记者，一个高危行业的从业者

翟树杰

11月15日上午，是一个令人心情沉重的上午。

刚刚参加了一个同事的追悼告别活动，我和周围的许多人都哭了。一个我身边很近很近但却不熟悉的身影永远地消失了——他的名字叫郦振国。

几天前的11月8日记者节这天，郦振国在西藏一次采访中出了车祸遇难，年仅39岁。

同事们都说，郦振国是一个好记者。从业七年里，他参加过许多重大事件的报道，多次深入灾区，采编了至少1500条新闻，还多次获奖。如今，他把生命献给了事业，留下了十几岁的女儿，还有痛不欲生的妻子。

追悼活动中我看到了郦振国的女儿写给爸爸的一封信，她说：“爸爸，我觉得你就像一个大英雄，爸爸我爱你!”后面的话，我看不下去，因为泪水糊住了我的双眼。

记者是一个高危的行业，不管你愿不愿意、不管你是否小心、不管你的家人有多少嘱咐，你就是要面对，一次次地出行，出行就意味着时刻与危险相伴。

11月8日是记者节。为什么要选择这一天或许有着许多说法，但我的理解是：11代表着记者的两条腿，代表着记者的一双手，而那个8字则代表着我们的一双眼睛。迈动我们的双腿走遍千山万水，用我们的眼睛观察世界，用我们双手的劳动告诉大家……

是曲解记者节的含义吗？不是!

前些年没有做制片人的时候，我积攒下来许多登机牌，数一数有一二百张之多。我在那上面记下了许多人们熟知和不熟知的采访行程。

三峡截流、香港回归、98抗洪——更多的是去那些很偏远的地方：在北部湾的海上跟着海关查走私，在广西云南参加追踪假军车、缉毒品，还有采访深山农户们的医疗事故……

选择了这个职业，就选择了危险陪伴。

我们一个普通的记者很有心，从他到了我们的栏目开始一直记载他乘飞机的纪录。那天我问他，这些年坐的飞机有多少架次？他查了一下回答：807次！回答得很平淡!

807次，1600多个起落。算起来，有4年时间在天上。这位记者说，开始坐飞机时心里害怕，后来慢慢地不怕了，可现在每坐一次飞机下来他又有些害怕，这还不包括平时高速公路上的长途跋涉。即使这样，每一次出差，这位记者都毫不犹豫地拉起拉杆箱，提起摄像机。

台前幕后

不断地跑路、不断地加班、不断地熬夜，少有节假日，这就是记者们生活的写照。

前几天，我参加了“艺术人生”访谈节目的录制，这期节目请来了海南日报一位牺牲在岗位上的好记者——甘远志的父亲和妹妹。甘远志也是长眠在自己的岗位上。他是累病的——十二指肠溃疡耽误了治疗。

巧得很，甘远志是在记者节的前一天去世的，那年他也是39岁。后来，人们怀念这位人民的好记者而拍摄了一部电影，这期节目为此而作。

对着主持人，也对着在场的观众我讲道：我不认识甘远志却感觉很熟悉他，因为在我身边的同事们中间就可以找到他的影子。就在我们每天加班忙碌的人中间，有工作中遭遇车祸烧伤脸部留下永久伤疤的、有在车祸中撞断胳膊打着钢钉的、有拍摄非法采矿被追打滚落死里逃生的、有在高速公路上轮胎飞掉险些车毁人亡的……

不过，面对现场观众吃惊的眼神我又说：我们选择了这个职业就选择了理想，同时也就选择了危险。即使是九泉之下的甘远志和郦振国如果有灵的话也决不会后悔，他们为了自己的理想献身，他们是幸福的!

在这里，我想说：祝整天奔波辛苦的同行同事们保重!

请珍惜自己的“羽毛”

阮鉴祥

日前由中国环保文化促进会开展的『二〇〇七绿色中国年度人物』评选提名中，葛优和巩俐的名字登上了『环保争议榜』。所谓争议，即有誉有毁。对他们的赞扬，因见得太多，不说也罢；对他们的非议，倒是值得一提。

对葛优的批评，集中于为虚假产品『亿霖造林』的代言；至于巩俐，则因为爱穿皮草，经常裘衣皮靴亮相于镁光灯前，被斥为明显不符环保宗旨。平心而论，比起某些经常『来事』、丑闻不断的『明星』来，葛优和巩俐的公众形象还是好的。然而就因为偶尔代言了虚假广告和爱穿皮草，使其在公众中的美誉度打了折扣。此次登上『争议榜』，不啻是众多『明星』『大腕』的一面镜子。

自然界的鸟儿都很爱惜自己的羽毛，因为羽毛就是它们的『公众形象』，而据说越是美丽的鸟儿，对羽毛愈加珍惜。其实，人类同样如此，越是公众人物，就越有一个如何爱惜自己『羽毛』，即声誉和形象的问题。俗话说『针大的孔，斗大的风』，『千里长堤，溃于蚁穴』。成为『明星』『大腕』不容易，而一次疏忽，一个纰漏，一个不光彩的行径，就可能使其靓丽的公众形象蒙上阴影，甚至多年的良好声誉毁于一旦。

诚然，许多明星大腕都有一群『名誉卫士』——追捧他们的『粉丝』和『拥趸』，却不知眼下的『粉丝』们已日益理智和成熟，他们固然不会听任有人向心中偶像泼脏水，也不会容忍偶像们自毁名节乃至自甘堕落。可见，明星的『漂亮羽毛』，说到底还得靠明星自己来珍惜。

灯花

一袋野山菌

丁立梅

一溜排开的小摊子，在山脚下，女人们守着，脸庞一律的红黑。是些卖山货的，篾篮里装着野磨菇野山菌野核桃之类的。

这是北方，天空明净得如同水洗过。山民们的笑，也如水洗过的天空一样明净，她们热情招呼每一个走过她们摊前的游客，买点山货带回家呀。

我吃过野山菌炖鸡，味道实在好。我站到一个卖野山菌的摊前，看那些野山菌。女人抬脸冲我笑，伸手抓一把野山菌递给我：“你尝尝，香呢。”我惊讶：“可以生吃的?”女人乐了：“山上长出来的，有什么不能吃的?”这是大山人的骄傲。

舌尖上盘旋着野山菌的香，我放下二十元钱，我说我买二十元野山菌。女人高兴地答应一声：“好咧。”麻利地装袋称秤，秤杆翘得高高，二十元钱居然可以买一大袋。导游小姐这时突然找了来，说：“大家都在等你呢，要上山了哦。”我有些歉疚，袋子未拿，我冲女人说：“先放你这里，我回头来取。”赶紧跟着导游小姐走了。

两小时后，我们回头，一溜的摊子里，却再也找不到那个女人了。同行中有人知道这事，笑我的傻，说我被骗了。我表面上笑着，心里却疙瘩着，二十元钱事小，却让我信任他人的一颗心，受了伤。

回来，说起北方，有明净的蓝天和云朵，有好吃的水果和菜肴，却有一处，生生被我绕过去，仿佛纯白的衣上，沾了一块油斑。

日子一天一天滑过，北方的野山菌，渐渐被我淡忘。却于一日午后，突然收到一个包裹，包裹里，装着晒干的野山菌。随包裹寄来的是一封信，信是我在北方游玩时跟的那个团的导游小姐写来的，信中说，那个女人，当时她的母亲出了事，未来得及等我，就回去了。几天后，女人的母亲过世，等女人处理好一切再到山脚下，已等不到我了。女人便天天守那儿等，风雨无阻。看见有导游带团过去，就追上前去问人家，你们有没有客人搁了野山菌在我这儿？直到有一天，她再次带团进山，碰到那个女人，一下子想起我的野山菌。

我珍藏了这袋野山菌。袋子里，散出淡淡的香，经久在我的日子里。

失眠患者的冬令进补

许良

冬令进补和冬病夏治是中医防治疾病的两个特色亮点。时值深秋，中国历来有冬令进补的传统习俗。但是，怎样才能科学进补？如何根据自己的年龄、体质及生理特点科学进补，许多人知之甚少。市场上名目繁多的补品也随处可见，事实上，冬令进补首先要“会补”。借此浅谈一下失眠患者的冬令进补。

冬季是万物收藏的季节。冬归大地，寒气摧人，万物生机闭藏，阳气潜伏，阴气逐渐盛极，草木凋零，昆虫蛰伏，自然界中的许多生物都进入冬眠状态，以适应寒冷的袭击，养精蓄锐，以待来年的春天孕育生机。人类也与自然生态一样，冬季昼短夜长，人的睡眠时间相应增多，合理调节睡眠有利于身心情志的调养。

冬季的饮食，宜用熟食，忌生冷粘腻，以防内受风寒，出现胃脘饱胀、下利清谷，进而影响睡眠。而桂圆莲子汤、莲子芡实汤，最适宜冬季食疗。

在打算冬令进补之前先要让医生看一看你的身体是否适合进补。俗话说：“虚不受补”。若一个身体十分虚弱的人，补剂对这类人恐怕是不合适的。补品服用后要经消化吸收才能起作用，一些肠胃功能不佳的人，消化吸收状况很差，甚至湿热很重，舌苔厚腻，平时吃饭都觉得不太消化，再服用滋补品，必然加重上述症状。对这些人，医生往往给予开路药，使其肠胃中的湿热得以清除，肠胃功能恢复，舌苔干净，吃东西不觉得胀满，方能进食补品。而对一些新近患病的人，首先要将疾病彻底治愈。如病人患有感冒、咳嗽、咯痰，则应先将感冒咳嗽治愈，方能进补。否则，如同“关门留寇”，不但补药吃进去令人难受，反而使感冒咳嗽粘腻难愈。

杏林夜谈

冬令进补要辨证辨病施补。当前失眠症的主要特点是：精神亢奋者多、精神衰弱者少，气血旺盛者多、气血虚弱者少，无外邪感染者多、有外邪感染者少，中壮年人较多、老年人较少，因精神情志因素合并其他躯体疾病或精神疾病者多、单纯因体质因素先天不足神经衰弱者少，实证者较多、虚证者较少。而肝木偏旺是当今失眠症的发病基础，失眠症的症状或证象主要表现在“肝”，而非仅表现于“心”，临床所见脏腑病变，多与不寐先后同见，且相互影响，互为因果。在冬至之前，用从肝论治方药，将药物浓浓地煎汤，再加入阿胶，或鹿角胶、龟板胶等胶质药物，共同煎熬成膏状，根据需要，可加入冰糖或饴糖等矫味。服用时，取一汤匙补膏，放在杯中以开水冲服，十分方便。配制补膏最好请医生根据患者体质与所患疾病，辨证与辨病相结合，进行处方，如同量体裁衣一样，只是剂型的变化，不是补药的累堆，制成完全适合于患者特点的补膏，以待来年机体康复和强健。

（作者为上海市中医医院中医睡眠疾病研究所副主任医师）

夜光杯

免费乘车有感

张惠民

日前，我们11个老头老太，利用免费乘车机会，去嘉定游玩。我们考虑到人多，上了沪嘉专线车后，先向司机打了招呼，司机笑了笑，说你们快上车吧。车启动后，我们各人摸出“红卡”，向售票员那里走去。中年女售票员马上说，先坐好，我会过来看的。

于是我们便在售票员周围坐好。我们对售票员说，给你们添麻烦了。她回答说，我也有年老父母的，政府给老人优惠，让你们多出游，我也很支持。老人么，应该多去市郊走走，对身心健康是有益的。接着又介绍了多条出游路线，反复提醒要量力而行注意安全。

碰上这样的热情态度，出乎我们意料之外。早先想到乘坐免费车，可能会招来司售人员的不友好态度，因为有人说，郊区专线车大多是承包的，“白乘车”要影响他们的经济收入。

政府出台优惠老年人政策，碰上司售人员人性化服务态度，无异又增添了我们的愉快心情。

尊老敬老的风气，真是老人们的福祉。

都是勇敢者 陈明 作

今宵灯谜

朱彬华

长素

（四字考古新词）

昨日谜面：溪雀半露先偷眼

（字一）

谜底：渺

（注：“溪雀半露”，扣“氵”与“少”；“先偷眼”，加“目”）

吃面窝品乡愁

罗国平

对武汉人来说，面窝算是最能勾起乡愁的地方特色小吃了！除了在武汉，你几乎在任何地方，都吃不到这种做工复杂和麻烦的小吃。

那年我在浙东新昌客居了一年。有一次，接听儿子打来的长途。儿子知道我馋面窝，故意冲着话筒一个劲地哈气。我几乎闻到了面窝特有的那股喷喷香。那是一种混合着米香、豆香、葱花香和芝麻香的奇香。我的乡愁就是在那一刻勾起来的!

武汉人对吃的讲究，最能够体现在对早餐的精益求精上，而这尤以面窝为典型代表。没有哪个地方的人，会像嘴刁的武汉人那样，挖空心思地吃。小小面窝，凝结了武汉人对美食的奇思妙想。巴掌大点的小面窝，有厚有薄，有软有硬，有松有脆，可以吃出好几种口感和口味来。肥厚的边圈，外酥内软，柔韧、耐嚼；中间的薄饼，酥脆、焦香。武汉人特别注重嗅觉上的享受。而汇集了米香、豆香、葱花油香和芝麻香的面窝，对人的嗅觉构成了一种致命的诱惑，充分满足了鼻子享受香味的快感。

面窝是用大米做的，里面添进了一定比例的黄豆。湖北是鱼米之乡。江汉平原，沃野千里，膏腴之地，长出的大米颗粒饱满，米脂充溢，天然地散发出一种米香味儿，不是香米，胜似香米，可谓大米中的国色天香。大米磨成米浆后，米香味充分散发了出来，加上含油量高的黄豆浆，更是米中添香。而黄豆的作用不只是添香，还能使面窝松酥，柔韧。在这样的基础上，再添进葱花，称得上是锦上添花了!

面窝如果不加香葱，简直不敢想象。湖北的小葱，称得上真正的香葱。葱白长长的，里面储备着浓浓的挥发性葱香油。香葱的作用不光是增添一种葱油香，那点点翠绿，均匀分布在金黄色的面窝上，实为这种美食增色添彩。而食不厌精的武汉人，似乎还觉得不够香，还要在面窝的表层撒上一层香香的黑芝麻。炸熟的黑芝麻，鼓胀着，轻轻一咬，里面的一泡香油溢出来，沾在唇齿间，是满口喷着芝麻油的独特浓香。

面窝虽称小吃，但工序复杂、繁多，实为“大制作”。大米一般选用早籼米，里面掺一定比例的糯米。早籼米、糯米与黄豆的比例有很大的窍门，称得上是一门绝活。生意人各家都有秘方，这是他们吃饭的本钱。所以，对这个诀窍秘而不宣、概不外传。米浆也很有讲究，一定得当天磨好。它不像汤圆面那样，可以头一天磨出来，放在冰箱里保存；也不像面条、饺子、馒头那样，可以事先做好，随吃随做。米浆时间放长了，或是放在冰箱里，都会直接影响面窝的新鲜浓香。面窝一定得现炸现吃。刚刚起锅的热面窝与冷面窝有天地之别，一口咬下去，从破开的脆皮处，冲出一股热透透的香气，那个香啊……

七夕会 美食情怀

吃面窝，配上一杯鲜豆浆，或是一碗豆腐脑，有甜有咸，有干有稀,吃起来，那个美滋滋啊!