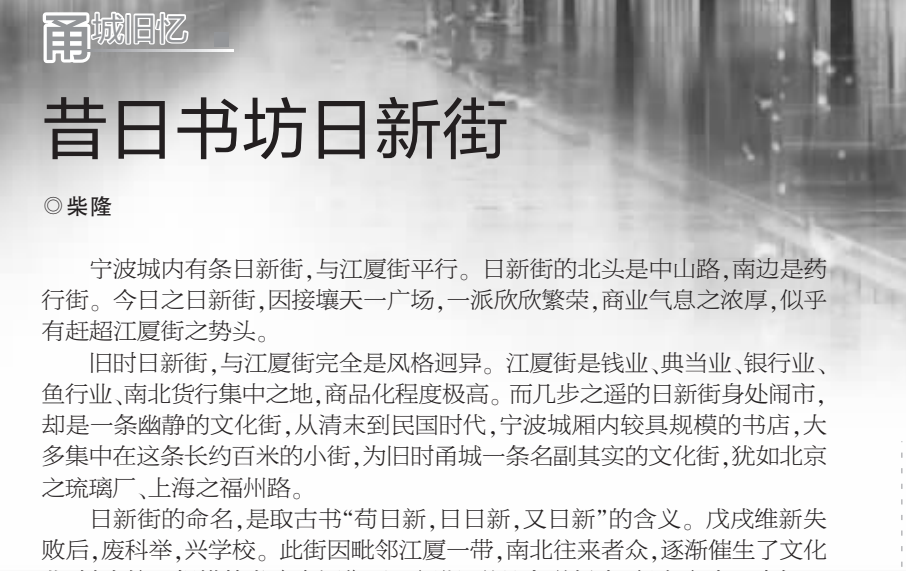




甬城旧忆

昔日书坊日新街

◎柴隆

宁波城内有条日新街,与江夏街平行。日新街的北头是中山路,南边是药行街。今日之日新街,因接壤天一广场,一派欣欣繁荣,商业气息之浓厚,似乎有赶超江夏街之势头。

旧时日新街,与江夏街完全是风格迥异。江夏街是钱业、典当业、银行业、鱼行业、南北货行集中之地,商品化程度极高。而几步之遥的日新街身处闹市,却是一条幽静的文化街,从清末到民国时代,宁波城厢内较具规模的书店,大多集中在这条长约百米的小街,为旧时甬城一条名副其实的文化街,犹如北京之琉璃厂、上海之福州路。

日新街的命名,是取古书“苟日新,日日新,又日新”的含义。戊戌维新失败后,废科举,兴学校。此街因毗邻江夏一带,南北往来者众,逐渐催生了文化业,城中较具规模的书店多汇集于日新街,举凡入学儒生、候考童生及求知乐学者,皆喜欢到此地购书,乃至清代道台、知府等官宦,亦微服青衣小帽,带侍从来此地买书。不过百米的羊肠小街,却对宁波教育的促进、文化的传播起过一定作用。

旧时之日新街,总与书坊密切关联,然而古代的书坊,不仅仅是书店,往往兼营刻书业务,拿当今的话来说,也就是书店兼出版社的性质。从东门口折入,首家便是“汲绋斋”书局。如今提到“汲绋斋”,恐少有人知。昔日宁波的书店中,有号称“五大书店”的汲绋斋书局、新学会社、竞新书社、文明学社、明星书局,甬城五大书店都坐落于此,而“汲绋斋”是最早创设、最早出名的。

位于街口的“汲绋斋”,乃旧时书店的老字号,为甬城书店之冠。它创立于清道光初年,由鄞南鲍家等几个文化人拼股经营。书局极宽敞,伴有前后两宸,前厅为门市业务;后一间为古色古香的客堂,用来招待大客户,接洽官绅、学者,较奇特的是,为优待远道来的顾客,书局免费提供食宿。该店有一架石印机,自己刻书、印书,相当于一家微型出版社。到清末民初,铅印和石印逐渐风行,木刻淘汰,“汲绋斋”大出风头,备货有《四书》、《五经》及经注一类读物;有《三字经》、《千字文》、《幼学琼林》一类启蒙教材;有《古文观止》、《唐诗三百首》等文化读物,后期与上海商务印书馆、中华书局建立了特约经销关系。

“汲绋斋”书局往南多行几步,为新学会社。这个新学会社是有来头的,戊戌变法后,清末奉化留日学生孙锵、江起鲲集资创建,后由庄崧甫接办。庄崧甫的名气就大了,蒋介石曾与他有过短暂的师生之谊。新学会社,顾名思义是将西方“新学”引入,以适应百日维新的需要,后来曾在济南、天津、北京、广州各处设分店。早期经营有严复翻译的《赫黎胥天演论》,林纾翻译的《黑奴吁天录》、《巴黎茶花女遗事》,以及格致(物理)、数学等方面教材,风靡一时,极受甬城新青年欢迎。

新学会社之旁,有文明学社和竞新书社,主要经销学校课本、文具。斜对面,有家明星书局,创设于五四运动之后,经销一部分新思潮书刊,满足进步知识分子的需求,如《向导》、《新青年》、《中国青年》,也经营“五四”以来新文艺小说,以及话剧、医学书等,兼售进步刊物,在文化界中有点影响。

这些书店各具经营特色,共同之处在于开架陈列售书,书刊任读者自由取阅,不论买与不买,店员都毫无怨言。辛亥革命后,这些书店以中小学教材为营业大宗,临近开学季节,竞争非常激烈。1938年汲绋、新学、文明、竞新、明星联合起来,组成“课本联合供应处”,形成了垄断的格局,使别的书店无法与之抗衡。日新街成为名副其实的书坊一条街。

与日新街相近的,还有一条“又新街”,街上也有两家书店。一家是以经营古籍为主的大西山房,另一家名为“三宝经房”,顾名思义专售佛经、各类宝卷,遇法会兼营僧衣法器。至于创办于1934年,地处公园路上的“青春书店”,以传播革命思潮的书籍为主,矛盾的《子夜》、巴金的《家》,邹韬奋编译的《革命文豪高尔基》都能在此买到,可惜两年不到,就被当局勒令关闭停业。

1956年后,日新街上的书店实行公私合营,大大小小书店的从业人员从此走向了新岗位,书坊一条街也从此淡出人们的视线。

育儿与养老

视角

◎晶晶

自从国家全面开放二孩政策之后,大家当正经事说、当玩笑话讲的,都是这个话题。

兴奋之余,心情还有点复杂。譬如“50后”面临的是:还有没有能力帮子女再带一个,这是个问题;“70后”、“80后”纠结的是:生,还是不生?这又是个问题;可怜我们“60后”面临的是:还能不能生得出来?这更是个问题。我跟正读大学的女儿开玩笑,问她是否同意我生一个。她一迭声地说不要。我说按这个年纪也蛮好奇自己是否还能真的生出小孩来,她哭笑不得地回复:“你这个神奇的妈!”我们同学微信群里讨论这件事,我的一个好友很来劲,拿出一副“人定胜天”的架势招呼我一起生,还说要去找名医把把脉。男同学则调侃说,等你去幼儿园接孩子,人家老师会招呼说:奶奶来啦!这真打击人。

说真的,我的确觉得我女儿没有弟弟妹妹,实在是人生的遗憾。所以我就跟她说,你没有亲兄弟姐妹,所以你的表、堂兄弟姐妹就是你嫡亲的啦。这一点我妈就比较幸福,她有一个儿子一个女儿,凑成一个“好”字。我妈回忆我们小时候说,我哥和邻居家小孩打架,我人小帮不上忙,就在旁边叫对方爹妈名字以“扰乱军心”,她和邻居看了哈哈大笑,觉得我人小鬼大。

这就是有兄弟姐妹的好处啊,当然这还是玩笑话,最重要的一点是,有兄弟姐妹可以相互帮衬。譬如我和我哥平日里倒也没什么联系,但是家里的大事情都是靠我哥拿主意,小事情我操心多点。譬如陪老妈去超市是我的任务;要不要住院什么的则是我哥拿主意。兄妹俩每周各自去探望老人家一次,我是经常买点菜过去,他带点水果过去,没有约定,但心照不宣。逢年过节,有时外出旅游时间长,我哥就会说我在宁波,你放心去。

当然,即使有两兄妹,但大家工作忙,父母也喜欢在自己家住,父亲走后,母亲也还是愿意自己住,所以多数日子还是靠自己照顾自己。不过现在社区、街道对老人照顾蛮周到的,譬如以前会安排人上门来帮老父亲理发,甚至父亲住院后,都会特意寻到医院来理发,态度非常好,跟老人家东拉西扯“讲大道”,所以我老妈会经常念叨师傅的好。到社区医院量量血压什么的,医生也很耐心,就顺便坐在那里聊聊天。现在还有赠送钟点工服务,我妈可以享受每月一个半小时的免费服务,虽然时间不长,但钟点工手脚快,擦油烟机、擦窗什么的难活儿、重活儿基本都可以干完。社区里设有家友服务站,对老人态度非常好,有什么要咨询的、求助的,都会热情相待,甚至还会专程开车送我妈去办什么手续,真是不厌其烦。我妈过意不去,拿出水果请她带去,对方一个劲谢绝,玩笑说不好收礼物的,搞不好工作都没了。我妈听了只能作罢。这些人、这些事我几乎都没见过,都是每次去家里,老妈一五一十告诉我的,这真是一种看不到但感受得到的温暖。

所以像我们“60后”说要再生一个,还真是玩笑话居多,无论如何,我们算是错过了。当然所谓养儿防老,我们的孩子都是独生子女,算是势单力薄的,但是从现在社会的发展趋势看,相信将来的保障与服务会越来越健全,帮助这些独生子女们支撑起我们未来的老年生活。

总第 6038 期 配图 狄娜 投稿邮箱: essay@cmb.com.cn

滑雪时谨记这些知识 让你享受动感远离伤害



张峰 摄

滑雪运动由于动感强烈、富于刺激,已经成为深受人们喜爱的一项时尚运动。但是这一充满魅力的体育活动,也藏着隐隐的危机。有数据显示,因为滑雪而受伤的人越来越多,膝关节、踝关节、上肢、跟腱和小腿都是在雪场上较易受伤的部位。要想在享受冰雪乐趣的同时避免滑雪带来的伤害,无论是初学者还是滑雪高手都应该了解以下这些知识。

关节退变“疼痛、积水、肿胀”有妙方

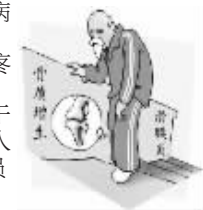
畅销10年,年终放价最后五天:买3送1,买10送6,买20送15!

人无骨不立,骨无关节不活,膝关节负重大,活动多,容易出现病变而产生疼痛!很多患者变得步履蹒跚,上下楼关节疼痛,蹲下、站起感到困难,给晚年生活带来诸多不便。“侯氏仙草”贴针对关节疼痛问题研制而成,适用于关节疼痛的辅助治疗。

本品为外敷贴剂,使用前先将皮肤清洗干净,将膏面直接贴敷于患处,每天更换一次。请认准“侯氏仙草”,谨防假冒,在厂家专业人员指导下更有利于康复。一个疗程15天,需8盒左右,厂家专业人员可以免费送货上门指导使用,货到付款!

咨询专线:0574-27882278 27882768

活动地址:第一医院南镇明药房(镇明路424号近县学街路口)



豫食药监械(准)字2014第2260096号
豫医械广审(文)第2015120102号

准备活动要充分

做准备活动的目的是通过基本的动作促进血液循环,从而降低肌肉的黏滞性,增强肌肉力量,增加关节的灵活性,提高中枢神经系统的兴奋性,提高身体各器官系统的机能,进而使动作更加协调、准确。如果滑雪者准备活动不充分,肌肉的伸展性、身体的协调性得不到充分发挥,容易导致肌肉和韧带拉伤。

基本技术动作须熟练掌握

滑雪应在专业教练员的指导下全面掌握基本技术技能的基础上进行。滑雪有其特定的技术要求和生物力学规律,违反滑雪的力学原理,或者摔倒时不正确的倒地姿势都会导致运动损伤。掌握正确的动作要领和安全的摔倒方法有利于减少损伤。

疲劳或伤病时不要滑雪

滑雪时体力消耗较快,导致疲劳的发生也快。疲劳和伤病时,肌肉酸性物质堆积和能源物质不足的现象就会出现,进而导致肌肉的弹性降低,伸展性差,易出现损伤。因此要根据自身的情况合理安排滑雪的时机和时间,保证必要的休息和充足的营养补充。

要保持心态平和

心理素质差的人滑雪时神经过度紧张和恐惧,会导致技术动作变形,引起运动损伤。滑雪过程中要循序渐进,量力而行,保持良好的心态,避免争强好胜、急于求成的心理。尤其是初学者要根据自己的水平选择适合的雪道,切不可过高估计自己的水平。要先在距离短、坡度小的平坦场地上进行练习,经反复练习提高后再逐渐向距离长、坡度大、速度快的场地上过渡。

选择合适的运动装备

合适的滑雪服、滑雪镜、护膝、护肘、护脸等可降低滑雪过程中发生运动损伤的可能性。滑雪服上衣要宽松,以利于滑行动作;袖口、裤口应为缩口并有可调节松紧的功能,可有效防止进雪;领口应为直立的高领开口,防止冷空气进入。衣服的颜色应该鲜艳或与雪面反差较大,以便辨认,避免相撞。戴好防护眼镜,防止雪地上阳光反射和滑行中冷风对眼睛的刺激。要根据自己的身高、体重选择滑雪器材,如雪板、雪杖、雪鞋等,并严格检查器材质量。对在滑雪场租赁的器材也要进行严格检查,包括滑雪板和滑雪杖有无折裂的地方、固定器连接是否牢固等。

申时