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 念目的高光时刻。 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 老知青。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 了个令人生奇的响亮大名。 **兰陵具在上古时属东**

抵

"改革",是我一个朋 夷文化淮夷地区,春秋后 但一旦与历史的进程同 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 火车站票,站到上海,落脚

> 在浦东小南码头 路132号,和了一 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:

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 ·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 早期常常悄无声息,但身体其实 早已发出信号:餐后容易疲乏、腰围变 粗、减肥困难、常想吃甜食,甚至颈部



默,黑犬组出。《说文解字》识定是默:"从犬,黑声。"小文钩玄

"默"字,首先需要指出,黑是墨的省

形,黑(古音)并不仅是默的声符,还

为是站立的受过墨刑人。金文黑

主要有两款两种解读,第一种(图

二):上部为烟囱或遮盖物下部为

有"火"的灶台,中间是火焰燃烧后

飞出的灰烬,古人通过火焰燃烧产

生乌黑色烟来理解"黑"的含义,金

文还在火下加了表示炉灶的土这

种构形反映了古代生活场景。第

面站立的罪人形,头部(额头)和面

部左右又有被刺刻的符号。这种

在人首刺刻再用黑色涂染作标识

的肉体惩罚,是上古五刑之一的墨

刑。五刑指墨、劓、剕、宫、大辟,除

了大辟是直接剥夺生命的刑罚外,

其他都是对犯罪者身体进行残害

的肉刑,到了秦汉时期墨刑称为

"黥刑"。墨刑不仅是体刑,又是使

受刑人精神蒙受耻辱。东汉《白虎

寒

刑"的写照,只是较具象。

种(图三)这还是商周时期"墨

一个正

甲骨文"黑"(图一),有观点认

是关键的形义符。

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) 前讲"。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

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

当浦东正在孕育

步,那你的命运就是"乘胜

了一幢小楼, 是全村3700

多农户第一家用钢筋水泥

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 "改革",丈夫点 而出-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;入 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 久而久之,"改革开 放"入耳、入心,成为她由 衷的表达。"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 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,但并不急干 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

夜光杯

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近,

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 都是从虹桥机场讲出。有 -次落地虹桥, 她临时起 意, 当夜不同苏州, 到浦东 去逛逛,被深深吸引.干 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,也祈愿他们扬起风帆, 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

做一回群演

李良琪

我跟搭档一前一后讲入侧门。搭档 一迟疑,迟缓了五秒钟,几乎跟男主 角撞个满怀,导演喊"咔"

还有一次导演在里面喊开拍, 声音隔着门帘听不清,我撩开门帘 进入的时间晚了,又跟男主角差不 多撞个正脸。执行导演过来跟我们 再次说戏,而后重新开拍。光这场 戏,反反复复拍了好几条。

第一次知道在电影里,看起来寻 常的走路,其实也不是那么容易的。

那天在场的多是有经验的群众 演员,导演一说开拍,音乐响起,歌 手张行开始演唱,众演员立马戏精 上身,场面瞬间进入高潮,整个酒吧 激情占燃、扭动互嗨,气氛热烈得几 平要把屋顶掀翻。 旁边那个漂亮姐 姐,看我有点蒙还没有进入角色,拉 起我的手舞到了舞池中央。闪烁的 灯光投射到众人的脸上,闪着兴奋 和欢愉,那一刻,在场的所有人似乎 都是男主角女主角。导演喊停的时 候,掌声四起,那掌声是对演员的赞 赏,也是对众多群众演员付出的肯

远远地看到导演跟几位演员说 戏,看他们在酝酿情绪琢磨角色,没 去打扰他们。中午吃饭休息的时 候,看到修长清瘦的演员王琳,我轻 轻叫了一声"王琳老师",王琳老师 跟我们这边笑靥如花地招招手。

找了很久没有看到潘虹老师, 旁群众演员惋惜地说:今天没有 她的戏,她没来

电影里戏份不多的镜头,在酒 吧整整拍了六小时之多……心中暗 暗感慨:认真做事的人有魅力。

下午走出酒吧忽然悟到:所谓 群众演员,无非就是这芸芸众生;而 "演员",即是在生活这场大戏里,做 好自己的众多角色。

好了,放下笔,我要买票准备去 看电影了。不光是为了看看那个-闪而过的自己,那段参与过拍摄的 剧情,更是要去看看上海人充满烟 火气的生活格调如何在沪语文艺作 品里再现,还要跟朋友们说一声:身 处上海这座永远在改造更新的城市 里,可要好好品尝"菜肉馄饨"呀。



光影之间

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:"现在我是直 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。

明。"耳朵听力顷刻明朗起来。再问

到《说文》默的"犬暂逐人",黑夜,静

默不吠的黑毛狗,突然从更暗处窜

冷门且有意思的分享:1. 雁默先

烹。先杀掉烹饪不能鸣的雁。出

自《庄子·山木》,比喻无才能者先

被淘汰。2. 杜默为诗。出自宋·王

楙《野客丛书》。宋人杜默写诗多

不合律,后形容没有根据地编造事

实为杜撰。3. 潜濡默被。出自明

代文徵明《王武宁去思颂》中的"惟

有默字的成语很多,选几个较

出追踪人或猎物。

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?

回乡记

小村里,一切都很熟悉, 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。

"回来就要吃好点,学校的饭菜哪里有家里的好 多吃点。"饭桌上,二姑不由分说地搛起一个鸡腿,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。她在背后唤道:"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。 浪花冲撞着岸,海岸倾听着我的思绪。

都传承了金文第一种烟囱说"火熏 钩玄"默"字

诵·五刑》:"墨者,墨其额也"(即在

颜色的黑。但从汉字深入揆初研究

角度,还是要有所"表态"。我认为

从小篆(图四)乃至正体进行反推,

黑的烟囱说与墨刑说,都反映

罪人的额头上刺刻后值讲黑色)。

徐梦嘉 文/图

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

黑加犬的默。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, "哲"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

钩玄"默"字,咀嚼"默"字,自然 联想到汉语最常用的默字组词"沉

默"。我们必须晓得,千百年来,古 人总结出了许多充满哲理的"人生 处世"准则,其中有不同凡响的"沉 默",因为沉默是金,沉默是人生尤 为高级的处世智慧。

国国国国 梦笔寻踪

夫浚德渊微,潜濡默被,出于至诚, 而泯于无迹"。意为人的思 想或性格在不知不觉中受 到外因感染与影响产生变 化,与潜移默化、潜濡默化 近义。4. 拱默尸禄。出自

《汉书·鲍宣传》。原指拱手缄默无 为的姿态,后引申指官僚坐享俸禄

OID 줐

图一黑(甲文)图二黑(金文)图三黑(金文)图四黑(小篆) 听仙乐耳暂