现代化建设纪念日的高光时刻。

我的一些朋友听说“改革”这个名字,断定为。他起名的人一定是干部或是知青。都不对。起名者是他的母亲,山东兰陵县徐桥村一位农民徐静。她几乎没有读过什么书,只上过小学一年级,而且读了三次,因家境贫寒,都没读完,就早早做农民了,大字不识几个,却是为儿子起了个令人惊奇的确亮大名。兰陵县在上古时属东

夷文化淮夷地区,春秋后期至战国时代今县境成为齐国、吴国、越国和楚国等大国争霸的战场,生灵涂炭,贫困,成为这里祖祖辈辈的“遗产”,都说只能听天由命。

裴多菲曾把“命”比作“胆小的狗”,他说:“勇敢

名字的故事

烁 渊

的人一反抗它,它就会马上逃跑。”徐静夫妇就是一对勇敢的农民。两口子合计跑出去谋生,买了两张火车票,站到上海,落脚

在浦东小南码头路132号,租了一间5平方米的破旧砖房,但屋外却是天高地阔。他们买了一辆破旧的平板车,天不亮就坐轮渡过江,到十六铺批发市场采购水果,转身到附近的豫园商场周边街巷一路叫卖,后来也卖炒货。他们入住小南码头路那一年,是1990年。这对夫妇谋生的起步,与浦东开发建设的起步同时。个人命运的转折,果然需要自己的努力;



解密胰岛素抵抗

李 丽

你是否曾在午后异常困倦、饭后无精打采?是否发现自己吃得并不多,却容易发胖,尤其腰腹赘肉难减?或是体检报告显示血糖虽未超标,却被提醒“胰岛素抵抗”?如果这些情形让你感到熟悉,那么,胰岛素抵抗并非遥不可及的医学概念。它已是悄然影响全球数亿人的健康隐患,更是许多现代慢性病的共同根源。

胰岛素是由胰腺分泌的激素,它像一把钥匙,打开细胞大门,让血液中的葡萄糖进入细胞供能。当细胞对胰岛素的反应变弱,门锁“生锈”,胰岛素再多也难以开门,葡萄糖便滞留在血液中。为降低血糖,身体会命令胰腺加班加点分泌更多胰岛素,暂时维持血糖稳定,却让胰腺长期过劳。这就是胰岛素抵抗的核心。早期常常悄无声息,但身体其实早已发出信号:餐后容易疲惫、腰围变粗、减肥困难、常想吃甜食,甚至颈部或腋下出现黑色皮肤。若忽视这些迹象,胰腺β细胞最终会衰竭,血糖失控,发展为2型糖尿病。胰岛素抵抗还与多囊卵巢综合征、脂肪肝和心血管疾病密切相关。导致胰岛素抵抗的原因往往来自生活方式。高糖和精制碳水的饮食让胰腺长期超负荷;缺乏运动让肌肉细胞变“懒”;腹部脂肪堆积释放炎症物质干扰信号;压力与睡眠不足使激素紊乱;再加上遗传因素,胰岛细胞这把“锁”就更容易“生锈”。

好消息是,胰岛素抵抗是可逆的。只要调整生活方式,细胞的“锁”就能重新变灵敏。首先要从饮食入手,戒掉含糖饮料与甜点,多吃新鲜绿叶蔬菜、升糖指数低的水果、全谷物和优质蛋白。其次是动起来,每周进行至少150分钟有氧运动和2到3次力量训练。哪怕体重仅下降5%到7%,胰岛素敏感性都会明显改善。同时要保证充足睡眠、学会减压,必要时遵医嘱用药。

胰岛素抵抗不是疾病本身,而是身体的抗议。它提醒我们:机体的精密系统正在超负荷运转。理解它,就能从被动治疗走向主动管理。每一餐、每一次起身、每一个深呼吸,都是在为健康“除锈”。若已出现相关信号,不妨到正规医院内分泌科就诊,及早把握身体健康。(作者系上海市第八人民医院内分泌科医师)



杏林夜谈

但一旦与历史的进程同步,那你的命运就是“乘胜前进”。当浦东大地一幢幢高楼大厦崛起的时候,山东兰陵县徐桥村也站起了一幢小楼,是全村3700多农户第一家用钢筋水泥砌成的楼房,楼主就是徐静夫妇。这座小楼就是他们在上海叫卖的积蓄砌成。

当浦东正在孕育翻天覆地的发

展蓝图,徐静也在孕育一个新的生命。1991年,大胖小子降生了。夫妻俩商量给儿子起个什么名字,徐静脱口而出——“改革”,丈夫点头同意。这对山东农民,对“改革”深怀感恩。因为,今天山里人到大城市,再也不用带全国粮票;人住异地过久,再也不被当地治安部门盘问;小商小贩再也不被当作资本主义的尾巴“割除”。这是伟大历史转折带给无数人的幸运。

刚落脚小南码头路的时候,徐静买了一台小小的半导体收音机,每天听到小匣子里讲“改革开放”。久而久之,“改革开放”入耳、入心,成为她由衷的表述。“改革”给了徐静一家生存的转机,给了他们无限的希望。为儿子起名“改革”,隐含着对后代传承改革的寄托。

改革自幼随父母走街串巷,穿风过雨。家里的一根扁担,两只筐,前筐有改革,后筐装水果,父母挑起了改革改变命运的重担。改革烟台大学毕业以后,追随父母的足迹重归浦东。他在烟台实习的月薪1万多元,走进浦东企业的月薪是2500元。他相信浦东的未来,“鼓励成功,宽容失败”。不久,改革创办了自己的公司,主营互联网广告,与腾讯、百度、阿里等都有合作。他的另一个业务是生产销售桌面的鱼缸,注册了一个品牌“zerook”,源自“zero”与“brook”(小溪),中文名“零可”。从零开始很OK,致敬每一个敢于从零开始的人。

2018年改革去4S店选车,遇到销售玉洁。改革一见倾心,但并不急于

去年12月的一天,我裹着羽绒服迎着寒风来到环球港五楼酒吧,探身一看,室内满满当当地聚满了近百人。有上海本地演员参演的沪语电影《菜肉馄饨》在这里开拍部分戏,我有幸做了一个群众演员——虽然没有台词、没有特写,连侧影都模糊。

场地上堆了很多专业摄影器材和音响,一些戏迷和“戏精”,在寒冬里已换上了出镜的盛装和薄裙。酒吧里的戏,道具师把烛光、酒瓶、酒杯、果仁和兰花豆等等分发到茶几上,我们嚼着花生仁对道具师说再来个德国猪手吧,道具师眉眼弯弯地笑说:没有预算啊,凑合下吧,众人皆被逗乐了。

第一次“触电”,满是兴奋和好奇。执行导演在黑压压的人群中,挑了我和另一位环佩叮当的姐姐到门口去准备拍摄。男演员阿庆爷叔出场前,我们俩进入侧门,以增强电影的生活性和真实感。而后执行导演让我们再进入酒吧与歌手互动。导演再三关照:眼睛是不能看镜头的,不然会穿帮……

摄像机架在轨道上缓缓推进,

求成,5年之后才向她示爱。玉洁出生于江苏农村,大学毕业在苏州工作。苏州没有机场,出差都是从虹桥机场进出。有一次落地虹桥,她临时起意,当夜不回苏州,到浦东去逛逛,被深深吸引,于是,第二天回苏州,不顾领导再三挽留,拎个行李箱就到浦东,加入了汽车销售这一行。等候她的,不仅有事业,还有爱情。这缘分,都因浦东。

今年9月30日晚上,世博中心金厅辉煌,上海慈善集体婚典上,改革向全场嘉宾讲述了自己的人生,还把父母一起请到舞台上。冷不防母亲当场披露丈夫姓“杨”,改革出生十年之后,有了弟弟,她为弟弟起名叫“帆帆”,希望孩子要永远发扬改革精神,也祝愿他们扬起风帆,一帆风顺。这何止是一位母亲的心愿,更是所有人对改革开放的期望。全场掌声特别响,有人站起来鼓掌,向这位非凡的母亲致敬。

这位小学一年级都没读完的母亲,表达竟是这样富有文学性,意味深



光影之间

沈洪摄

长。改革告诉大家今年有三大喜事:一,公司被市里评为科技创新企业;二是按政策规定,公司创始人户籍可以立即迁进上海。他兴奋地说:“现在我是真正的上海人了!”台下又一阵掌声。第三件喜事,当然是与玉洁正式结婚。成婚之前,爱妻不忘提醒:“办企业,小赢靠智,大赢靠德。”又一阵欲罢不能的掌声。黄浦江上,千架无人机捧出了祝贺的鲜花。

改革扬帆与冰心玉洁合成一家。家是最小的国,国是最大的家。繁荣富强且高度文明的未来,大有希望。

七夕会

十月初,接到大姑打来的电话,问我近况,说从年初到现在还没回来过,要我回来散散心。半个月前,她已经提醒我买车票,但我并没有回去的想法,只是嘴上应付。因为我知道,我没有一个真正意义上的归宿……我不愿麻烦姑姑,或者说,我想逃避,躲开这二十年的思绪。“没事儿,家里我也是一个人,自己一个人也都是要做饭的,回来歇几天。”我沉默了许久,以至于电话那头的大姑又喂了几声。“好……好吧,但不知道还有没有票,我再看看。”我尽可能推托道。

……我下了火车。阳光晒着我曾熟悉的一切。我避开人群,径直走向公交站台。一对夫妇带着两个孩子已经在等候了,孩子依偎在母亲的怀里,乖巧的脸蛋上是调皮的红晕,阳光之下显得更加鲜红。我回过神来,车就在不远处。耳机里的音乐伴着海浪拍岸声,我看着车窗

外随风飘落的叶,无目的地在空中翻转,它最终又会去向何处?

小村里,一切都很熟悉,唯一不一样的是我。得知我回来的消息,二姑特意从家里赶来,叫我晚上去吃饭。到了饭点,我沿着村路走,一路上听见大人唤着自家的孩子吃饭。这条路我走了二十年,但这一次,我是个客人了。拘束地走进二姑家,她从厨房里出来,穿着围裙,日渐斑白的干练短发下是愈加明显的皱纹。她还是一样的爱笑。如果没有生病,她或许就不会这么快衰老。她问我喝不喝茶,我摇摇头,她又递给我一杯白开水,拿来瓜子花生。见我不怎么吃,又去拿出来一些橘子:“和自己家一样的,想吃什么自己拿就好。”我看着她充满笑意的双眼,点了点头。

“回来就要吃好吃点,学校的饭菜哪里有家里的,多吃点。”饭桌上,二姑不由分说地撩起一个鸡腿,放到我的碗里,“你看,脸都没有去年圆了。”我笑着,大口吃着肉,忽而鼻头一酸。想说什么,又咽了下去。

小村的夜晚总是静谧的。路旁的树林高大,起风时,像是一片黑海波涛汹涌,浪高了,叶子便像水珠打向黑色的海岸。“起风了,您回去吧!我不怕的,不是小孩子了。”在门口,我笑着道别。她在背后喊道:“等一下,我陪你走一段。”我放慢了脚步,只好妥协。“给!拿着,等会吃。”她把两橘子塞到我手上。

渐渐地,村里的狗叫唤了起来,跟在我们后头。这让我想起了儿时,总会在这时害怕地跑起来,而她总会叫我慢慢走,别害怕。

后来,我们告别。伴着月光,她的影子被拉扯着。我看向路边的树,路边的海,黑色的海连着夜空。蜿蜒曲折的黑色海岸上,多了许多的落叶在游荡,我慢慢地走,不时踩着些。浪花冲刷着岸,海岸倾听着我的思绪。

养育

通·五刑):“墨者,墨其额也”(即在罪人的额头上刺刻后填进墨色)。黑的烟因说与墨刑说,都反映颜色的黑。但从汉字深入探初研究角度,还是要有个“表态”。我认为从小篆(图四)乃至正体进行反推,都传承了金文第一种烟因说“火熏

钩玄“默”字

徐梦嘉 文/图

黑”的遗绪。正体黑的底部……是火的变形。黑表现的颜色黑又引申为黑暗、隐蔽等含义。

黑加大的默。甲骨文犬的形状是腹瘦尾长狗的简约白描。而默字的黑(墨)并不仅是默之声符,这里可指是一条黑狗,也可指黑暗处有狗。由于黑暗与黑狗“默”强调的是墨墨黑,因此历史上墨字的正体异写队伍中也有默字。《说文》的“默,犬暂逐人也。”在某些语境下,“暂”也可以表示“突然”的意思,即某个动作或情况瞬间发生。《琵琶行》:“今夜闻君琵琶语,如



梦笔寻踪

听仙乐耳暂

图一 黑(甲文) 图二 黑(金文) 图三 黑(金文) 图四 黑(小篆)