



水均益：央视老兵(1)

◆ 水均益

《益往直前》(长江文艺出版社 2014年4月版)是“央视名嘴”水均益最新力作,首度敞开心扉,回顾央视生涯20年,剖析“伊战逃兵”等心中之痛,点评央视离职潮,回应“月薪26万”传言,讲述与白岩松、崔永元、敬一丹等新闻老兵不得不说的故事,袒露“名利场中”心路历程。本报选摘其中的部分内容。

我和白岩松差点打了一架

2004年的一天,我和白岩松差点打了一架。那是在当时我俩共事的新闻评论部,梁建增主任的办公室里。打架的理由很无厘头,当时白岩松是《时空连线》的制片人,我是《国际观察》的制片人,两个栏目的选题发生了撞车,我们各自坚持,互不相让。梁主任试图在电话里协调,却遇上我们两个比较轴的人,既没有说服我,也说服不了白岩松。梁主任把我们俩叫到办公室当面协调。我俩越说越激动,争得脸红

脖子粗,甚至话里话外开始出言不逊,梁主任劝也劝不住,在一边束手无策。某个瞬间,白岩松拿手指着我,我拿手指着他,眼看就要大打出手了。

几秒钟后,我们俩却突然冷静下来。白岩松后来,那一瞬间,他突然想起来,这么多年跟水大哥并肩作战,经历风风雨雨,这是要干吗呢?我当时也想到,我们是兄弟啊,真要动手吗?冷静下来之后,我们互相看着对方,也没有更多的话。我摇摇头,指着他说:“你呀,脾气太爆!”白岩松也不示弱:“你呀,也不是什么善茬,这西北人脾气跟个巨雷一样。”话音未落,我们俩就抱在一起。梁主任被这氛围感动了,也加入进来,我们仨抱成一团,热泪盈眶,一笑泯恩仇。

我和岩松一样,都是倔脾气。在做节目、干新闻的事情上争取到底,竭尽全力,从不轻易放弃。比如说,我们报了一个选题,领导出于那样那样的考虑不让做,我们会去找领导理论,不管他是多大的官。

说起来,白岩松比我更执着,甚至更强势。他对新闻理念的追求近乎于疯狂和霸道。他认准了的选题,他想要表达的话语,一般人很难说服他改变。他可以因为一个选题被“毙”,直接冲进台长的办公室,吵架一般地劝领导改变主意。前不久,他还因为一个选题,站在直播间外的楼道里,跟孙玉胜副台长大吵一架,以至于我们内部纷纷传“岩松和孙台闹掰了”!其实,作为20年前我和白岩松的“伯乐”和领路人,孙玉胜副台长何尝不知道白岩松的为人和性格?他要是真不出溜没意见,那才是真有问题了!

白岩松还是个“话语霸权”者。他有极高的语言组织能力,是那种能“化腐朽为神奇”的才能,同时,他也是个“语不惊人死不休”的主持人。当年,《东方时空》推出了一个主持人“独口秀”的小板块《面对面》(此《面对面》非后来王志主持的彼《面对面》)。每天的节目中,我们主持人要面对镜头,就一个热点问题发表自己的观点和评论,时间是三分钟。当时规定,这三分钟的话要当天节目的主持人自己写。

我因为学习英语的缘故,说话写作比较“西化”,喜欢用从句、倒装句,而且写起文章来前思后想,来回斟酌。一篇三分种的千字文,总要花上两三个钟头才能完成。而白岩松就比我手快得多,刷刷刷,半个小时搞定。用我们编者的话说,他就是在“喷”。有时候,他干脆连写都不写,拿张小纸片写几个要点,直接上电视“喷”了。正是有了那一段的磨炼,现在他一个人面对镜头,“单喷”上个把钟头不在话下。

当然,能做到这一点,最主要的是他肚子里有货。白岩松是个非常勤奋的人,他博览群书,又善于思考。他当制片人的时候,每周要向手下编导推荐一本书,都是他已经读过认为有价值的书。他的兴趣也很广泛,音乐、哲学、体育,甚至外语。

前些年,有一天他突然对我说:“哥们儿,我正在学英语。”我开玩笑说:“怎么,想抢我的饭碗?”他严肃地回答道:“不是,没有语言实在不方便,咱现在做新闻已经不分国内国外了,得学点啊。”

至于白岩松对体育,特别是足

球的热爱,那简直就是他生命的一部分。为了踢足球,他至少被踢断过两次腿;为了评论中国足球,他甚至酒后上直播,招致观众非议,还被领导狠狠地剋了一顿。其实那也是为了工作。那天晚饭,他奉命代表央视与“神舟飞船”航天中心的团队联欢,目的是搞好公关,以便日后央视的直播能够更加便利。他本想少喝一点,意思一下,因为当天晚上有直播,他还憋了一肚子话,要好好评一下不争气的中国足球。不想,当天双方的气氛实在是太融洽了,情之所至,蒙古族的豪爽劲儿一上来就挡不住了,多喝了几杯。其实,当时他自己感觉没问题,直播时也没说错话,只不过观众的眼睛是雪亮的,看出白岩松喝酒了。事后,他还是很懊悔的,跟我说:“再不敢了,后怕啊!”

我们俩刚刚“出道”的时候,有一次一起去天津跟当地电视同行交流,现场有人问我们俩,是不是会暗自较劲,争当央视所谓“一哥”?记得当时我们俩相对一笑,共同果断地给出了否定的回答。从那之后的二十年里,我们做到了当时那个承诺。二十年里,我们有过较劲,有过相互比拼,甚至像2004年那次,因为各自栏目选题争执不下而红过脸,但那些都是新闻和主持业务意义上的较劲。

在我和白岩松心目中,根本就没有什么所谓的“一哥”,更不存在争风吃醋,相互“挖坑”,你死我活。我们之间有的,只是两个中国新闻人,对新闻和人生共同的探索、追求与不甘,以及战友般的惺惺相惜。

当然,这些年,白岩松的心中,也时常涌动着对理想的上下求索,

和对现实的无奈与愤懑。最近这些年白岩松在央视内外,依然保持着比较高的“出镜率”和知名度。他不仅主持着两档固定播出的栏目《新闻1+1》和《新闻周刊》,而且央视的各个大型直播和重大新闻报道,也都有他的身影;而在社会上,他被看做是意见领袖式的人物。一度,网上还在盛传所谓的“白岩松语录”(他自己辟谣说,那个语录有一大半都不是他说的)。但我知道,这并不是他所追求的。他并不在意自己每周主持多少期节目,出多少镜头,也不会得意于垄断央视所有的屏幕(那在现在也是不可能的)。他的心中,新闻的价值和社会效应,是第一位的追求。在他看来,在当今中国这样一个“大时代”,我们的新闻,我们的电视,应该跟得上这个时代步伐,而不是被这个时代牵着走。就像他自己曾经说过的那样,我们这些人更希望坐在历史上演的前排。

白岩松比我小五岁,在我眼中,他就是个小兄弟。大概五年前,我的头发就开始花白了。刚开始是一根两根的白发,后来就如雨后春笋,一片一片,满头的“杂毛”。为了上电视,当然也为了那点可怜的虚荣心,我只好咬牙染发。几年前,看见他写文章感叹自己白发上头。当时我还以为为然,认为这个小兄弟肯定是看见几根白发就多少愁善感,少年不知愁滋味。前不久,在一次聚会上,我无意中发现他的头发的确已经大片花白了。我不禁感慨地说:“兄弟,你也白了?!”白岩松答道:“是啊,早白了。刚开始我还拔呢,后来就拔不过来了。算了,就它吧。”

民国吃家

二毛



3.两个多月即宣布取消帝制

我曾经问过著名诗人杨黎如何处理韭黄,他也善做菜,他的办法就是清炒,只放油和盐。我有次做菜是用韭黄和韭菜各一半,加上肉,包饺子,口感比纯韭菜肉馅儿的饺子要滑软可口。

袁世凯的五姨太还擅长做红烧肉,红烧肉是中国菜中的一道大菜,不下百种做法。五姨太的做法是天津本地的,把五花肉煮到五六成熟,然后放入红锅,加糖色少许,煮成金黄色,叫坐油勺,用旺火热油,将肉用铁筷子穿起来,放到锅中炸一分钟,让走油水,肉皮见小泡即捞出,切四分长一分厚的条,用中碗将姜料放入碗底,再把红烧肉放在其上,放盐,加料酒,蒸透,合成拼盘,倒扣过来上桌,这道菜非常下饭。袁世凯非常爱吃,他还喜欢用油筋来打底。

这种做法很像川菜中的烧白,苏菜中的梅菜扣肉。天津菜虽然叫做红烧肉,但实际上是蒸菜。

1915年,担任大总统的袁世凯意图恢复帝制,赞成和反对的人都很多,僵持不下,袁世凯也很犹豫。但大儿子袁克定想做太子,和五姨太联合,怂恿袁世凯称帝。这年的9月16日是袁世凯的56岁生日,他们精心准备了一桌盛宴,除了水陆八珍之外,每道菜的边上都有一条用面粉做成的五爪小金龙。袁世凯看了很开心,认为是吉兆。席上,五姨太极尽奉承,给袁世凯夹肉添酒,说:老寿星吃了这顿金龙宴,很快就会成为先皇了!在座的人,包括袁世凯本人在内,无不为之色变。

为了让袁世凯登基称帝,袁克定还做了一件非常低劣的事,就是专门做了一张假的顺天日报,刊登拥护袁世凯称帝的消息,骗取袁世凯误会。最终袁世凯在1916年元旦登基。但两个多月即宣布取消帝制,本人也病逝。五姨太金龙宴上“先皇”一语成谶。

袁世凯爱吃人参、鹿茸一类滋补品,但不像常人那样用水煎服,而几乎是大把大把

地往嘴里放,嚼着吃,每天还要喝两个奶妈挤出来的人奶,认为这样有助于补养。有时候还会吃到自己流鼻血。

一个人的成名甚至可以推动美食的发展。北京有个厚德福饭庄,是经营正宗河南菜的饭庄。创始人陈莲堂,是河南杞县人,此前曾在北京同仁堂为厨,精于烹调。1902年北京大栅栏内烟茶楼关闭,陈莲堂就在其原址,改弦易辙,创办了这一规模较大的饭庄。

开创伊始,厚德福与一般饭庄差不多,没有经营得特别好。袁世凯称帝后,厚德福饭庄借袁世凯为河南(项城)人这块招牌,制造舆论。一时间,厚德福成为北京城达官显贵聚集之处,生意越做越大,资金雄厚,名厨云集,成为当时京城颇有名气的饭庄之一。不久,厚德福在上海、天津、沈阳、青岛、南京、西安、成都开设了分号,逐成为跨省经营的企业。

这里不得不提到100年前中国餐馆的经营模式:厚德福有规定,凡厚德福的职员,不论资方或劳力,经理或伙计,每人必须入股,人人都是股东,都要对饭庄负责,同时规定厚德福不录用其他饭庄人员;烹调技术人员与管理人由饭庄自行培养,相互调用,总号可调到分号,分号的亦可调到总号工作。

为了招揽生意,开拓财源,厚德福还规定了该饭庄的酒席交款单可在内部使用,即凭北京厚德福开出的开款单据,可到厚德福各地分号进餐,鉴于当时军阀割据,货币不能通用,开款单据还可按地区间货币比值折算。这种方法不仅活跃了厚德福的业务,亦使该饭庄的收款单成了馈赠亲朋好友的礼品,类似于现代的储值卡,厚德福的经营也因此而别开生面。

袁世凯喜欢吃鱼,也喜欢钓鱼。在洹上村隐居的时候,自称为洹上老人,自己修了鱼池养鱼。袁世凯最喜欢的鱼是开封北面黑岗口的黄河鲤鱼,认为其他地方的鱼无法与之相比。

而袁世凯最喜欢吃软溜鲤鱼焙面,又叫溜鱼焙面,这是现在中外皆知的河南名菜,用糖醋软汁制成,又称糖醋溜鱼焙面。据史书记载,北宋时开封(汴梁)已有糖醋溜鱼,明代时称糖醋鱼,但没什么名气。

36.善于吃“粗”时还是有原则的

然而,我们不纠结于具体食物量时,就《中国居民膳食宝塔》提供的合理膳食原则而言,却是基本值得推崇的,这些原则主要体现在如下:

合理膳食原则 1:粗茶淡饭才是宝。《黄帝内经》中就提出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”这就是全面膳食原则。它要求日常饮食尽量注意做到多样化;食物来源宜广而杂;要讲究荤素食、主副食、正餐和零吃,以及食与饮的合理搭配和平衡。其中,体现出粗茶淡饭才是宝的精神。自然界,食的种类繁杂而多样,所含营养成分各不相同,只有来源广而杂(全面膳食),合理搭配,才能得到各种所需营养,满足生命活动的需要。

研究表明:人体不可缺少的营养素约40多种,各种天然食品中(除母乳外),没有一种食物能够完全满足个体所需全部营养。只有食谱杂而广,才能确保摄取比较全面的营养。而食物越杂,种类越多,互补作用就会越强和越好。

尤其以谷类为主。谷类食物是中国传统膳食的主体。国人消化功能长期进化与适应的结果,便是对谷类的最为适宜。提出以谷类为主,既提醒人们保持我国良好的膳食传统,也避免了发达国家以高能量食物为主的膳食弊端。与此同时,要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮等;粗细比例以4:6或3:7为宜。

稻米、小麦都不要太精,否则,谷类表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸中;成了“买珠还椟”式的蠢事。

科学研究表明:多吃粗粮、杂粮和膳食纤维类食物,能够减少心脏病、糖尿病、癌症(肠癌、卵巢癌、乳腺癌)等慢性病的发生。还有多项研究证明:这种膳食结构能显著减轻体重;全谷类食物(即粗粮、糙米、全麦等)的血糖上升幅度相对较小;豆类几乎不引起明显的血糖上升;蔬菜和大部分水果也是较少升高血糖的食品。且各种天然的植物性食物几乎都有利于肿瘤的预防。因此,这些食品在膳食中

的比例越大,则癌症的风险就越低。

谷物粗细搭配怎样合理。现在流行一句话:不吃三白!即不吃白米、白面、白糖。即太精制的食品。这些食品中所含的营养成分已大打折扣!宜食未经精制的谷类食物或粗粮,如大麦、小麦、燕麦、糙米、玉米、高粱、薏苡仁、小米等。虽然此类食物口感一般,且不易消化,但营养价值高,是B族维生素的主要来源,也富含钾、镁、钙、磷等矿物质和脂肪、蛋白质、膳食纤维等营养素。如果觉得粗粮口感不好,可以采用粗细粮搭配的方法,提高食物利用率。如现在在售的各种杂粮粥和杂粮米,往往里面含有粳米、杂粮和是很好的食物搭配方法,可适当选用。一句话:越是粗糙难入口,越是对健康有帮助。

粗粮虽好,善于吃“粗”时还是有原则的:吃的频率以一天一次为宜。定期吃点小米面、红薯等。尤其是有“三高”、便秘等症状的中年人,或长期久坐办公室接触电脑较多和应酬较多人群,可适当多吃些粗粮,如1天2次。

每天粗粮的摄入量以30-60克为宜,但也可根据个人情况加减。

粗细要搭配。粗粮因为加工程度较少,往往不易消化。可以采用粗细粮混搭的食用方式,如饮食搭配以4份粗粮、6份细粮,就很适宜。

粗粮宜做粥。粗粮普遍口感不好,吸收较差。此可通过把粗粮细作,或熬粥等来解决。不论哪种粗粮,都以蒸、煮、少油、少盐的烹饪方法为佳。如小米、燕麦、薏苡仁等,煮粥喝,既营养,又养胃。

有一些人不适合吃粗粮。如胃肠功能较差的老人及消化功能不健全的儿童、胃肠溃疡及急性胃肠炎患者、慢性胰腺疾病、慢性胃肠炎患者等宜少吃粗粮,以免造成消化不良;或者粗粮细作,增强其易吸收性。

粗粮中含有大量纤维素,长期大量进食粗粮类高纤维食物,会影响对食物中蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收,使蛋白质等的补充受阻,因此,不主张单纯吃粗粮或过度食用粗粮。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

