

「阿姨」的稱呼

史鐵生《插隊的故事》，講一群北京青年學生，初到陝北，掰一點白饅給山裏那些平日吃糠嚙菜的娃娃們吃。娃娃的媽媽們眼裏有了光彩，讓娃娃對男生們都叫一遍「叔叔」表示謝意。對女生們卻沒法叫——當地沒有相當於「阿姨」的叫法。

漢語稱謂系統堪稱全世界最複雜最完備的稱謂體系。英語有了Uncle和Auntie，或是日語的「歐吉桑」「歐巴桑」，就能包打天下。中國人可就不同了，根據親戚關係的不同，要細分為舅父、姑父、姨父、大伯、叔叔，以及舅媽、姑姑、姨媽、孀孀、大媽、二娘等等。而對相當於自己父母年齡的陌生人，最常見的稱呼就是「叔叔」「阿姨」。

然而，史鐵生無意間發現了一個語言的空白，在當時陝北山溝裏，居然沒有稱呼陌生年輕女性的詞彙。這類生活體驗，沒有親身經歷，是難以發覺的。舊時大山裏的年輕女子，幾乎沒有機會，像前來插隊的北京女生那樣，單獨出現在公共交際場合。而她們中的絕大多數，一輩子都走不出山溝，基本上就是在幾個村莊範圍內生活，村民間都不同程度的沾親帶故，娃娃可以根據各種七拐八拐的親戚關係，稱呼她們「二姑」「三姨」之類。當然偶有下鄉考察工作的女幹部，但山裏娃娃又往往是上不得台面、沒有資格去與其打交道的，自然無稱呼的必要。所以，娃娃們面對一群北京來的女生，竟找不到合適的稱呼。

而今，「阿姨」這個詞，卻又生不逢時，再度少有用武之地。你要是讓娃娃，對着像史鐵生那樣一群不滿二十歲的男女學生叫「叔叔」「阿姨」，人家即便不當面發作，心裏肯定老大不高興。人們也都學得乖巧，不管對方年齡多大，先把「哥哥」「姐姐」掛在嘴邊，套近乎拉關係就成功了一大半。



吃下伊佐木

論及日本刺身食材，伊佐木（isaki）怕是很多人最後認識的那個。光聽名字就帶着生人勿近的距離感，像人名、像地名，唯獨不像魚名。可吃下之後又會眼前一亮，彷彿遇到一位謙謙君子，低調卻難掩芳澤，被潮汐反覆打磨後，自有其獨特輪廓。

作為鱸形目石鱸科下的品種，牠在中文裏還被稱作三線磯鱈、三線雞魚。在日本的分布很廣，從新潟到九州南岸，很多沿海地區都能覓得牠的身影，其中九州最出名，因為寒暖交流匯激盪，伊佐木在此間練就一身銀藍鱗光，背鰭展開後形似雞冠。四季皆有，但最佳賞味期還是夏天，牠為產卵積累出大量脂肪，口感要比平時肥美好多倍。等產卵期過去，就是一段老饕們避之不及的「消瘦期」，再然後到了寒冬臘月，脂肪再次變得肥厚，所以如果趕不及夏天去吃，冬天也是不錯的選擇。

當年的伊佐木，因為容易發生酸敗不好保存，錯過了很多「走紅」的風口。如今隨着保鮮和運輸技術升級，「海之尤物」終於重見天日，被更多人認識喜歡。牠的脂肪含量低於一般的青背魚，卻比很多白身魚高，夏季最高可達百分之十二，簡直是刺身的「天選之子」。切開後魚肉呈櫻花粉，紋理細膩，入口初時就能感覺到曼妙的油花迸開，似海水清冽甘甜，細膩的魚肉遊走在唇齒間，毫無腥氣羈絆。而這脂肪又非油膩堆積，而是用純粹的鮮美一層層蕩漾開來，肉質滑韌間帶着糯感，既不寡淡消瘦，也不會豐盈到讓人望而卻步。

除了刺身，鹽燒也是功夫了得。僅以鹽敷魚身，炭火燒炙，高溫逼出油脂，化作最經典的魚脆；又能鎖住汁水，皮下魚肉雪白柔嫩，香氣直衝鼻腔。趁熱吃，一股暖鮮湧來，帶着風土記憶和回甘的底蘊，給了牠縱橫料理界的底氣。



城市的街頭永遠熱鬧，可意外往往藏在不经意間——商場裏有人突然暈倒，泳池邊孩子噏水掙扎，高溫天下有人中暑昏迷……那一刻，你敢不敢上前？能不能幫上忙？

最近，深圳人的朋友圈被各種應急培訓刷屏了。尤其到了暑期，孩子們放假撒歡，上班族趁周末出遊，人群密集加天氣炎熱，意外風險悄悄升高。越來越多人明白：學點急救技能，不僅是護家人周全，更是在關鍵時刻能給陌生人遞上「生的希望」。

上周末，深圳福田區一個社區活動中心裏，一場應急培訓正熱火朝

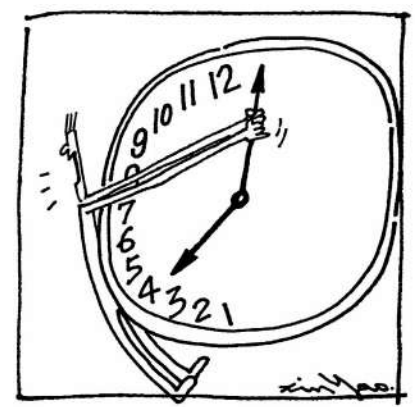
深夜打開社交朋友圈，經常有人發文字「現在這個點，還沒能入睡的小夥伴舉個手」。過了一會兒，許多朋友點讚或者在底下發評論，果然有不少輾轉反側難以入睡的人。據中國睡眠大數據中心等單位今年聯合發布的一份睡眠健康調查報告，在我國十八歲及以上的人群中，有百分之四十八左右的人存在着睡眠困擾。

網上流傳着各種教人防失眠的方法，比如晚飯不能吃太飽，別喝太多水，也別喝含咖啡因的飲品；要學會清空大腦裏的雜亂思緒，把未完成的「待辦清單」寫在紙上，減少睡前心

整夜打雷閃電，加上如下瘋了的暴雨，完全是「世界末日」題材類的電影場景，叫人心神不寧，思緒混亂。

在窗前想起當天隨家人自駕北上，沿途傾盆大雨，即使已放慢車速，小心翼翼，仍難免要應付突發情況。

例如兩旁車輛快速經過時濺起的積水，隨時像從天傾瀉而下的瀑布，令附近車輛的司機如頃刻進入了水簾洞，完全看不到前方。就算只有一兩



不守約的人總要比守約的人多一條理由。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

秋日草原

立秋了，大清早草原上涼颼颼的，四周一片安靜。踩着帶露水的草地往深處走，一陣風吹來，一下子穿透了我單薄的衣服，拉起敞開的衣領，這秋風告訴我們，草原的秋天到了。

八月的草原最美，放眼望去，秋天的顏色黃黃綠綠、深深淺淺，草葉子上掛滿亮晶晶的小露珠，走過後鞋和褲腳都被打濕了。很快太陽緩緩地照下來，草葉子上的露水漸漸消散，陽光開始曬得人背上暖烘烘的，草葉子也散發出濃濃的草香味，蜜蜂蝴蝶穿梭在草原盛開的花間，此刻溫暖如春，可只要太陽一偏西，那股涼意就又回來了，牛羊踏過的草場，黃色的枯草倒下被風捲着跑，這就是草原的秋天，那種涼一天裏都在變化。

聽草原上老輩的人說過，立秋這天，是上天給草原「換氣」的日子。夏天積攢的燥熱和濕氣，都要在這一天的被吹走。傳說很久以前，第一陣秋

天。「有人心臟驟停，黃金救援時間只有四分鐘，敢不敢試試？」老師一句話，現場瞬間安靜。沒等大家反應過來，老師已經拿起人體模型現場演示心肺復甦動作。手臂起落間，老師的動作又快又穩。輪到學員實操，年輕小伙小李第一個上場，按了沒幾下就胳膊發酸，動作歪歪扭扭。「用腰發力，借身體重量壓下去，像按彈簧一樣有節奏！」老師在旁一指點，小李很快找到感覺，擦着汗感慨：「看着簡單，真要救命，還得練扎實！」

現在深圳的地鐵站、商場、學校裏，AED（自動體外除顫器）越來越

理負擔；睡前至少半小時就關閉或調暗燈光；墊高枕頭，「高枕無憂」去睡覺；可以利用「漸進式肌肉放鬆」方法來放鬆：平躺閉眼，配合深呼吸，意念從腳趾尖一直轉到頭頂，想像身體像海綿一樣柔軟，最後放鬆到全身每個部位。另有一種「四七八」呼吸法近日在內地刷屏，具體做法是大呼一口氣，閉嘴用鼻吸氣四秒，然後屏住呼吸憋七秒，再緩慢呼氣八秒，上述步驟循環重複五六次，能夠刺激體內負責休息和消化的副交感神經，將其調整到正常狀態，讓人更快進入平靜狀態。

秒視線受阻，若不夠冷靜鎮定，很可能釀成車禍，叫人驚心動魄。

由於深圳也下大雨，我和家人只好縮短行程，吃過晚餐就打道回府。回港時雨勢不大，下車後更停了雨，讓我可以不打傘輕鬆回家。豈料踏進家門後，窗外不停出現閃光，伴隨隆隆的雷聲，那密集程度是我從沒見過的。

如果我沒有提早回港，那刻才開車上高速公路，情況實在不敢想像。當晚我多次被突如其來的雷聲嚇一

年紀大了，關節強直，身體的許多地方手都去不到。一癢起來，十分難熬。

羨慕貓兒，沒有學瑜伽，但全身無處抓不到。

有時只能學豬、學牛，把背脊在牆上摩擦。

幸運有一種小恩物叫「不求人」，一般竹製，也有象牙的，末端是一隻小手，能代替真手，抵達身體各處，果然是不求人而能快意搔得着癢處。

攝影術出現不久，攝影室利用黑房技術，製成一種照片，片

風特別猛，像刀子，把草都割傷了，牛羊也凍病了，後來，草原上的薩滿向天祈福，得到一個法子，在立秋這天，找一根筆直的柳木棍，削光滑，刻上簡單的祈福紋路，插在蒙古包門口或者牲口圈旁，有了它，吹來的風就會溫和，只帶走暑氣，不傷人和牲畜。

太陽慢慢落下，草原的涼意也一點點地冒了出來，趕緊裹了一件更厚的衣服，這涼意也讓整個人都清爽起來。暮色漸濃，風也更冷了，草原的秋天正用它特有的涼意和顏色，連同那些古老的傳說，告訴我們一個關於順應時節的變化，積蓄力量，生生不息的道理。



成為「救命英雄」

常見，但真遇到事，你敢上手嗎？培訓現場，老師舉起AED設備：「記住，開機後聽它指揮！」學員們兩兩一組模擬，有人笑着說：「以前總覺得AED這機器高深，現在知道了，跟着語音提示做，普通人也能當『臨時醫生』！」

夏天最讓人揪心的就是溺水。老師特意強調：「發現有人溺水，千萬別逞英雄盲目下水！自己水性不好，很可能兩人都危險。」隨後老師仔細講了溺水者上岸後的急救方法。高溫天裏，中暑也可能致命，老師講解的中暑對策非常實用。還有個超實用的

酣然入睡

對於我這個睡覺困難戶，曾經常用的方法是數綿羊，一隻羊兩隻羊三隻羊，數不清第幾隻羊的時候差不多也快睡着了。後來，一位朋友介紹的不斷去聯想的睡覺方法也很好用，比如今天看了電影《長安三萬里》，裏面講到李白去黃鶴樓，由黃鶴樓可以聯想到滕王閣和岳陽樓，它們並稱「江南三大名樓」，由滕王閣又能聯想到《滕王閣序》，繼而聯想寫遊記的名篇還有《醉翁亭記》，其作者是歐陽修，歐陽修位列唐宋八大家，剩下的七大家還有誰……一直聯想，無限延綿，不久就能睡着。

黑雨

跳，更幻想過倘若真是「世界末日」，應如何自救。

天氣異常惡劣，不難預料翌日會有黑色暴雨警告。坐在冰涼的窗台上，看着天空一道道刺眼的閃電，想到古人身處還沒認識自然科學的時代，把閃電看作是從天而來的飛龍，原來是極為寫實的描述。暴雨整夜不停，不安的氛圍很適合驚悚電影的拍攝。

一覺醒來，天文台果然發布了黑色暴雨警告。料不到的是在新聞中還

不求人

上一人傲然上坐，一人低首下拜。細看原來是同一人，題名為「不求人」。將之懸於櫥窗中，既幽默，也表達了求人之難。據說效之者頗眾。

多年前香港某名校小學部招生，由校長某神父親自面試選取新生。

我與神父曾有數次合作經歷，我帶同小兒面試前沒有寫求情信，面試時也像一般家長一樣回答問題。我當不認識他，他也當不認識我。

結果孩子沒有被錄取，我沒

多元化的夏裝

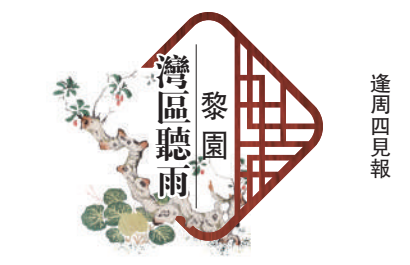
今年夏日，各式夏裝在款式或搭配上呈現多種不同的傾向，與以往比較注重單一的流行方向相比，今季顯得更多元化，有更多不同造型。

縱觀整個時裝潮流趨勢，以簡單舒適和細緻的質地感覺最受重視，廣泛應用在一些設計透薄、又有輕盈感的衣飾上。不過，若以公主袖的仙氣而言，較適合年輕的女生們，搭配高腰褲，加上腰帶，讓腰部線條更明顯。色調方面，也着重以淺色調為佳。

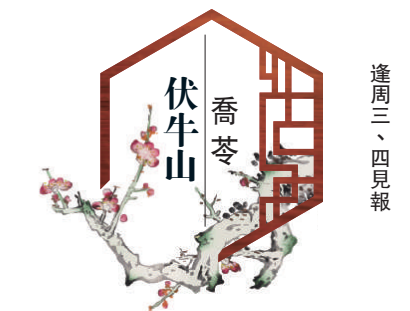
流行透視感，用一件背心類上衣，搭配一件薄紗款，像恤衫或T恤的外衣，變成一種多層次穿着，配合薄紗長裙或搭配長褲，是今夏的一種流行風格。若從另一個角度，純色短袖上衣，喜歡深色調的可選深藍、灰色或黑色，搭配淺色長褲，加一個色彩小包包，視覺上也正是符合充

「海姆立克急救法」，專治異物卡喉。

一天的培訓結束，學員們帶着「技能包」離開。或許某天在街頭、在公園，他們就能用今天學到的本事，成為別人口中的「救命英雄」。



還有一個幫助更快入睡的方法，像有人讀不進去哲學，翻起哲學書就打哈欠，便可以放一本羅素的「大塊頭」書《西方哲學史》，醒時是書，睡時作枕，很快酣然入睡。



看到大批警員正冒着滂沱大雨，在路上尋找一具屍體失去的頭顱。令人毛骨悚然的真相，即使電影拍出來也會被認為不合理，可是原來現實卻真的比想像還恐怖得難以預期。



有太大的失望，倒是慶幸保持了不徇私不求人的原則。

俗語說：求人不如求己。個人事甚至國家事莫不如此。但為形勢所逼，還是要厚着面皮做一次的事誰又能完全避免？



多元化的夏裝

滿悠閒氣息的簡約時裝。

同樣具有質感，整體風格呈現低調又優雅的衣着，流行短身上衣不一定是透視裝，棉質衣服的單品，可以搭配各種不同格調的設計，只要在選擇色彩和飾物等方面能夠配合，重點是不要太搶眼的色調，柔和的淺色系列，配有美感但款式簡約的飾物，整體搭配就會呈現時尚的品味。

今年夏日，重點是輕盈、透薄的設計，非常適合今夏炎熱的氣溫。還有一些經典的牛仔風格，與低調優雅品味的服裝，也是今夏流行多元化的時裝特色。

