

从“头”开始

■陈茂生

理发椅上儿童椅，一小孩坐在那扯着嗓子干嚎：“妈哎，我不喜欢‘光头强’！”一边的理发师手里的电动推子“滋滋”地上下翻飞，随尔又小心翼翼地精雕细琢；一位宝妈站在后面时不时地点着“这里、这里……”很像一个在摄影机旁柳眉微蹙、目光犀利的导演或总监；在孩子长不足寸短的两鬓及脑后勺，雕出了一条弯曲的灵蛇图案；宝妈柔声引导：“宝贝，新年从头开始哦。”

那位宝妈说得不错：新年新剃头，意味着除旧迎新从头开始。理发界有行话，洗染烫除外，男士理发为“单剪”，前后不会超过10分钟；但到年关，“新剃头”就远远超出漂亮、干净、体面等等范畴，与“总把新桃换旧符”有着共同的意味。几千年来，大年初一新衣新“头”祭祖祈福，希望一年平安的老规矩，如同年三十晚上家家户户热热闹闹写春联、贴春联那样，还会一直延续下去。

以往过年前那几天，弄堂里的剃头铺子会忙到深夜；只要那个15支光白炽灯亮着，门口长条凳上就会有人等候。理发师傅多来自农村，以一技之长避开“脸朝黄土背朝天”的艰辛，靠走街串巷的吆喝

招徕生意。手艺好的师傅剃完头后，还会掏耳朵刮胡须“修脸”，随手给顾客捶几下肩砸几下背以松筋提神，最后用一个清脆响亮的“空心巴掌”表示“好了”。而那几天剃头的孩子还会挨三下，并随口念着顺口溜“新剃头，不打三记触霉头。一记到头，富贵不愁；二记到头，无病无忧；三记到头，多子多寿。”那时理发师都有这本事，巴掌拍得脆响，“挨巴掌”的却觉得犹如掸去身上陈灰。站起身、走出店，个个都是头皮白里透青，头发乌黑铮亮；活脱脱诠释唐代王昌龄的笔下名句“新剃头青且黑”。

如今新年，老年人希望清清爽爽过新年，年轻人想以全新造型亮相；新剃头生意依然红火。临近新年，装潢时尚，店招闪亮的理发店随之进入一年中最忙、收益最好的阶段。晚上7点过后，前台还有一摞没打开的外卖餐盒。但同样理个发，传统师傅已迭代成技师、总监……当然价格各自不同；而头发也成了一种标志和情感宣泄，各种造型“花头经”透得很。以前手艺生疏的学徒一不小心将顾客脑袋刺成“马桶头”，现在是正当红的“锅盖头”；区区蛋圆之地“有发”与“无发”赫然并存，透着不羁和桀骜；有以黄

头发为傲，但分寸之后却是本真的黑，还有力图遮挡发丝上的岁月“留白”，再配以“美颜”留影，彰显“驻颜有方”的荣光。此时不论总监还是技师，都会俯身轻声介绍价格不菲的各种神秘配方的药水。传统的那几下“啪啪”击打声如今演绎成一整套点穴按摩，明码标价下还有四个字“年卡优惠”。曾听到一位年轻理发师忿忿不平地嘟囔：“老板让每个人都推销预售卡，我们可是手艺人啊！”皱着眉苦着脸表情很是痛心疾首。有时也很替他们着急的。

曾有人给剃头师傅写了一副对联：刀刮满朝文武，拳打盖世英雄！横批：发丝乾坤。读罢有种京剧武生在台上翻一串筋斗后“金鸡独立”精彩亮相，激起满堂喝彩的感觉。其实是在说：无论皇族贵侯还是贩夫走卒，谁也离不开剃头这件事。如今若贴在“美发店”门口，一定会吸引很多人驻足品味甚尔引项待剃。

新年到了，从“头”开始。一张白纸能画最新最美的图画，一个新剃头反映对生活的憧憬信心，也意味着去除一年积郁轻装上阵。新年新势，博个“好彩头”。

冬天宜泡咖啡馆

■田莉

到上海旅行，去打卡了外滩附近的一家咖啡店，泡咖啡店和逛菜市，是我到了一个陌生城市，最爱干的事情。泡茶馆、泡酒吧，这两个词很常见，但鲜少听说泡咖啡馆。对于我而言，泡茶馆觉得自己还年轻，泡酒吧觉得自己已不年轻，所以折中爱上了泡咖啡馆。尤其在冬天泡咖啡馆，暖暖的很舒服。

一个泡字，很有画面感，像在一个大坛子里泡菜，只要你进去了，就自然有那个味儿。现在流行一个词，沉浸式。那泡咖啡馆也算一种沉浸式“精神旅游”吧。

“旅行不用走远，身边也是风景。”泡咖啡馆可以让你足不出市就体验一次“旅行”。我除了去固定的几个连锁咖啡馆，还喜欢城市徒步，随机开盲盒打卡一个咖啡馆。几个连锁品牌咖啡馆，我喜欢去的一家是大家认识比较早的那家，还有这几年的新起之秀——一个平价的牌子，还有一家连锁店因自带杯子少五元而被我青睐。最有环境的还属第一家店，喜欢店里的布置和音乐，处处体现出咖啡馆的小资氛围。自己一坐进去，就感觉比较放空，一个人喝咖啡，一个人听音乐，一个人发呆或者看书等。

打卡开盲盒的快乐更多。我有几条自己固定的城市步行路线，就是沿着路线一个个打卡。某平台显示，我已打卡200余家咖啡馆。那我算喝咖啡的内行了吗？其实，我根本不懂咖啡，就是小白。有时候，喜欢就是喜欢，甚至不需要了解对方。后来我有接到一些新开业商家的探店邀请，即使路途远一点，只要喜欢我也会去。咖啡行业太卷了，现在在中药咖啡，有咖啡搭配煎饼……感觉要出挑必须出格一点，不走寻常路。有家店印象很深，去的时候小雨，没其他客人。店员给我测试了体质，然后推荐了几款中药咖啡，我选择了一款五指毛桃拿铁，味道一言难尽，只能安慰自己这个比较健康，不要浪费。这个味，尝一次就足够了。但我很喜欢墙上的文字：做个俗人，贪财爱色爱美食！

大家应该知道“拿铁因子”，我想过戒掉咖啡，后来发现，戒掉的不是咖啡，更是我的快乐因子。据研究表明：“花一点小钱，取悦自己，是为保持心理健康。”我很赞同。还有说咖啡不健康，但做人嘛，轻松一点好。

索性，从此不戒咖啡。我有时候只是想做一次自己，不是谁的某某，我只是我，一个独立的个体，做一点自由的、悦己的小事情而已。况且我又如此喜欢泡咖啡馆，怎么戒掉咖啡呢？

随着年龄越大越发现，有一个自己的恢复空间多么重要，那是你的专属的精神家园，是一个可以让你感到完全安全和放松的地方。可以是家里某一个角落，图书馆或者公园等，或者一本书，一部电影，一瓶香水。幸运的是我有好几个恢复空间，而咖啡馆就是我其中一个恢复空间。正如我常去那家咖啡馆墙上写着：“心事被静置，便慢慢趋于静止。”我的心态也在自己的恢复空间，越来越平和，拥有了更多的松弛感。泡咖啡馆之乐，对我而言，就是众乐乐不如独乐乐。泡咖啡馆之乐，是有个地方让你静下来只做自己！

冬春季呼吸道传染病防控贴士

冬春季是呼吸道传染病的高发季节，由于气温较低，人们更多地在室内活动，空气流通不畅，容易导致病毒的传播。

学校防控措施

加强健康监测：严格落实晨午检制度，发现有发热、咳嗽等症状的学生，应及时就医并隔离。

保持环境清洁：定期对教室、宿舍、食堂等场所进行清洁和消毒，保持室内空气流通。

健康教育宣传：通过多种形式开展呼吸道传染病防控知识宣传，提醒学生注意个人卫生，养成良好的生活习惯。

养老机构防控措施

加强环境卫生管理：对生活区、活动区、食堂等重点区域进行全面清洁和消毒，保持空气流通。

减少聚集活动：尽量减少不必要的集体活动，避免人员聚集。

健康监测与及时就医：对老年人和工作人员进行日常健康监测，发现异常症状应及时隔离，并就医。

鼓励学校的师生、养老机构的老人和工作人员接种流感疫苗。

春节假期贴士

1. 健康出行：乘坐公共交通工具时，或前往环境相对密闭、人群密集的公共场所时，建议科学佩戴口罩。老年人、严重慢性基础疾病患者等，尽量减少前往人群密集的室内公共场所，如确需前往，应科学佩戴口罩。

2. 保持良好的个人卫生习惯：在出行中，需做好个人卫生防护，注意勤洗手或用消毒纸巾擦手。平时注意保持充足睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼，以增强体质、提高抵抗力。

3. 尽量避免接触活禽和病死禽：由于接触活禽和病死禽有感染禽流感病毒的风险，所以尽量不要接触活禽、病死禽，而是在正规场所购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽。

4. 注意假期境外旅行健康安全：对于有境外旅行计划的人员，应提前关注目的地传染病流行情况，做好个人防护。出境做好个人健康申报，回国后做好健康监测，一旦出现发热、皮疹等症状时应及时就诊，并主动告知旅行史。

虹口区疾病预防控制中心专栏(1)
电话总机: 021588999 网址: www.hkcdc.sh.cn
地址: 长阳路197号 邮编: 200082



北
外
灘

第761期

摄影 李陶
《瑞雪丰年》

和平公园温馨迎春

■苏忠能

位于上海虹口区和公园，最近成为游客和市民热门打卡点。

入冬以来，公园假山深处，湖泊岸畔，生态岛桥，绿茵草坪，书院内外，亭台楼阁，绿道茵地，处处姹紫嫣红，温馨似春，展示了大自然美丽和奉献。

枫树，以叶为荣，遇冬则醉。故有“夺尽风光美自收，红枫独占一寒秋”之说。和平公园枫树主要分布在2号门内左侧和5号门内假山上。暖阳下的枫叶，似醉非醉，枫红闪耀，红的可爱，红的纯洁，红的温馨，让人叫绝。

松柏，以傲为居，四季常青，不畏严寒，大雪压松。以高威而骄，是冬日里亮点。和平公园松柏分布在主湖两岸，巍巍屹立，在寒风中尽情荡漾，让人壮气扬神。

杏树，叶以金黄为誉，象征着生机和希望。古人常在科举考试成功后种植杏树。和平公园广场周围杏树挺拔，在冬日里杏叶黄白相融，金色杏叶随落满地，在暖阳下浪漫自如，凸现成熟和洒脱，寓意知识和智慧。游客驻足观赏，充满憧憬和向往。纷纷拍下美丽景色。

鸽子，以洁白为天使，以和平为象征。鸽子是和平公园的主题。在生态岛的西侧广场上，200多只鸽子在这里栖息，时而群飞空中，时而随波逐流，让游客和孩子们围观不已，赏心悦目，传递着和平的光芒。

新疆舞，是民族特色舞蹈，音乐四起，服装绚丽。在和平公园广场上一群中老年人翩翩起舞，尽情奔放，在冬日是条亮丽的风景线。人们手舞足蹈，婀娜多姿，意气风发，热闹异常，犹如冬天里一把火。

书院宜人，和平公园有少儿书院，综合书院，大隐书局刊茶社，一尺花园，各个场馆人头攒动，读书氛围浓厚。许多人手捧一本爱读的书，孜孜不倦品味，转神片刻，面向公园瞭望，陶冶心灵之美、文化之美、环境之美。犹如世外桃源，享受人间静谧其乐。

公园各个门口，主要通道。湖心亭、生态岛、空中廊桥等景致红旗招展，灯笼高挂，中国结飘荡，处处充满着浓浓过年氛围，洋溢着春的气息，让人赏心悦目，流连忘返。和平公园好美！好温馨！正以靓丽环境迎接春的到来！

招租公告

出租单位：上海长远文化(集团)有限公司
房屋来源：自有房屋
房屋地址：上海市虹口区乍浦路471号部分房屋
出租方式：整租 **出租期限：**2年
建筑面积：516.11平方米
租金指导价：2元/平方米/天
(成交价不得低于指导价)

租赁用途要求：无相关产业
联系人：张先生
联系电话：65400009 转资产管理部

出租单位：上海长远文化(集团)有限公司
房屋来源：自有房屋
房屋地址：上海市虹口区广灵四路467号二层
出租方式：整租 **出租期限：**2年
建筑面积：591.34平方米
租金指导价：2元/平方米/天
(成交价不得低于指导价)

租赁用途要求：无相关产业
联系人：张先生
联系电话：65400009 转资产管理部

春节将至 一言一行展形象

春节将至，一言一行展形象，一举一动见文明。文明旅游，从身边小事做起。杜绝不文明行为，乐享最美风景！

爱护环境 人人有责

爱护花草树木，爱护文物古迹，禁止在文物古迹上乱刻乱画、随意攀爬、触摸文物，拍照摄像遵守规定。遵守禁烟规定，垃圾分类投放，爱惜公共设施。

节俭养德 文明餐桌

就餐倡导公筷公勺，按需取餐，文明就餐。在预订、点餐、用餐、打包过程中合理消费，按需点餐，珍惜粮食，自觉参与“光盘行动”，共同践行文明餐桌新风尚。

遵纪守法 安全出行

乘坐旅游大巴时，系好安全带，不要将头、手、脚

等伸出窗外，不携带违禁物品。自驾游要杜绝疲劳驾驶和酒后驾车，控制车速，注意礼让。切勿进入未开发、未对公众开放的峡谷、湖泊、水库、无人岛等区域开展活动。进入打卡网红景点时，要遵守公序良俗和法律法规，综合评估当时所处环境，不任性而为，始终把安全放在第一位。

遵德守礼 文明旅游

自觉遵守《中国公民文明旅游公约》，有序排队，不并行挡道，不插队抢座，不喧哗吵闹，不在公共场所高声交谈，人员之间保持安全间距。不践踏绿地，不攀枝折花，不追逐、违规投打喂动物。

旅游不能随心所欲，若丢了文明素养，就成了文明“抹黑者”，争当文明旅游者，成为彼此的新风景，让文明成为最美的风景！

文明旅游正面引导

