

上海的“外摆”又回来了。

目前上海市已设近500处外摆区域,覆盖商户超4000家,业态以轻食、咖啡为主。

但这不是那种“热闹到忘了界”的占道,而是另一种更上海的回潮:桌椅摆出来了,但边界也摆出来了;烟火气被允许,但不被放任。你在街角坐下,杯壁凝着水珠,桌边的行人仍然顺畅地流过去——这时你才意识到:不是你坐在店门口的几平方米里,而是城市把公共空间“借”给了你一小会儿。

外摆最动人的地方,恰恰在于它看起来很随意,却从来不可能真正随意。

如果把镜头拉远,世界城市的外摆各有各的性格。巴黎的露台像一套延续百年的城市礼仪:椅子朝向街景,人们把自己摆成一道风景,萨特和波伏娃就喜欢坐在花神咖啡馆的露天座上,不是因为屋里没座,而是因为“街道是城市的客厅”;罗马和巴塞罗纳更直接,外摆是生活本身,咖啡、酒杯、笑声都往街面上溢;纽约在疫情后把户外就餐做成了一次制度化试验:马路边突然多了许多临时的小木台,像城市在紧急状态下给餐饮业发了一张“通行证”;东京的街头则更克制,常常是窄窄的门脸、短短的停留,外摆不是扩

把人行道借给生活

刘 耿

张,而是一种不打扰他人的礼貌。在欧洲的城市肌理中,外摆是一种延续了数百年的“城市权利”——市民有权在公共空间中通过“坐下”这个动作,宣示对生活的主权。外摆对于上海,也是“传统”。上世纪三十年代霞飞路(今淮海中路)上,像DDS(“弟弟斯”)这样的咖啡馆,楼下已经可以临街坐下喝咖啡了。在那些老照片里,露天座位与电车轨道同框,绅士的礼帽、女郎的裙摆、服务生的托盘,和街边的叫卖声一起构成一种繁复的都市气。那时的外摆,是租界商业与摩登生活的一部分:它展示消费,也展示身份;展示闲适,也展示秩序。换句话说,外摆曾经就是上海“面子工程”的日常版本——把一座城市的现代性摆到街面上去。

今天的外摆当然不再为“摩登”背书。它更像一种对“日常”的重新肯定:不必穿得体面,也可以在街边坐一会儿;不必进到空调房里,也能享受一杯咖啡的完整仪式。老上海的外摆强调“可看”,今天的外摆更强调“可用”;前者像舞台,后者更像客厅。它不一定追求惊艳,但追求



冬日呵护糖尿病足



对于糖尿病患者来说,冬季并不友好。寒冬里气温低,空气干燥,人体血液循环减缓,足部皮肤容易皲裂。御寒时如使用暖水袋或热水泡脚,糖尿病患者因其足部温度和疼痛感知迟钝,极易烫伤。春节临近,亲友聚餐增多,高糖高脂饮食诱惑密集,血糖波动加剧,进一步增加糖尿病足发生或加重的风险。

日常规范养护能有效防范糖尿病足的进展。核心在于严格控制血糖,春节饮食需“控总量、择种类、巧搭配”。主食以粗粮杂豆如燕麦、糙米、玉米、红豆为主,富含膳食纤维,能延缓血糖上升。每日热量根据年龄、体重和活动量计算,三餐比例均衡。菜品优先清蒸、水煮、清炒、凉拌,避免油炸、红烧、勾芡类高油高糖食物。

每天坚持足部自检。在光线充足处观察皮肤颜色是否苍白、暗红或紫紺,检查有无干燥脱屑、水疱、鸡眼、老茧、趾甲变形增厚、趾间糜烂、足部畸形等异常,发现问题及时就医。睡前用38℃—40℃温水泡脚10—15分钟,汗脚者可加少许醋抑菌。清洗后用柔软毛巾彻底擦干脚部,尤其是趾间,涂抹温和保湿乳液防止干裂。

双脚要保暖,从鞋子开始,选择圆头、平底、透气的真皮或帆布鞋,避免尖头、高跟或硬靴,逐步适应新鞋并检查鞋内异物。选择纯棉或羊毛宽松款的袜子,每日更换、保持干燥。每天适当活动以促进下肢循环,如室内散步、打太极拳,避免久坐、跷二郎腿或盘腿。长期卧床者注意防止足跟压疮。

春节期间尽量不饮酒,或者严格限量并配合主食。必须戒烟,吸烟会显著加重下肢缺血,糖尿病足风险将成倍增加。

如果足部出现红肿、疼痛加剧、发热流脓、皮肤发黑发紫、麻木刺痛突然加重,或伤口一周未愈合且反复破溃,应立即就医。

糖尿病足的养护是一场持久战,尤其在节假日,更需细心护理不松懈、饮食管控不打折。守护足部健康,让节日更安心。

(作者系上海长征医院日间病房护士)

扫一扫,关注“夜光杯”

舒服。

不变的是,上海外摆介于热烈与克制之间的分寸感。它不像巴黎那样天然地属于街景,也不像纽约那样带着“非常时期”的应急气质。上海更像在做一道精细的算术题:给生活多少空间,既能让街区活起来,又不让城市的秩序感塌下来。

这种算术背后,是上海人熟悉的“边界感”。外摆要好看,得先好走;要热闹,得先不添堵。你会发现很多外摆区域都用一种温和的方式把界线画出来:地贴、花箱、隔离绳、可移动的围栏……它们不高声宣告“此处不可越”,却让人自觉地把热闹收束在一个可控的范围内。外摆在这里不是“侵占”,更像一种“临时租借”:时间、范围、卫生、噪声、消防通道,统统要被看见、可被管理、可被撤回。

正因为它被管理得当,上海的外摆才更像一种“城市福利”,一种让人愿意慢下来的公共福利。你端着咖啡坐在街边,目光落在对面的梧桐叶上,耳边是车流和聊天声混在一起的白噪声;你忽然感觉到,上海不只是一座“效率之城”,也在认真练习如何把效率让出一点点给生活。一座城市真正的高级,从来不是把一切都安排得滴水不漏,而是能在秩序之内,给生活留出一点弹性。



迎春(纸本设色) 姚逸之



夜光杯

唐宋八大家中,宋代占六席,而苏洵父子又占其半。这是中国文学史上的奇迹;这样的家庭,也是后世的楷模。

苏洵可谓大器晚成,相传二十七岁才发愤读书。他屡试不第,但没有气馁,而是更加勤奋学习。经刻苦钻研,他精通六经百家,下笔顷刻千言。苏洵的两个儿子能成为大家,也绝非偶然,与其

送再转送,辗转回来的。那时普通人家的生活都不富裕,收到的礼物转送司空见惯,所以见到送来的糕点盒子上有点滴渗出的油汁,懂的,但不会计较,礼数和心意到位即可。我呢,就盼着糕点不再拎出去,留着自家吃。其中蛋糕留给我的印象,是耐人寻味的重鸡蛋味和奶香

我家的“糕”味

瑞 秋

味,糕中的油水,滋润了肠胃。此外,收蛋糕,吃蛋糕,带出“高高兴兴”,“步步高”的谐音梗,心里也甜。我婆婆生前是吃货,她总是用心琢磨美食的做法和吃法。过年她必做一款赤豆糕,做法是将煮好的赤豆和汤,倒入糯米粉中搅拌,加黑枣肉、核桃仁、生猪油块和糖。蒸好的糕软糯香甜,常温切片吃,加热吃都可以。我冷热通吃,欲罢不能,直到现在想起它,都会咽口水。赤豆、黑枣和核桃,既美味又养生,点睛之

渔村人过年动静比较大。渔村的年味,从“泡唧”声中张扬开来,家家户户的铁鼎进出油炸年货滚烫的香气,嘎脆的喧响,随腊月的风拉出新年快乐的前奏。

“鼎”是闽南飞地玉环坎门人对锅的称呼,铁锅叫“铁鼎”,锅盖称“鼎盖”,刮锅灰说“扒鼎”。西周时期,鼎是烹饪器皿,也是祭祀的礼器、权力的载体。历经岁月冲刷淘洗,在闽南语系中,鼎成了寻常锅具的统称。

“泡唧”是外来语言经过在地文化洗礼,深植乡土的烹饪方言。油炸年货叫“泡唧”,“泡”是烹饪方法,表现食物油炸后膨胀鼓起的变化,“唧”是油炸小吃的统称,源于油锅热闹的唧唧声。“泡唧”是全年非常隆重的一次厨事。

我家八口人,土灶有两孔大灶眼。常用的灶眼上放置直径一尺八的鼎,另一孔上是两尺二的鼎。因为风箱只通一口鼎,每年农历十二月二十四祭灶后,外婆就会调换那口被她养得油黑发亮的大铁鼎。这口鼎在重大节日派用场,主要用于煮粽子、蒸九层糕、炊松糕和“泡唧”等。

渔村油炸年货中,带鱼唧与鳗鱼唧是主角。渔民年前总会从船上多“回”(买)一些鲜鱼回家,主妇就大有可为。带鱼去头斩尾,鱼身切成均匀的鱼段,裹上一层面粉或米粉调制的粉糊,就直接下锅,金红的酥壳裹着银白鱼身,棱角分明,油光莹莹;鳗鱼去骨、斜切成片后挂糊,在热油中迅速卷曲成优美的弧形,边缘微微翘起,像一只只金色的小船。米粉炸出来的脆皮很香脆,但冷却后会变硬;面粉炸出来的脆皮蓬松酥香,冷却后会变软。从储存的口感考虑,一般多用面粉。

小时候,几乎人人肚子里都缺油水。外婆疼爱我们,总想办法多炸些年货。除炸鱼外,还会在热油鼎沸中炸虾、炸肉条、炸红枣、炸荸荠、炸菜丸子……似乎要炸一切可炸之物。

满屋蒸汽、油气氤氲;鱼香、麦香交织。我们站在灶台边,目不转睛地盯着油锅。铁箴篱捞起第一把炸鱼,倒在沥油架上,粉皮还在微微翕动,我们的手指就伸了过去。大人们笑着拍开我们不老实的小手:“等会儿,烫!”可转身的工夫,

一块又一块“鱼唧”不翼而飞。油炸的香气是关不住的,飘满村口巷尾。我们小孩揣着口袋,东家串西家,刚在张家抓了块带鱼唧,又到李家提起一条炸虾,全都兜着一股雀跃的兴奋劲。

在没有冰箱的年代,杉木箍桶是存货的神器,榫卯结构,严丝合缝。炸好的各种“唧”被放进桶里,我们不时抓一块解馋,那是旧时光里最奢侈的零食。

我在古代典籍《礼记·内则》中看到一种与“泡”字谐音的名为“炮”的烹饪技法,“炮”的操作包含烤、炸、炖三部曲。简言之,先是将猪、羊开膛去秽,敷上一层湿泥,架于旺火上烘烤到泥壳开裂;再去除泥壳,将糯米粉糊均匀涂抹在动物外表,放进油鼎中炸得

油花翻涌,让米粉外衣变得金黄酥脆;最后,准备一大锅滚烫的热水,把炸好的猪、羊放入一个小鼎中,置于大鼎的热水里隔水慢炖。这是周代贵族对外酥里嫩口感的极致追求。正如韩愈言:“化当世莫若口,传来世莫若书”,语言和文字贯穿世代,联结族群。我从寻出老家“鼎”和“泡”的历史渊源。

把“泡唧”作为新年重要仪式感的我的祖先,是在不同的历史阶段,从华夏文明核心区“河洛”一路南下到闽地,再辗转到浙江玉环的。三千年的时光和千里路风和雨,阻挡不了人口迁徙的洪流和文化流转的脚步。

饮食文化随人口迁徙、定居而传承、演变,我的乡人将海鲜挂糊油炸锁鲜,是人类烹饪智慧的赓续。

熟悉的味道,是乡愁的锚。前些日子,我与杭州朋友相约去江西温汤镇度假。一女友担心大家无鱼不欢,也知道大家惦念的味道,就从老家饭店订了油炸带鱼、鳗鱼、虾等,把这些“鱼唧”带到温汤。我们泡完温泉,体能消耗后,胃口大开,纷纷去抓鱼唧、虾唧。走心的味道勾起回忆,仿佛又回到了围着杉木桶解馋的童年。

时下,家乡怀旧风味餐食发力,曾经只在年节里飘香的油炸食品不再只是年味的专属符号,而是早已化作触手可及的日常烟火。新岁将至,老家的油炸食品铺子琳琅满目,街巷尽是“唧唧”声。“泡唧”穿越岁月,从未远去。

教子有方的苏洵

周丹枫

教子有方有密切的关系。尤其是苏轼,青出于蓝而胜于蓝。他不仅诗词赋散文出类拔萃,存世杰作丰富,而且在书画方面也有显著成就,他的才华表现在诸多方面。苏洵注重用个性化的启蒙教育,他善于观察儿

子的不同个性。苏轼外向、敏捷、奔放;苏辙内敛、缜密、沉静。于是他采取不同的启蒙教育方式,引导苏轼读《庄子》,开拓其想象力;引导苏辙研读《左传》,培养其严密的思维能力。苏洵不施行强制性教育,而是让孩子从小游乐于四川山水之间,寓教于乐。他携子参观眉山蟆颐观时,为孩子讲解道教思想;游中岩寺时,给孩子分析王维诗画合一的艺术特色。

苏洵善于和儿子相互切磋、思想交锋。最著名的例证是父子三人同题作文《六国论》。苏洵,苏辙立足于论述六国灭亡的原因,而两人对原因的分析迥然不同。苏洵认为“六国破灭,非兵不利,战不善,弊在赂秦。”他的重点是借此批评宋朝赂契丹、西夏之不当。苏辙则认为六国的灭亡,在于分离离析不团结:“背盟败约,以自相屠灭,秦兵未出,而天下诸侯已自困矣。至于秦人得伺其隙以取其国,可不悲哉?”苏轼则着重分析六国能长期存在的原因:“六国久存源于养士”。他说:“六国之君虐用其民,不减始皇、

二世,然当是时,百姓无一人叛者,以凡民之秀杰者,皆以客养之,不失职也。”三人卷后,互相批注,从辩论中共同提高。

苏洵十分重视对儿子的品格教育。他要求儿子抄写《范滂传》,目的是教导儿子“文章应为道而作”。他从小培养儿子的坚强性格、文人的风骨。“乌台诗案”是宋代著名的文字狱。苏轼因此被关押达一百三十余日,昼夜逼供。苏轼被迫承认诗文“确有讥讽”,但“本义忠君”。他竭力保护朋友不受牵连,拒绝承认诗文是与他人的“讽喻集作”,称“此诗偶然所作”。苏辙曾死为苏轼辩护,上书愿削官职为兄赎罪。经多方营救,苏轼虽免死,却被贬为黄州团练副使。在逆境中,他在文学上却得到了升华,这是多么豁达的境界,多么坚韧的性格!

教子有方的苏洵,不仅在宋代受到赞扬和肯定,也影响了历代的家庭教育。宋代宰相韩琦赞叹“苏氏家教,殆天授也。”明代杨慎称赞“唐宋八家,苏轼占其三,非惟才胜,亦教之有道。”这是距今已一千余年的历史故事。但我们回顾这些往事,从中也可得到启迪和教益。



夜光杯

美食