

### 路旁的老照片

袁念琪

法国不少城市的路旁,挂着或立着黑白老照片,都摄于21世纪之前,皆是照片所拍过的往事,有单张也有一组。

照片内容最多的是关于“二战”的,基本有两种内容:一是轰炸后的废墟,比如鲁昂火车站旁的教堂……位于诺曼底地区的法国第二大港口勒阿弗尔,几乎在1944年9月被夷为平地。二是定格解放日的欢庆,比如在图卢兹、枫丹白露的市政

厅前。其中,图卢兹市政厅对面的长廊几乎一柱一照,不知为何,某政要照片脸部还有一道道划痕。长廊与市政厅间是个不大的广场,这样的广场向来是一座城市的风光际会地,有不少照片也记录了在此发生的大事。

在雷恩,还挂出了城市解放者的照片,那是巴顿第3集团军第4装甲师师长约翰·伍德。同拍解

放,圣米歇尔路边那张照片构思巧妙,留下回味和遐想。画面没常见的欢庆人群,只有交谈的两人:美军士兵与当地入。前方不远处是著名的圣米歇尔山,右侧是美军用吉普车一角。

路旁老照片也有例外。在埃克斯去塞尚画室的路上,见路边座椅旁有老照片,画面视角是从此地眺望画室。塞尚与左拉是波旁中学同学,也是朋友。城里的 Les Deux Garçons(两个男孩咖啡馆),当年来得最多的两个男孩就是塞尚和左拉。

后来在雷恩,见所住酒店对面是左拉中学,便心生好奇。左拉生在巴黎,此外只住过埃克斯,这里怎会有以其命名的学校?学校沿马路的铁栅栏上,挂着一幅幅老照片,看过方解疑团。130多年前,学校为军事法庭,1894年上尉德雷福斯在此受审,被控向德国出



苍石遇真人(中国画) 于学波

卖军事机密,被判终身流放。判决证据不足和审判程序不公引发公愤,左拉挺身而出,在1898年1月13日的《L'Aurore》(曙光报)上发表《J'Accuse(我控诉)》。不料

自己反吃官司,被判监禁1年和罚金3000法郎,后来流亡伦敦。学校以左拉命名是表达雷恩人的致敬。

我最早读到的左拉的小说是《妇女乐园》,每次去巴黎都会兜乐蓬马歇,据说这里是小说背景地。梵·高也爱左拉的作品,在其《静物:打开的圣经》和《花瓶中的夹竹桃与书》里都摆一本左拉的小说。1908年,被誉为“人类的良心”左拉的遗体被安葬于巴黎的先贤祠。1998年,在他发表《我控诉》100周年之际,时任法国总统希拉克致信左拉后裔时写道:“让我们永不要忘记一位伟大作家的勇气,他冒尽风险,不畏自身的安危、名誉甚至生命,运用自己的天分,执笔为真理服务。”

路边的老照片,让人们记着城市的过去,也让历史告诉未来。

《粤西游日记》崇祯十年(1637)七月二十九日记,记述宝圭洞(位于今广西北流市城东五千米之勾漏山麓)的一段逸闻:“乃县令撮以当道,欲索洞中遗丹及仙人米。”所谓“遗丹”,道家指尚未被寻觅到的丹砂。丹砂,俗称“硃砂”或“朱砂”,是一种矿物名,因以湖南辰州(今武陵)所产最佳,故又名“辰砂”。中医学上常用为安神药。明末县令借口上峰之命作威作福,为难百姓,这里姑且不言,强索的“遗丹”却并非丹砂,而是官方错认洞中碳酸氢钙水的化学沉积物“穴珠”所致。隔天八月初一的日记也揭开了谜底:“所谓砂者,非丹砂,乃砂粒如丹,其色白为上,而其次之。”

### 遗丹与仙人米

赵伯陶

《粤西游日记》崇祯十年(1637)六月初十日记:“水窠之侧,有小石块如弹丸,而痕多磊落,其色玄黄,形如荔枝,洞名以此,正似九疑之杨梅,不足异也。”所谓“九疑之杨梅”,另见《楚游日记》崇祯十年(1637)三月二十四日记:“洞中产石,圆如弹丸,而凹面有纹,‘杨梅’之名以此。”所述者,乃今湖南永州市宁远县九疑山瑶族乡杨梅洞的化学堆积。“砂粒如丹”的穴珠,形如荔枝或杨梅,是0.1—10厘米的球状碳酸钙沉积物,具有同心圆结构,其核心常为小粒的燧石、砂或黏土,是碳酸钙在动荡的水下环境中国绕某一核心不断沉淀而形成。由于这种灰华球不时被流水所翻动,因而不会与洞底黏结,并有成群集于水流缓慢处的特性。简言之,“砂粒如丹”的穴珠,就是一种具有同心圆结构的灰华球沉积物。

新编《桂林市志·自然环境志·洞穴》著录:“穴珠,是洞穴中常见的引人注目的一种沉积形态,又被称为‘石弹’‘石球’‘洞穴石’等。穴珠在桂林洞穴中广为分布,一般为圆形,部分为卵圆形、椭圆形、短棒形或其他不规则形状。颜色多种多样,大小也甚殊。”可见,这种洞穴化学堆积物在广西并不罕见。

何谓“仙人米”?《游记》注家多未理会。霞客八月初一的日记追加解释:“所谓米者,乃山洼中菰米,土人加以‘仙人’之名耳。”“菰米”一名雕胡米,古以为六谷之一,似无“仙气”可言。所谓“仙人米”,有论者认为当指“葛仙米”,俗称“天仙菜”“珍珠菜”,属于我国传统的可食用蓝藻之一。这些藻类多附生于亚热带地区的稻田、浅水池沼、湖、溪的砂石间或阴湿的泥土上,是一种高蛋白、高营养的物质,且味道鲜美。其球体直径可达肉眼可见的数毫米至数厘米,藻体呈蓝绿色或黄褐色,外部有胶质包被。大多数葛仙米在繁殖的时候会产厚孢子,经常成串并连成链状。葛仙米球形胶质质,外形像木耳,没有根、茎、叶,漂浮在水中。现今,葛仙米已经可以人工养殖,其直径可达5厘米。

徐霞客对于西南地区所闻所见忠且细致的生动记述,极大凸显了《游记》的百科全书性质,也是今天的读者取之不尽、用之不竭的文化宝库。

### 这一年, AI让我变笨了

王慧兰

我有一种错觉,这两年所有的事情都按了加速键。2025年初DeepSeek横空出世的景象,好像还近在眼前,匆匆忙忙就过了一年。该写年终总结了。

这一年,进步最大的是AI。记得刚开始用DeepSeek,非常新奇,可是用了几次后就觉得它不够聪明。和同事交流,他们也觉得AI写文章是一本正经胡说八道,且没有感情。老编辑都能火眼金睛识破它,那时大家觉得“AI不可能替代脑力创造者”。

去年五六月份的时候,一位同行悄悄告诉我,他在用AI写稿子,已经成功发表了两篇。我让他发给我看看,一篇是正能量人物稿,就是杂志上常发的那种。AI写得面面俱到,时间线索清晰。这类文章,我们以往都要求一手采访。现在好了,被善于整合网上资料的AI轻而易举替代。还有一篇是介绍家乡非遗项目的文章,以科普为主,AI虽然措辞有点枯燥,但段落衔接很有逻辑,我觉得文章已经达到了中上水准。

全面解锁AI功能是从给儿子辅导作文开始的。儿子的作文从小学起就是我帮忙修改的,很费妈。那次老师布置了一篇作文,题目叫“总有那么一束光”,儿子写得“土”。我悄悄用豆包参考了一下,“请以‘总有那么一束光’为题,写一篇七年级男生的500字作文”。就这么一条简单的指令,豆包很快就写好了。我看了看,讲的是“家里的楼道灯坏了,某天‘我’放学回家,有一位上了年纪的大叔坐在楼道口,他穿得破破烂烂,‘我’一开始以为他不怀好意,后来才明白他是一位帮居民打手电筒照明的热心人”。

我接着又给它提了个高一点的要求:“结尾请点题。”它写道:“这束光,给我留下温暖的记忆,将永远照亮我未来的每一段旅程。”点睛之笔啊,水平让我另眼相看。不仅作文,还有各科作业。只要把儿子做好的作业拍照上传,用上AI“拍题答疑”的选项,它就能给出一份详尽的答案,我都不用费口舌去教他。AI真的好用。

用AI做旅游攻略也是一绝。只要告诉它旅游目的地,想去的景点、时间、安排、预算,它就能给你方案,就连当地的天气都给你考虑进去。

然而,这一年我的退步也是神速的。主要表现在记忆力上:一天找好几回手机是常态,动不动就忘记账号密码,在盒马买过的东西转头又在奥乐齐重复下单,经常听的歌一阵子不听了就忘了歌名,经常走的路也会错过转弯的路口,“话到嘴边想不起来”的时刻越来越多……我以为是人到中年事情太多,直到前两天躺在床上刷手机,突然被跳出来的“日平均使用屏幕时间”吓了一跳:13小时25分钟。记得上次看到这个数字还是10小时。

新闻里说,手机刷越多,脑子就会变得越笨。数字媒体依赖会导致与脑损伤类似的认知能力下降。技术已经显著改变了人们搜索、存储信息的方式,人们更依赖设备存储而不是自己的记忆,渐渐地就变笨了。现在很多人除了自己的手机号,连最亲近的家人的手机号都不记得了。

长时间不动脑,很容易被AI控制,这个循环发展是神速的。你看,从看不起它,到与它同行,到依赖它,再到被它控制,原来这些只发生在一年中。

### 享受与付出

吴钟麟

隆冬季节,最为享受之一是睡懒觉:躺在暖和的被窝里,戴着耳机看手机,在乐音陪伴下足不出户已知天下大事,如若加上朝阳晒脸则绝对乐不思“起”了!

然而,这在未成年时是不被允许的。慈母会带笑地唤叫:“小懒猪还睡啊!太阳快要晒屁股了!”严父则毫不客气,一下掀了被子,顺手“啪”响亮地拍一下屁股,“本事还没学,事还没干,就贪恋享受了!准备喝西北风吗?”就赶紧爬起来,慌忙间把两条腿伸进一条裤管里,惹得慈母“扑哧”一笑:“真笨!”严父则骂:“没出息!”每当此刻就盼快点长大就可……

没想到,哪这么容易!需经两个“不”才可以考虑。一不:“不敢!”长大后必成家,成家就有儿女,为此都盼望儿成龙女成凤,但要如愿,首先自身必须先不是虫!君不闻:有样学样,上梁不正下梁歪!父母是孩子第一任老师。榜样的力量虽无形却无穷,所以哪敢随意睡懒觉!依然无资格享受。

二不:“不该!”任何人都要立足社会,为社会尽责。我的职业是当“海人”的教师,执教语文。学校设立早自修制,学生在教室里自修,为人师者岂能躺在被窝里享受?理应承担陪伴答疑。我任教的松江二中是寄宿制学校,一年四季的清晨,学生都必须围着运动场跑步八百米,自然有学生视为畏途而溜号。我深知身教胜于言传,便脱下外套跟在学生后面一起跑,为此我班早跑满员率极高。这样无一天睡懒觉,不意竟得了个雅号“小伙子”——上了年纪身体尚健!正可谓“捡到了一只皮夹子”。

这样“不敢”“不该”相加便数十年未曾睡懒觉。如今已年届九十,尽了人生应尽之责:抚育儿女成人成才,贡献社会;为国培养新生代,执教56年,上万桃李足迹遍布神州及四海。称不得功名成就,尚称对得起这一生。现在享受回报,安心养老,终于可以尽情享受睡懒觉的甜美了。享受,必须与付出画等号。



夜光杯

这里讲《基督山伯爵》《红与黑》等,有老邻居就悄悄“注释”:“他老早是圣约翰大学毕业的。”改革开放后,有几家“落实政策”搬走了,没多久就看到他们在电视荧屏侃侃而谈。若有人打探:“听说伊老早就住在这里?”

### 梦回“源茂里”

陈茂生

邻居们就会唱瑟:“跟伊一道乘过风凉。”

其实在上海老弄堂中,源茂里仅是沧海一粟,老住户的那点跌宕经历在历史洪流中微不足道,但弄堂的地理优势真的不错——这里与溧阳路文化名人住宅群仅一路之隔,周围有鲁迅藏书处,以及夏衍、巴金、沈尹默等名人旧居……近代历史中的很多雪泥鸿爪,都可在此寻迹。梦中常回源茂里,我推

### 缓解老年“糖友”夜间困扰

曹强



杏林夜谈

许多老年糖尿病患者都有过这样的烦恼:好不容易入睡,却很快被尿意惊醒,起床后辗转难眠。长期如此,不仅白天精神疲惫,还会加重血糖波动,对身心健康造成不小的负担。

老年糖友容易夜尿频繁和高血糖关系紧密。高血糖会引起渗透性利尿,当血糖超过肾脏能重吸收的限度,大量葡萄糖随尿液排出时,就会像“海绵”一样带走很多水分,导致

理,大多数老年糖友都能明显改善夜尿问题。首先,最重要的是把血糖控制平稳。坚持监测空腹、餐后和睡前血糖,及时发现夜间高血糖或“黎明现象”,在医生指导下规律用药、合理调整方案,该打胰岛素就按时按量打。

生活习惯也很关键。睡前两三个小时尽量少喝水,避免咖啡、茶和酒,临睡前排空膀胱。晚餐清淡少盐,防止口渴和水肿。保持卧室安静舒适、温度适宜,睡前一小时远离手机和电脑。如果下肢有水肿,可以穿弹力袜或稍抬高双腿。坚持适量运动,再配合提肛练习,增强盆底肌力量。中医调理可作为有益补充。脾胃虚弱的患者,在医生指导下可选用金匮肾气丸、补中益气汤等方药,或通过针灸、艾灸关元、神阙穴来温阳固摄。但无论中药还是针灸,都要对症施治,切不可自行尝试。如果夜尿伴有血尿、排尿疼痛或体重莫名下降等异常,一定要及时就医。(作者系上海市静安区中医医院老年病科主治医师)

### 七夕会

开老屋亭子间的窗户,一缕阳光便照射进来。墙壁斑驳、窗框腐损、地板残破……丝丝缕缕痕迹都在唤起往日记忆——墙上的洞眼据说是“八一三”抗战时流弹留下的;窗下一道坎是早前用提篮吊起小贩的甜酒酿、豆腐花解馋的痕迹;墙上那块木板是“大火”专座,边上的一堆书是上下几户的总开关;地上还有一堆书在等待另一次搬迁。虽是梦境,但又那么真实、温馨。

2016年8月,一张房屋征收征询通告的张贴,标志着源茂里的历史就此落幕,相处多年的老邻居也星散四处。几年后,老屋化茧为蝶,所幸旧里、新楼共有一“源”,日后携孙女认祖屋就有脉可循、有情可牵。