

家里人早睡了。屏幕的光照着房间。

我在等大模型工具给我一个答案。

三十岁那会儿,总觉得时间像河床,年年如此,不过又淤了新一层沙。后来,是从那些模型一个接一个冒出来之后,日子开始有了不同的质地。不是变快了,是变陌生了。每天醒来,总有东西不一样。像是你以为已经摸清的那条江,某天发现它改了道。不是涨水,是地壳在动。

春节后,我有了一个持续性幻觉:再试一下,工作流就要跑通了。到时候每日按回车,发发语音,一小时收工。于是各种折腾日以继夜,甘之如飴。

现实是:工具三天一小更,五天一迭代。刚摸熟的流程,转头就被新版本按在地上摩擦。身处其中,难以判断这是破晓前的混沌,还是更深处的迷途。但并不想停。

某个夜晚,我把当天随手收藏的几个视频丢给AI。它告诉我:你今天收藏的内容,真正在关心的是什么;和你研究方向的连接在哪里;值得追的研究线索;以及下一步最值得做的事。

最后它说:“如果你愿意,我可以直接帮你整理成报告,如果你想落

地,我可以帮你先从第一步开始。”

我盯着屏幕,半天没动。击中我的,甚至不仅是它多有用。是它说得比我更了解自己在找什么。更深的一击是,我已经明白:它不只是知道,它还有能力把这件事做出来。

## 一个中年人的AI实验日记

徐凡

我没有写过一行代码。但就在那前不久的某夜,独坐电脑前,折腾到深夜,做出了一个有前端、有后端、部署在云端服务器的系统。靠的是与AI一步一步对话。卡住了,它拆解每一个环节,带着你一点点往前走。我坐在屏幕前,看着它不停调用,请求确认。系统终于跑起来那一刻,盯着屏幕,不是成就感。是像推开一扇以为锁死的门,原来虚掩着。

没有对被技术替代的恐惧。只有一个过去模模糊糊的念头,在那一刻突然清晰——原来还有很多事,可以做成。

比如,最近开始沉迷于一件事:整理自己的笔记。

我一直喜欢收藏文献。微信公众号里复制下来的段落,视频号里顺手截下的图片,读书软件里的划线,随手记下的念头,写到一半的文章,准备以后再看的报告,论文。东西越攒越多,有的打过标签,有的只

是匆匆一贴。

直到最近,我开始用AI挖掘这些“吃灰”的文档。尝试应用工具去“编译”我的知识库,让以前那些各自躺着材料,重新“看见”。自动发现观点矛盾的地方,联网检索补上最新的信息,找出笔记之间可能存在的关联,提示我应该注意的方向。虽然不完全成功,但眼下这套拼凑的脚本,已经让我开始体验一种全新的知识工作方式。

起身倒了一次水,回来发现AI已经把下一步列好了。我坐下,看了一会儿,改了两处。坐在桌前,感觉到飞机起飞的推背感。

年轻时的热情,多半是“我想证明我能”。到了中年,热情反而变成了另一种东西:想知道这世界接下来还能长成什么样。

以前总觉得,自己的能力边界差不多就在这里了;这一次却忽然发现,边界原来是会移动的。

夜深,屏幕的光落在桌上,忽想起古人也在夜里仰问苍穹——张若虚立于江畔,问“江月何年初照人”;苏轼夜游赤壁,叹“渺沧海之一粟”。

屏幕还亮着。大模型写好了答案。我看了一会儿,在朋友圈写下两个词:

Hello World。

## 糖尿病的居家管理

陈朝婷

糖尿病是诱发冠心病的重要高危因素,且易引发多种急慢性并发症。通过正确的家庭管理,可以预防并发症、降低危重症的风险,保持生活质量。

血糖监测是基础。居家可使用便携式血糖仪或动态血糖监测设备,重点关注空腹和餐后2小时血糖,必要时加测睡前血糖以防夜间低血糖。血糖波动较大或调整用药期间,应适当增加检测频率并做好记录,便于复诊时医生优化方案。使用血糖仪要注意定期校准,采血时避免挤压手指,以保证数据准确。

规范用药同样关键。降糖药需严格遵医嘱服用,明确空腹、随餐或餐后用药要求;使用胰岛素者应注意注射时间和部位轮换,避免局部脂肪增生。为防漏服或重复用药,可借助提醒工具。饮食不规律或食量减少时,应根据血糖水平调整药量,尤其高龄患者需个体化管理,避免过度降糖导致低血糖。

“管好嘴、迈开腿”是控糖“基石”。饮食上应控制总热量,做到低糖低脂、高纤维、定时定量,多选全谷物、优质蛋白和新鲜蔬菜,减少甜食和油炸食品,可借助“餐盘法”避免过量进食。运动方面,建议选择散步、太极等温和有氧运动或轻度力量训练,每次约30分钟,每周坚持5次左右,并在运动前后监测血糖,防止低血糖或高血糖状态下运动带来风险。

急症处理需心中有数。低血糖表现为心慌、手抖、出汗,严重时可昏迷,应立即补充含糖食物,必要时重复摄入或紧急就医。高血糖危象则可能出现口渴、多尿、呕吐、呼吸异常甚至意识障碍,应尽快送医处理。家属应掌握基本识别与应对方法,关键时刻能及时干预。

预防并发症要从日常做起。注意足部、皮肤及泌尿情况,警惕伤口不愈或感染;定期监测血糖、血压,每3个月复查糖化血红蛋白和血脂,每年进行眼底、肾功能和神经功能检查。与此同时,关注心理健康,给予患者支持与鼓励,帮助其建立长期自我管理信心。

通过系统而持续的家庭管理,多数患者可以在日常生活中保持更好的独立性与幸福感。(作者系上海交通大学医学院附属第九人民医院老年病科副主任医师)

看过去近万份涉及周璇的民国史料,有些逸事写得耸动,像艳情小说。我钩沉周璇,常与独家新闻保持距离,除非其作者系周璇亲友。譬如丁悚,乃是周璇从艺的贵人,帮助她在蒋开灌唱片,介绍她进艺华拍电影,旧上海的小报文人说丁悚是周璇的寄爹,他婉拒,或许是这份功成身退的谦逊,让他和周璇的友谊长达四分之一世纪。

与明星做朋友,需要分寸感,但对小报文人,这无异于背德。他们的道德,仅在于发现生活的滑稽与问题。丁悚也是标准的小报文人,来看他留下的这段秘辛。“当周璇即去港摄戏之前,石挥置酒洪长兴,宴周璇与其母末一室,以代饯别。”说的是1948年1月,周璇离沪之际,她的绯闻未婚夫在洪长兴置宴。“诨同时严华适亦止此果腹,侍者不察,引严与周、

石辈并室,石本不识严,周则背门而坐,其母方与石恣谈甚酣,绝未措意。”私密的家宴,前夫闯入,石挥知道他,并不认识,周璇背对尴尬,她的养母尚未觉察。后续如何,请看祝淳翔在编的《丁悚文集》。让周璇难堪的这则独家新闻原载1948年2月17日的《罗宾汉》报,作者署名顾琦,若非祝老师考据出此,为丁悚马甲,很难相信石挥与严华有过“冲突”。

世人如今谈论周璇,认定她与石挥的感情只差一纸婚书,但周璇生前成百次被媒体逼问,她一概否定,只讲跟石挥是朋友。周石恋闹得极凶的1947年,即便被陈蝶衣、唐大郎、姜星谷这些相熟的名嘴围攻,周璇也不松口,唯独对丁悚,她犹豫了。“尝晤周璇,询其与石挥恋爱进展程度,并举行婚礼何日?初犹支吾,终曰:‘此事一旦实践,必乘邀观礼。’”(《光报》,1947年6月17日3版)貌似敷衍,实则给足面子,至少没有辟谣。有趣的是,丁悚在记这一段时,又选择化名(谷索)。他类似的笔名还有南黄、束心,都为后人研究周璇送电输血。

说回周石恋,其实是

## 丁悚化名谈周璇

王莫之



杏林夜谈



夜光杯



## 七夕会

早就听说四月初的新疆伊犁那拉提杏花沟很美,山谷里漫山遍野的原始野生杏树林,春天里花儿竞相绽放,化成如梦似幻的粉色海洋。一直想去拍摄一次,但杏花开花期很短,且受天气情况影响,不确定性大,不容易掌握花期,一直犹豫着没有去。这回听新疆朋友说今年杏花开得很好,就赶紧买了机票。那拉提的杏花果然开得

很旺盛!在侧光下非常美。我马上拿出相机,根据光线变化不断拍摄。随着时间推移,阳光把山梁照亮,背景是较暗

## 杏花满山坡

侯伟荣

的山体,山坡两旁都是盛开着的杏花。这一幕很漂亮,但总觉得还缺了点东西——山梁上若是有几匹马,或有羊群走过,那就完美了。

我耐心等待着。功夫不负有心人,终于等到了那一刻:光影明暗中,一群羊走了下来,不仅让画面多了几种色彩,更增添了一份动感。等羊群走到光线合适的位置,我开始拍摄,心情非常激动,当时就感觉能有好照片产生。

回家细看,十几张照片构图光线都不错,在后制作时,只需调整一下反差和饱和度,即可还原出这如梦似幻的天地。

## 摄影

## 留一面能看到风景的窗

王秋女

和朋友苏堤踏春,半道时上了个公共厕所。白墙黑瓦,低调典雅。在洗手台边洗手时,我无意中一侧头,顿时呆住,过道的尽头不是墙壁,而是一面开放式的窗!而窗外,就是碧波荡漾的西湖!只见明媚的春山下,柳色如烟,樱花若雪,曲桥蜿蜒,远山如黛……

我驻足良久,第一次在厕所里拍了张照片。无须构图,窗框即为画框,那一湖风景便是画作,好一幅清雅脱俗宁静淡泊的小青绿山水画!

建筑大师贝聿铭曾说:“在西方,窗户就是窗户,它放进光线和新鲜的空气;但对中国人来说,它是一个画框,花园永远在它外头。”他这么说,也是这么做的。每次去苏州博物馆,常有种买椟还珠之感:建筑过于惊艳,藏品反倒失色。最让我觉得惊喜的,还是苏博的窗。大多数博物馆的展厅,是近乎封闭式的,光线幽暗;苏博却不然,除了屋顶的立体几何形天窗让展厅借到自然天光外,还有窗!苏博的窗,是出其不意的,有时就在展厅墙壁,有时会在走廊,有时会在某个转角;窗的形状,也并不一致,大多是苏州园林传统的花窗设计:方形、圆形、六角形、菱形、梅花形、扇形……也有很现代的一整面的落地窗。而窗外的景,更是意趣横生,引人入胜:可能是一棵

老树,或是几竿秀竹,抑或是一方清峻别透的太湖石。记得有次是秋天去的,花窗外的那棵石榴树,居然结了数十枚通红的果实,将本就弯弯曲曲的枝丫压得更弯了。我在窗前站了好一会儿,还看到有麻雀落在枝头,啄食果子……如果说苏堤那里见到的窗景是幅水墨淡彩的山水画,那苏博的窗景,活脱脱是一幅幅细致精巧的工笔小品画。

过道的一面落地窗前,还设有供参观者小憩的长椅,这长椅,常有人面朝窗外,一坐就是小半天。窗外,植有数百竿翠竹,人坐窗前,任凭身后参观者熙熙攘攘,心中竟生出几分王维诗中“独坐幽篁中”的孤独闲适幽远深邃之感。每每看到这些窗外的美妙风景,就忍不住想起丰子恺先生位于桐乡石门的故居缘缘堂二楼的窗。那曾是我最喜欢的窗。

其单实看那窗,是最普通不过的:老

发浓郁厚重,这景致,正如李义山的那句“留得枯荷听雨声”,是国画大写意中大面积的留白而生出的那种只能意会不能言传的侘寂之美。

前几年,缘缘堂关闭整修。等重新开放后再去,一进小院门,我的脚步就顿住了。那一墙的爬山虎呢?

院墙新粉刷过,白得刺眼,丝毫不见爬山虎曾肆意张扬的痕迹。上得二楼,画室仍保持着原来的陈设,站在宽大的书桌前,抬眼看去,再也没有扑面而来的盎然生机给你以惊喜,只余一堵单调的白色院墙。墙角的那棵芭蕉树倒是还在,虽仍枝繁叶茂,却更显孤寂沉默。

没有了风景的窗,是失却了灵魂的窗;没有了窗外风景的映衬,这画室真的成了一间再普通不过的陋室,黯淡简陋、单调无趣。

我大概不会再来这里了。



扫一扫,关注“夜光杯”

已是“老棺材”,一把年纪,也没什么可遮掩,也没什么不敢坦陈:我是一个社交恐惧症患者。

出于对自己的容貌、学识、财力、地位等的不自信?似是而又非;出于基因遗传?家中兄弟姐妹五个没一个如我。

想来病因是复杂的。昔时,刚结婚,妻家的聚会就邀请,能找借口则找借口;不能时,算着这一天到来,日日受着煎熬。待那天入席,望着四围的亲友,又如坐针毡。与人的交流几近于无,脑中是一片空白。

昔时同事的聚餐、外出游玩,也是能找借口则找借口;躲不了,也是在算着时日到来中煎熬。如此心态,朋友几乎一片空白。无同学聚会,无战友聚会,无同事聚会。全部取消,成为孤家寡人。

也想狠狠心改,终也违背不了江山易改本性难移的铁律。一次次打回原形,隐形于交际场上。

昔同学、战友、同事,人皆好。情绝疏远,系我病也,非我德也。只能在此深深致以歉意,请原谅我这个“怪人”了。

## 「社恐」自述

黄崇义