

冬日寒风凛冽,华灯初上,沪上街头便飘起了糖炒栗子的香气。行人缩颈匆匆,忽闻此香,不由驻足,换一纸袋滚烫栗子揣于怀中。这大概是冬天最寻常的温暖。

老上海人于栗子,实有深切情结。百年前,沪上糖炒栗子的营销,就颇为海派时髦。马路上售栗子者,“多佐以留声机播放歌曲、戏曲等各种曲调以吸引路人”。留声机配糖炒栗子,这般光景,今日想来,自有一种旧时风雅。

而沪人钟情的,正是“天津良乡”。民国七年(1918年)《上海县续志》物产条载:“糖炒栗,择天津良乡小栗置沙中加以饧糖炒熟味美。”可见“天津良乡”之名,彼时已是沪上糖炒栗子的金字招牌。翻检民国旧报,从《联益之友》的“天津良乡魁栗上市”,到冠生园的“蜜炒良乡栗子”,再到栗子大王新长发的“选自真正天津良乡”——此说沿用数十年,沪人耳熟能详。

然而“天津良乡”四字,细究起来却是一桩百

年公案。

良乡,北京西南郊也,今属房山区,昔日曾隶河北。北京人见了这招牌,每每纳闷:良乡明明是我们北京的地方,怎的冠上了“天津”的名号?若说是小贩不谙地理,胡乱拼凑,却也说不通——沿用数十年的招牌,应非笔误。

真相其实颇有意味。

良乡板栗,并非良乡所产。上海《大美晚报》曾有作者感叹,在良乡住了一年,竟未见一棵栗树。良乡地处水陆要冲,实为板栗集散之地。四方栗商将燕山南麓所产板栗运至此处,再分销天下,久而久之,“良乡板栗”便成了金字招牌。

至于“天津”之名如何与良乡板栗绑定,常见说法是因良乡琉璃河有船可直达天津。收获季节,良乡县的板栗便沿通畅的水路运往天津,再经运河运销江南、海外。另一种是说良乡虽不在天津,却有天津关。明人茅元仪《武备志》载:“天津关,在良乡县北,西至大龙门凡十五关口,其间大者

我一直有一个奇怪的错觉,猫和小老太太配一脸。大概是小时候看到过外婆坐在门前的摇椅上打瞌睡,肥硕的橘猫蜷在她的脚边,一人一猫,安宁平和、岁月静好的样子。

冬天,外婆家的橘猫总会神不知鬼不觉地躲到蜂窝煤炉边取暖。晚上睡觉时,它会等熄灯之后,跳到床上来,睡在另一头。外婆嫌它脏,总是大声叱喝将它赶跑。我好生着急,却又不敢阻止,只盼着它重新再跳到床上来。忽然,感到脚那头一沉,我欣喜若狂,却一动也不敢动,害怕被外婆发现,又怕惊动它。外婆说,等我熟睡之后,它还会钻到被窝里来。我心想,如果毛茸茸的小猫挨着我的脚,那该有多柔软舒服!真想它立刻钻到被窝里。可是,每次橘猫都比我沉得住气,我还没等它钻进被窝就载着它的重量睡着了。第二天,我自是不甘心,在床上翻来覆去地找,可哪里还有它的影子?

我自己家里闹鼠患,母亲从小姨家领养了一只成年猫。放学回家,迫不及待地跑上楼,不料大失所望,啧,这麻灰花色的狸花猫,完全没有外婆家的大橘好看嘛。小姨只字不提它的颜值,将它的本领夸得天花乱坠,还拉踩别人家的猫,说它们业务能力差。没想到,这只狸花猫还真就名副其实,这场汤姆大战杰瑞的好戏,它赢得了彻底的胜利,也赢得了我的心。自从它成了“功臣”,母亲便

对它彻底放养。它变成自由身后,表现得太过热爱自由,三天两头就来个徒步旅行,出去时不动声色,回来时也一声不吭,吃上一两顿便饭,又不见踪影,我家倒成了它的休息驿站。有时,我会和它一起去河对岸油菜飘香的小路上玩,路过的陌生人说,这只猫我见过的。我喜欢和它说话,虽然它永远那么淡漠,也永远不可能开口回答我,可是我那许多无法排遣的心事,说不出的委屈和不被理解,在它无声的陪伴下得到了安慰。倒是母亲有次看到我和它说话,诧异得不得了。

它不在家的日子,我会像担心家人一样担心

一颗栗子的百年公案

徐凡

乡下猫

许颂

七夕会

的引导下,学习到许多知识。当乐团齐奏的第一个强音在音乐厅里震动空气扑面而来时,那种物理上的震撼和情感的纯粹传递,是收音机的音质所无法比拟的,那是一种“活在当下”的感受。

此后,我从“被动听到”到“主动探索”,深入探寻所有跟古典音乐有关的背景与故事、内容和精髓。音乐,成了我工作和生活中的一位重要“伙伴”。白天专注工



智慧快餐

2026年的祈盼:世界和平!

郑辛遥

曰天津关。”嘉庆十年(1805年)曰人冈田玉山等编绘《唐土名胜图会》亦载良乡有天津关。虽然后世商贩未必知晓此关,但历史的草蛇灰线,竟让“天津”与“良乡”在数百年前提的地图上就已并肩而立。

“天津”二字冠于栗子之上,不仅风行沪上,更东渡扶桑。

1910年,华侨李金章在东京浅草售卖板栗。

1914年,日本商人北泽重藏在东京开设“甘栗太郎”。

它。直到一天,担心成真了。它被爷爷救回时,已是奄奄一息。爷爷说看样子像是吃了老鼠药。猫死后,他扔到水塘边。我什么也没说,什么也说不出来,找了一把锄头,赶到水塘边。它全身僵硬,以一个极不优雅的姿态躺在冰冷的泥巴地上。水塘边的风好大,我长久地看着它,没有言语。家乡的习俗,猫死挂树梢,我不信这个,也不忍亲眼看到它的身体慢慢变得干瘪可怕。我在我常玩要的河边,默默地挖了一个坑,将它埋了进去。

后来,家里的老鼠又猖獗了,又从别家抱养了一只出生没多久的小橘猫。它

又小又瘦,躲在煤炉下边,只有一双如同黑宝石一样的眼睛滴溜溜地转。也许还很小的缘故,它很黏人。待我放假回家,发现它长得比小时候漂亮健壮多了。如同所有的猫一样,走起路来,也优雅傲慢得像个王子。不过,还和小时候一样黏人,一看到你在这里,便马上走过来,叫唤几声,躺在你的脚边,眼睛眯成线,又睁开,如此往复。见你挪了一个地,又赶紧跟上,做同样的事。我的嘴角不自觉地挂上一个微笑。如此地被需要、被依赖、被爱着,任谁的心都会柔软吧。

可惜,这只橘猫最终也没有迎来好运。在乡下,一只猫迎来寿终正寝的命运太难了。而外婆也没能迎来好运。她病逝后,陪伴她的橘猫不知去踪,此后,外公再也没有养过猫。

当我还是名医学生时,最先是通过收音机听到一些古典音乐,那时只觉得是“挺好听的曲子”。第一次去现场欣赏古典音乐,是经典947在上海音乐厅举办的“星期广播音乐会”,在主持人王勇博士的引导下,学习到许多知识。当乐团齐奏的第一个强音在音乐厅里震动空气扑面而来时,那种物理上的震撼和情感的纯粹传递,是收音机的音质所无法比拟的,那是一种“活在当下”的感受。

此后,我从“被动听到”到“主动探索”,深入探寻所有跟古典音乐有关的背景与故事、内容和精髓。音乐,成了我工作和生活中的一位重要“伙伴”。白天专注工

作(尤其是外科手术)或阅读写作(医学论文)时,打开广播,让古典音乐作为背景音乐,丰富的故事结构和音效变化帮我屏蔽杂音,反而更容易进入开放状态,思维变得更有灵感。驾车下班路上(锁定经典947频道),或是在厨房(备有一台播放器)

准备晚餐时,音乐常常帮我从紧张的工作节奏过渡到生活节奏,把拍子调慢。周末休息日,我会特意约上家人,选一张专辑,像追剧一样,泡杯咖啡,坐下来认真聆听,给自己一份小小的仪式感。

时常觉得,古典音乐与我作为医者的角色特性、思维模式和

郎”。次年,北泽洋行在天津设点收购板栗出口日本。因栗子皆从天津港发货,所以至今仍被日本人称之为“天津甘栗”。如今“天津甘栗”依然随处可见,便利店货架上有,动漫台词里也有。《银魂》里有句台词:“简直比天津甘栗还甜。”《乱马1/2》有一招“火中天津甘栗拳”——大概说出拳之快,犹如从滚烫锅中徒手取栗。

然而,糖炒栗子虽香甜,在旧时上海,却也有一种苦涩的滋味。

1936年,有人在《申报》发表《从吃糖炒栗子说起》一文。彼时国难深重,作者与七岁表弟边剥栗子边吃,忽然想起一件事:据说日本小学教师会对学生讲,糖炒栗子产在中国华北,“如果我们把华北夺了来,就可以尽量地吃了”。作者感慨:我们中国的孩子吃栗子的时候,是不是也该知道,这栗子的产地,眼下正被人惦记着?

翌年卢沟桥枪响,平津相继失守。上海小报《金刚钻》刊《良乡栗子之惨痛回忆》,痛陈良乡县城沦陷敌手。文中明言“良乡居北平西南,尤以栗子最富盛名”——可见彼时沪人心知:良乡不在天津;而此刻,良乡已不在我们手中。

华北烽烟既起,栗子南运受阻。1940年《神州日报》载,“上海的栗子全是仰给河北良乡,然华北沦陷,运输受阻”。报上还有一句话,“良乡栗子难过日子”。因战事阻隔,运到上海的良乡栗子“多已霉烂”,商贩只好以杭州栗子

作(尤其是外科手术)或阅读写作(医学论文)时,打开广播,让古典音乐作为背景音乐,丰富的故事结构和音效变化帮我屏蔽杂音,反而更容易进入开放状态,思维变得更有灵感。驾车下班路上(锁定经典947频道),或是在厨房(备有一台播放器)

准备晚餐时,音乐常常帮我从紧张的工作节奏过渡到生活节奏,把拍子调慢。周末休息日,我会特意约上家人,选一张专辑,像追剧一样,泡杯咖啡,坐下来认真聆听,给自己一份小小的仪式感。

时常觉得,古典音乐与我作为医者的角色特性、思维模式和

我在学校兼职做外卖骑手。

冬春之交,天也不曾回暖,尤其暮色降临,黑暗、寒冷、饥饿开始啃食我的身体。索性之后每天都穿着一件藏青色的厚羽绒服,送餐期间把自己全副武装,仅露两只眼睛在外,御寒也抵抗饥饿。一米八五的身高,加上我这身诡异的穿搭风格,没过多久便被鸡公煲老板娘盯上了。她戴一副黑色眼镜,扎着马尾,做事利落,一看就是干餐饮多年练就的熟能生巧。总是面露微笑,圆脸的她显得富态。店内生意如火如荼,线上也经常爆单,极限的时候我一次要送十单,老板一家更是忙得不可开交。这股热火朝天之下,言语就像奢侈品一样珍贵,我送餐三天竟也没能和老板一家搭上话。直到第四天的高峰期过后,老板娘才在背后叫我:“你这么穿不热?我前两天就看你裹这么严实,咋滴,体弱啊?”说完还不忘笑笑。第一次听老板娘开口,没承想性格竟如此随和大方。我回答:“骑上车子还是很冷的,尤其傍晚,冻得厉害,风也吹得头痛。”

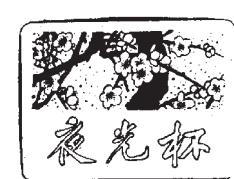
有了初次的交谈,陌生感瓦解,慢慢也和老板一家熟悉起来。老板安静内敛,忙着后厨,平时不经常露面。他家俩儿子,小儿子读幼儿园,大儿子上小学,平时店里生意忙,夫妻俩抽不出身,专程让奶奶带着,门口停放的电车,就是特意留给奶奶接送孩子用的。俩儿子都很懂事,在店里不吵不闹,大儿子还能帮着收银,老板娘看到就情不自禁地笑,满脸欣慰。她隔三岔五就给孩子买零食玩具作为嘉奖,一派其乐融融的家庭氛围。

和老板一家关系变得密切是因为一件小事。清明节,学校放假五天,兼职骑手也会正常休假,老板娘考虑到有学生会选择留校,而且放假期间店铺打烊的多,正是赚钱的商机,所以联系我能否继续做他们的骑手。我爽快答应,挣钱的事不必推诿。外卖平台随即把老板家的线上店铺改成营业状态。老板一家想是麻烦于我,为表回馈,坚决每天留我吃晚饭。鸡公煲、花甲粉、石锅米线、酸辣粉、

冒充,价格却翻了数倍。那几年,上海人吃到嘴里的,恐怕已很难说是正宗良乡栗子了。

一颗栗子,竟也承载了如此家国之痛。

如今,良乡板栗依然名产。上海冬夜的街头,糖炒栗子摊依然热闹,霓虹灯下,“良乡栗子”几个字依旧醒目。栗子还是那个栗子,只是吃栗子的人换了一茬又一茬。那些关于“天津良乡”的地理错位、商贸变迁,乃至一个时代的风雅与辛酸——而今都在这一包热栗子里了。



生命在经典中交响

汪洁

心理需求,有着许多层面的深度契合。我的职业面对生死、压力与复杂人性,需要深厚的情感承载力与出口;而古典音乐能用最抽象的方式表达人类最复杂、最深刻甚至相互矛盾的情感。从贝多芬的斗争与胜利、柴可夫斯基的悲怆与浪漫到

德沃夏克的乡愁积聚与等待回归,再到肖斯塔科维奇压抑中的爆发,音乐为无法言语的情绪提供了一个安全、高雅的宣泄与共鸣通道。医学极限处,科学与技术有限,需要某种超越性的力量。许多古典音乐作品(如巴赫的宗教作品、布鲁克纳的交响曲)

具有神圣性、超越性和哲思性,能提供超越语言的精神慰藉和内心平静,帮助医者面对职业中的无常与终极问题,慰藉灵魂。古典音乐中的交响曲、奏鸣曲等拥有严谨的结构(如奏鸣曲式、赋格)、逻辑(主题发展、和声进行)和精密的对位,这种结构之美与医学(特别是解剖学、生理学、病理学)所强调的系统性、结构性和逻辑思维推理高度相似,聆听过程与外科手术、诊断分析一样,需要极度专注。这与诊治患者及为患者手术的整个过程,有异曲同工之妙。聆听古典音乐,就仿佛是在解析另一个精妙的“生命体”。

生命的真谛,在经典中交响;你,听见了吗?

那些精力不济的亚健康者寄希望于冬令进补来改善健康,其实如果能彻底改掉长期熬夜的不良习惯,良好的作息规律和睡眠质量比任何补药都管用。胃病同理,先从源头堵住病因,减少生冷、粗粮、冰饮,养成温热、易消化的饮食习惯,许多顽固胃病就能迎来转机。待胃肠功能完全康复后,也要适量为宜,切不可放纵。胃病治疗贵在因治本。只有真正改掉导致疾病的不良习惯,配合规范治疗,才能彻底走出“治好又复发”的怪圈,达到健脾和胃的目标。

(作者系上海市中医医院肿瘤科行政主任)

热干面轮换着做,老板娘又怕我吃不饱,每次都另做个肉夹馍,酥脆掉渣的面饼里夹着满满当当的碎切五花肉,每吃一口都汁水外溢。老板娘只静静地望,嘴角挂着一撇温馨的笑,像是满意的杰作,又像已经把我当她的孩子看待。我受宠若惊,也似回家一样的幸福。

我深知在异乡能遇见真诚实属幸运,也珍视着和老板一家的交情。经常送餐时路过茶饮店会稍作停留,买两杯饮品或者圣代冰凌,带给俩弟弟吃。老板娘更是频繁给我准备“惊喜”,送完餐要离店的时候,她就住我,给我几张她妈妈自己烙的榆钱饼,或者一兜家里刚摘的红油油的杏和桃。我推托,她便越发激动:“快都拿着,专门留给你。”说着就把袋子硬塞进我手里,推着我转身,“快走吧快走吧。”说完还不忘笑笑。第一次听老板娘开口,没承想性格竟如此随和大方。

我也再没喊过老板娘,一直叫她姐。夏天的时候,店里也热,我就去水果店买几块钱的西瓜给姐带过去,忙完四五个人吃着西瓜聊天,姐掏出手机打开一张相片让我看:“认识她吗?”“不认识,咋啦?”“咋有这种人啊,来店里吃了三次饭,一次钱都不给,留了微信但加不上她。之前看她善良,说话也挺温柔的,不带手机、没带钱,让她先吃吧,这可倒好,吃起霸王餐了还?”下次再让我遇到非得骂她不行。”看着姐恼怒,我们也随口应和。之后不知聊到什么,姐又哈哈大笑起来。她总是这么随和,只有遇见坏心人才金刚怒目。走的时候姐顺手递给我袋酸梅汤,于是燥热的夏天,也晒不透我内心的凉爽。

暑假来了,我告别姐回家乡继续兼职送外卖。那天傍晚,送着餐的我收到馄饨店老板发来的消息:你鸡公煲的姐去世了,被罐车轧死了。我浑身发抖,哭得不能自己……

回学校再次路过姐的店,看到紧闭的店门,门前停着一辆已经坏掉的电车。愿姐在天堂一切安好。

许多患者就诊时,总希望医生开一堆药,一口吞下就能立刻痊愈。可现实往往事与愿违,欲速则不达。胃病的康复其实并不完全依赖药物。把不良习惯改掉,就是最好的“清淤”。

胃病发作时患者急着吃药,却不良习惯,病情往往迁延不愈。现代医学认为,焦虑情绪会干扰内分泌和免疫功能;中医则讲“急则肝郁气滞”。冰冻三尺,非一日之寒,胃病并非感冒,不会来去匆匆,胃病多由长期不良生活习惯积累而成。胃,喜温恶寒,生病时尤其脆弱。众所周知,急性胃肠炎时要喝热粥,不能贪凉喝冰水、吃生冷水果或难消化的粗粮,因为这会加重负担,让胃更难恢复。同样,慢性胃炎、胃胀气、打嗝等常见胃病,也与经常吃生冷食物、大量粗粮、冰饮有关。这些习惯日积月累,就像不断往受伤的胃上撒盐,各种不适非常容易反复。

有人会想:生病时忌口,病好了总可以放开了吃吧?这种“好了伤疤忘了疼”的想法,正是胃病久治不愈的根源。胃病发作时忌生冷,平时若不节制,旧病极易复发。当然,必要时配合适当药物,能让恢复更快。

那些精力不济的亚健康者寄希望于冬令进补来改善健康,其实如果能彻底改掉长期熬夜的不良习惯,良好的作息规律和睡眠质量比任何补药都管用。胃病同理,先从源头堵住病因,减少生冷、粗粮、冰饮,养成温热、易消化的饮食习惯,许多顽固胃病就能迎来转机。待胃肠功能完全康复后,也要适量为宜,切不可放纵。胃病治疗贵在因治本。只有真正改掉导致疾病的不良习惯,配合规范治疗,才能彻底走出“治好又复发”的怪圈,达到健脾和胃的目标。

(作者系上海市中医医院肿瘤科行政主任)

先戒生冷药方灵

朱为康