【文艺】

从文定路218号到蒲汇塘路55号
这300米藏了多少人的童年

这张封面照片里，有秋山亮二先生80年代初期在中国拍照印象最深刻的一次经历。“这次拍摄呀，我差点要被警察抓起来了！”原来是他在集市上遇到了很多可爱的小孩子，就将他们带到了林间，想在自然状态下拍摄，家长们以为他是要拐卖儿童，后来是随行的摄影家协会的人做了半天解释工作。

“秋山先生问我最喜欢哪张，我挑了这张，因为我小时候跟他一模一样，”PPT画面刚一跳转，在场的听众都会心地笑了，照片里，一个男孩坐在小椅子上，趴在大椅子上写作业，他左脚翘在椅子下的横梁上，脸上神情认真。

8月15日，摄影展的开幕讲座上，夏楠的讲述轻轻慢慢。30年前的那张照片中，夏日傍晚的光线温和，跟现场的柔光灯交织在一起，带来了一种沉静的惬意。

夏楠是这本书的编辑，青艸堂（注：艸，cǎo，小篆象草形）出版社的创办人。因为秋山亮二摄影展暨童年主题联展开幕，她来到乐开书店，讲述了出版背后的故事，时隔36年，这本已经绝版的影集如何被成功复刻，历史怎么重现在大家眼前。

美妙的和声

——秋山亮二《你好小朋友》1&2摄影展

地址：上海市文定路218号上服德必徐家汇WE"B座2M层乐开书店每日展览开放时间：12:00 – 19:00

1980年代初期，日本摄影家秋山亮二先生受小西六写真工业株式会社委托，来到中国的北京、成都、昆明、广州、海南、上海、苏州、桂林、哈尔滨、乌鲁木齐和吐鲁番、呼和浩特等地拍摄小朋友们，并以中日双语出版摄影集《你好小朋友》。

1983年初版的《你好小朋友》早已成了绝品，所幸时隔36年后，这本满载历史的影集终于在去年被青艸堂成功复刻，尘封的记忆，也因此重新被打开。

这些充满年代感的老照片似乎拥有穿越时光的力量，总能让人找到过去的自己。

“这些不知何时被我们遗忘的笑容，真挚的眼神，融化在风景里的欣欣向荣，在中国小朋友这里被找到了。”（出自1983版《你好小朋友》腰封）

2020年，青艸堂和秋山亮二先生又从余下的8000多张底片中重新甄选出了100多张从未公开的照片，集结成第二册《光景宛如昨》。

这本摄影集将焦点放在了让人产生时代感的背景、物品、庇护孩子的大人们的姿态、学校生活之中，似乎也可以由此更为近身地去俯瞰当时孩子们心中丰富的精神世界。

秋山先生说：“时隔36年来重新审视这些照片，我觉得中国的孩子们真的全力以赴在做各种事。在屋外学习、从借书摊上借书看，虽然没有物质条件却努力地玩着、活着。无论是在城市还是农村，大家都很努力很认真。让我感到正因为有那样的时代，所以才有了今天的中国。”

《你好小朋友》的复刻版是阳的话，那这本“新作”（《光景宛如昨》）就是阴。它是前者未言尽之物，第二册和第一册就像是左右手，而双手互相拍击就会发出愉悦的响声，我们叫它“美妙的和声”。

本次摄影展，将展出青艸堂为大家精选的10幅《你好小朋友》和《光景宛如昨》两册摄影集中极具代表的作品，部分作品为首次展出，欢迎大家来到现场感受那个特别的1980年代。

光景宛如昨

——和童年 say hi 共创装置

地址：上海市文定路218号上服德必徐家汇WE"——画家街缝纫机展墙

在本次童年主题联展中，有一面呈列着各色老式缝纫机的展墙，设置了一个特别展区：和童年 say hi。

在这里，你可以看到《你好小朋友》摄影集中主人公近40年后，与照片中自己的对话。

回望土山湾

——寻访不一样的童年

地址：上海市徐汇区蒲汇塘路55–1号土山湾博物馆开放时间：9:00–16:30（16:00停止进馆，周一闭馆）

在与乐开书店相隔不远的蒲汇塘路上，坐落着一家土山湾博物馆，原址为1864年徐家汇耶稣会创办的土山湾孤儿院。这所孤儿院收留了许多无家可归的孤儿，还“教以工艺美术”：绘画、雕塑、照相、印刷、木刻等，逐渐形成土山湾文化，甚至成为中国西洋画的摇篮、近代海派艺术发展的渊源之地，世界雕塑大师张充仁、海派黄杨木雕创始人徐宝庆等均成长于此。

土山湾博物馆中，收藏着西洋画大师们的童年时光和他们的艺术菁华，以及曾绕地球一周荣归故里的土山湾牌楼等文化瑰宝，等待着大家入馆探寻。

8月29日，《遥望土山湾》作者张伟老师将在乐开书店分享西洋画大师们的童年及土山湾文化。

童年互动版块

共创拇指画 & 童画咖啡

“你好小朋友” 童年主题联展是乐开书店文定路新店的第一场活动。2011年，店主蜗牛因为儿时的梦想——拥有一家自己的书店，而开启了这场旅途，从一个“书摊”到一家“独立书店”，从一个城市，到开着“书车”环游中国，中间的历程，有着每一位“爱书”之人的陪伴。我们永远需要知道为了什么而出发，就像我们永远不该忘记，小时候都有着金光闪闪的梦想。

你好，小朋友。你好，童年。

（上海徐汇）

共创拇指画
画家街JoJoArt乔木画廊
周二、六、日14:00-17:00

童画咖啡
画家街Comme a la Maison咖啡馆
周二、六、日14:00-18:00

心衰来临也有“蛛丝马迹”？

抓住早期心衰现象 及早预防

“这两年不知为何一段时间就会莫名心动过速，平时每分钟心跳80次，发病时躺着100次，坐着110次，卧床休息或用药过后就好了。”患者侯女士说，可是最近有点不对劲，总是感觉很累，还以为老毛病又犯了，可检查下来竟是心力衰竭。上海远大心胸医院孙宝贵教授提醒，窦性心动过速、莫名疲劳等现象均是心力衰竭的前兆，一定要及时就诊，按时、准时服药，以免因心力衰竭危及生命。

夜间突然闷醒需警惕心衰发作

孙宝贵教授表示，心衰是心血管疾病的终末阶段，是极其严重的心脏病。患有高血压、冠心病、糖尿病、肺心病、心肌炎、扩张型心肌病、心瓣膜病、贫血的人群，都属于心衰的高危人群，应及时治疗，防治过渡到心衰阶段。

他指出，高危人群可通过日常生活中的一些现象，来了解自己的心脏状况，抓住早期心衰的蛛丝马迹，及早预防。比如，进行较剧烈运动时，感觉心跳明显加快、心慌、气短、胸闷、胸痛、呼吸急促，休息十多分钟才能缓解；运动耐力明显比之前差，更容易感觉疲劳，而且总是懒洋洋的；睡觉时，用原来的枕头会感觉呼吸困难，必须换高一些的枕头或是半卧，呼吸才能顺畅；晚上睡觉被突然的气闷、气急而惊醒，被迫坐起，有时可能还伴有咳嗽；吸烟、受凉、吃饭过饱以及情绪紧张的情况下感觉胸部憋闷、疼痛，需要十几分钟才能平静下来。

孙教授说，以上这些情况都提示心衰的发生，心脏功能会逐渐减退，需要患者引起高度重视。

心衰患者家庭护理要重视

对于心衰的病患，首先要注意合理休息，除午休外，下午宜适当卧床休息。切忌活动过多、过猛，更不能参加较剧烈的活动，以免心力衰竭突然加重。

其次，是减少诱因，劳累、感染是诱发心衰的常见原因。

在日常生活中，心衰病患要注意调整饮食。孙教授指出，重度心衰患者饮食宜低盐，若有水肿时，更需低盐饮食和低钾饮食等。用利尿药后，尿量增加时宜多食含钾高的食物如蘑菇、橘子等。禁食各种咸食和腌制品。此外，心衰患者宜食易消化的食物，避免生冷坚硬、油腻及刺激性食物，也要避免容易产气的食物，如豆类、薯类、南瓜等。

专家简介：孙宝贵

主任医师、教授、博士生导师、国务院政府津贴享受者。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。现任心电学会常委；心力衰竭学会常务副主委。承担和参加各种科研项目18项，共获省市级科研成果奖9项，国家专利5项（3项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登