

◆ 海派记忆

“畅心园”给和平公园增辉

■苏秉公

得知和平公园闭园改造两年后重新开园,专程去感受了一下公园的新景和旁边新辟的畅心园路。这不仅是因为我在小学生时就参加过公园建园的义务劳动,更重要的还是和平公园和“畅心园”三个字在我心中留下的一段抹不去的记忆。

20世纪80年代初我进入上海市虹口区人事局工作。那时为了满足退休人员开展活动的需要,区政府决定将和平公园内一幢二层办公楼房腾出来,重新装修后作为区退休人员管理服务处的办公地点和退休人员开展各类活动的场所。园方还决定凡是入园参加活动的退休人员,一律免除入园门票。我们得知此消息非常兴奋,这应该是上海最早免票优待老年人的公园了。有这样一个好场所该起个什么名字呢?从机关各部门征集的十几个备选名字中我们不约而同地看中了老同志章叙五提出的“畅心园”三个字。辛苦大半辈子了,退下来享受新的生活,畅然于心,舒顺自然,这是退休后多好的一种心态描述啊!我专门到时任市人事局局长办公室,请局长为“畅心园”题写园名。他摆摆手笑着说:“有两种人可以题写园

名,一种是人好,一种是字好。我这个人一般,字又写得不好,所以不可以写的”。见我有点尴尬,他接着说:“我给你介绍一个人,他给你们题写园名,整个和平公园都蓬荜生辉啦”。我问是谁?他慢慢说出“陈、从、周”三个字。哇!我一下子兴奋起来了!陈从周是中国古建筑学家,又是中国园林学家,被人们尊称为“现代中国园林之父”,在建筑界、园林界都享有极高的威望,有他给畅心园题字,退休老同志会有多高兴啊!局长当即给陈老打了电话,事后我和局里同志一起来到同济新村陈老家里。问明来意后他欣然接受我们的请求。几天后再次来到陈老家,他让我们在客厅沙发坐下,然后在茶几上展示了他老人家精心书写的“畅心园”几个字,字迹清秀、有力,让人看了有种心旷神怡的感觉。装修工人将陈老的题字放大,用厚木板刻出,漆上金色,镶在活动室二楼阳台的护栏上。一进大门三个大字便映入眼帘,煦煦生辉。

1991年4月11日畅心园正式对外开放了。里面设有阅览室、休息室、棋牌室、多功能活动厅和室外活动场所。还组织了合唱队、舞蹈队、交谊舞队、摄

影组、书法组、时装表演队、戏曲组等业余文化团队。整个和平公园因此成了老同志们陶冶身心、交流情感、活动身体的乐园。区纪检委退休干部张俊彪还写过一首《十六字令·畅心园》:“畅,喜逐颜开精神爽。会老友,相见笑声朗。心,栉风沐雨显真情。聊家常,从容品香茗。园,花红树绿春意炫。楼室雅,白壁展画卷”。

非常遗憾的是陈从周老先生让整个和平公园“蓬荜生辉”的题字原稿现已丢失,我曾多方打听,终无结果。现在只有从当年与几位同事在畅心园门口合影的照片中可见“畅心园,辛未春”几个字和陈老的签名了。2000年3月陈从周老先生已驾鹤仙去,此事成我终身的遗憾!

在我漫步和平公园时,看到一群大妈穿着藏服在跳藏族舞蹈;一些老人推着童车带着孩子散步;远远地还传来合唱者们的歌声……公园边新辟了一条路,路牌上赫然写着“畅心园路”,街角还建有一个“畅心园口袋公园”,并用铝合金材料勾出“畅然于心”四个字。看到这些,我的心似乎慢慢释然了,“畅心园”不仅仅只在我的心中……

◆ 生活小品

何悲枯意 吟精淫非非靜 助明德以夫
及守落與性險慢忘學也 歟忘非脩君
窮多日平躁則無無十遠非澹身子
廬不本與則不以以頽夫寧酒倫之
環接遂時不能成庸孝學靜無以行
將世成馳歟勵學十也須無助致靜

◆ 追踪热点

中国 制造

■金洪远

本届世界杯东道主卡塔尔烽火四起,虽然中国男足无缘赛场,但中国制造的身影出尽了风头。

老友说是调侃,但却没有半点儿虚头。我印象最深的是,荧屏里有个络腮胡的卡塔尔商人,在接受中央电视台记者采访,喜滋滋指着世界杯商品的官方专卖店货架,呵呵,球衣、帽子、背包、围巾,甚至球迷观众的喇叭、哨子等一应俱全。看着荧屏里他翘起的大拇指点赞,中国制造厉害!浙江义乌制造厉害!是的,此次的卡塔尔世界杯,大到体育场、公交车,小到纪念品可谓是“含中量”满满,其中最为弹眼落睛的“义乌制造”,几乎占到整个世界杯周边商品市场份额的70%。中国元素风靡一时,不服不行啊!

有人说,“义乌制造”是搭了世界杯盛宴的顺风车,如果你也是一厢情愿地以为,那你就“奥托”了。这个我有发言权,因为十几年我和家人赴西欧游,就亲身体验到她的中国元素的“风采”。

那年在西欧各国游我们搭乘的是大巴,因为平时喜欢寻寻开心,有不少驴友奉送我“幽默”人士帽子,其中有一对新婚夫妇成了我形影不离的“尾巴”。可能第一次出游有新鲜感,他两每到一个国家,都会到商场和旅游景点买点有“情调”的工艺品留作纪念。有意思的是:这些爱不释手的纪念品,打开精美的包装,都赫然标有“Made in China”和“义乌”的英文标识。看着他们不爽的神情,我知道小年轻的心思,便开玩笑说,“Made in China”怎么了?“义乌”怎么了?这么物美价廉的工艺品,说明你们有眼光啊!属于上海人嘴里“识货的朋友”啊!可他两却笑着回应:金伯伯,以后我们买国外的工艺品让你开眼就清楚了。

那天我们赴德国海德堡游了几个景点。从黑格尔的“哲学家小道”下来,不远处有家很有文艺范的专卖店,小年轻告诉我,他俩去店里购物,我和其他驴友就径直上了大巴。一会儿,这对新婚夫妇一脸春风捧着个“东东”上车了。他两对我说,金伯伯,您看看,这国外的音乐座钟,工艺多么精美,做工多么精细,这音乐多么悦耳,国货怎么能比啊!后座是上海大学的退休教授,他笑着打趣,小年轻你别说得花好稻好,打开包装盒,说不定也是“Made in China”。

众目睽睽下,这对小夫妇轻轻地打开包装盒,音乐座钟造型新颖有范,确实弹眼落睛,不一会儿音乐响起,确实悦耳悠扬。后座的退休教授指着座钟的铭牌笑了,年轻人啊,你们眼睛睁睁大,上面不是明明白白写着“Made in China”和“义乌”嘛。这回是轮到年轻人傻眼了,嘴里嗫嚅着:怎么可能?怎么可能?前座的女士回过身也笑了,年轻人,不要以为月亮总是国外的圆,国外的商品一定比中国的好,“义乌”的小商品嘭嘭响知道吗?话音刚落,车厢里笑声一片。

中国在世界的影响力越来越大,如今的中国制造和义乌制造和十多年前岂是同日而语的。这次卡塔尔世界杯的“义乌制造”,几乎占到整个世界杯周边商品市场份额的70%,说明了一切。义乌制造名声在外真的是嘭嘭响。中欧班车的开通、琳琅满目的商品,得天独厚的优势让人不服不行。就像一位义乌小商品市场的商家接受记者采访所言:“外国人来到义乌,只有他想不到的,没有他买不到的,物美价廉的义乌制造,他还能不来吗?”很期待不久的将来,中国制造和义乌制造,换装中国智造“芯”,让世界大赞一个:Made in China ,great!

“三班倒”忆

■陈茂生

多个小时;如今很多白首“旅游迷”就是从那时“开练”的。

三班倒,最喜是中班。何缘?不仅有中班费一角七分,若下班后劲道尚有剩余,“吃碗面条洗好澡,路灯婆娑任逍遥”,一群十七、八岁的年轻人均居住在工厂周围不足二公里的范围,一路结伴同行呼啸而过,海阔天空胡诌朗声大笑,谁能奈何?只是好景不长,人有类聚。一、二年后,志同的依然同行,不对路的分道扬镳,一如当下流行的“走着走着就散了”,但不久又有新人加入。无论如何,那时夜幕下的街道就是下中班者的主场。

三班倒,最苦是晚班。何由?逆生物钟而行,凌晨二、三点时尤为困乏,机械的操作动作已成梦游状,极易发生工伤事故,故执行时间不长。彼时居住条件相当逼仄,每当晚班回家母亲会在门口插面小旗,表示“有夜班下班的在困觉”,走过路过的邻里会自觉降低点声调,因为说不定下周自家也会轮到。当然夜班费也高:二角三分。

简单机械加体力的生产方式肯定辛苦而且单调。没多久,“外地修地球”的返城了,高考制度改革了,职业能够自主了;相比之下“车间里翻三班”便成

了被睥睨的标签。一同进厂几十人便各显神通“破茧”重生,方式不外乎读书、换岗位、请病假之类,也有辞职“练摊”和渡洋谋职的。

终于也拿到一张粉红色通知单,在规定时间内走进学校报到。坐在久违的教室,看着讲台上老师为推导“拉格朗日定律”写满了整整一黑板;耳朵里却依旧机声隆隆,忽然车间主任冷着脸敲桌子“回去上班了!”顿惊,考不及格恐怕就要“翻三班”。于是,一咬牙跳进“高数”扑腾了。

匆匆那年,白驹过隙。如今工友相聚,已成老妪者指着一脸皱纹分外惆怅:当年何其靓丽,皆为三班所致;曾经豪情冲天的酒后蹉跎:一生经略大志因三班搁浅,只在方城中如鱼得水。不过,人生没有虚度,结果各有修为。同辈中虽无“大牛”也有学有所成、通透潇洒的,只是个中的刻苦、机遇、不堪皆矜持不言罢了。当下“网红”哲学教授、材料学专家、挥斥方遒的“达人”,都有当年在车间摸爬滚打的经历。有工厂俗话说“苦不过三班,苦过三班结结果”,其“苦”包括体力之外的努力、谦卑与磨砺。故时常反省:彼可为汝何不为?所以,常忆当年三班倒,觉得那时没苦够。

人人享有糖尿病健康管理

2022年11月14日是第16个联合国糖尿病日,本次宣传主题是“人人享有糖尿病健康管理”。

糖尿病是一种长期的全身性疾病,可以对身体的所有部位产生损害。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭,导致残废或者过早死亡。

糖尿病常见并发症包括但不限于以下疾病:

卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足。

1、糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高出2-4倍,并使心脑血管疾病发病年龄提前,病情更严重。

2、糖尿病患者常伴有高血压和血

脂异常。

3、糖尿病视网膜病变是导致成年人群失明的主要原因。

4、糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一。

5、糖尿病足严重者可导致截肢。

如何预防糖尿病:

1、了解糖尿病防治知识。

2、保持合理膳食、经常运动的健康生活方式。

3、健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。

4、糖尿病前期人群需早干预早治疗。

5、通过饮食控制和运动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,可使糖尿病前期人群

发生糖尿病的风险下降35-58%。

综合治疗糖尿病,自我管理不可少:

1、糖尿病综合治疗措施有五项:饮食管理、体育锻炼、血糖监测、药物治疗、健康教育。

2、糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动,可明显减少糖尿病并发症发生的风险。

3、糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法,自我血糖监测应在专业医生和/或护士的指导下开展。

4、积极治疗糖尿病,平稳控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

虹口区疾病预防控制中心专栏(23)
电话总机:65858999 网址:www.hkcdc.sh.cn
地址:长阳路197号 邮编:200082