

脱口秀女王奥普拉:我坚信(3)

◆ 奥普拉

如果生命明天就结束

你上一次跟朋友一起开怀大笑,直到肚子都笑痛了是什么时候?或者把孩子们丢给保姆,出门一整天周末是什么时候?更直接一点说,如果你的生命明天就将结束,你会遗憾该做而没做的事情是什么?如果今天就是你生命中的最后一天,你会像现在这样度过吗?

任何曾经历过濒死体验的人都能告诉你,到人生的尽头时,你恐怕不会追忆在办公室熬过多少个通宵,或你的基金值多少钱。萦绕你心头的会是那些“如果”的问题,比如,如果我做了一直都想做的那些事,我可以变成什么样的人呢?

有什么比一顿美食更让我热爱的吗?不多。其中最美味的一顿是在我去罗马旅行时吃过的。一个很可爱的小馆子里面全是意大利人,除了我们这一桌,桌上有我的朋友瑞吉、安德烈、盖尔和盖尔的女儿科尔比,以及我。我们跟罗马人吃一样的东西。

有那么一刻,当服务生在我们意大利餐厅的主人安杰洛的指挥下端出那么多美味的开胃菜时,我真的感受到了心潮澎湃,就像引擎换挡那样。有帕尔马火腿填塞的西葫芦、撒着正融化着的马苏里拉奶酪的新鲜熟番茄——那奶酪烫得你都看得见小小的奶酪泡,再加上一瓶1985年的西施佳雅——一种托斯卡纳产的葡萄酒——已经打开了半小时,我们浅啜享受着这液体丝绒。我的老天啊,这真是该要珍惜的一刻啊!

我告诉你们,享用了这些后,我加了一碗意大利面汤(做得完

美至极)和一小块提拉米苏。是啊,那一顿真是吃得满足。第二天,我付出了围着古罗马竞技场跑90分钟的代价,但那美味的食物每一口都值得吃!

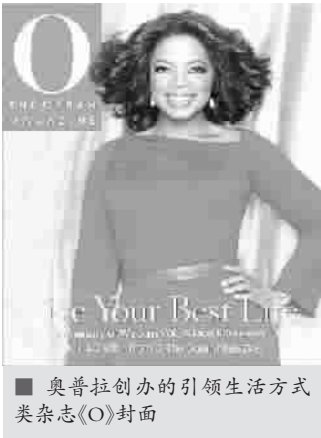
我有很多坚定的信仰,吃得好的价值是其中之一。我坚信,一顿能给你带来真正快乐的美食,不论从短期还是长远来看,都比你站在厨房里翻着橱柜和冰箱里的果腹食物对你有益得多。我把这种翻箱倒柜的感觉称作“吃草之感”:你想要某种东西,但想不出它到底是什么。世界上所有的胡萝卜、芹菜和去皮鸡肉都无法给予你的,是当你真的渴望时那一块美味得无与伦比的巧克力带来的满足感。

所以我学会了一次只吃一块巧克力——最多两块,然后看自己敢不敢停下来去享受它,我清清楚楚地知道,就像斯嘉丽·奥哈拉说的:“明天又是新的一天。”总会有更多巧克力可吃,所以我没必要只因为它在那儿就吃掉所有的。多赞的理论啊!

更好人生的基础

自打我第一次在科罗拉多州特鲁莱德的一个健身房里认识鲍勃·格林,至今已经有20多年了。那时,我的体重有237磅(约为107公斤),是历史最高点。我当时被逼到绝境,完全绝望了——我是那么为我的身材和饮食习惯而羞愧,几乎不敢与鲍勃对视。我绝望地想要找到一种可以起作用的解决办法。

鲍勃帮我制订锻炼计划,并鼓励我吃天然食品,以建立一种健康的生活方式。我拒绝了。虽然我试过无数种减肥食谱,但是他的建议一直都始终如一又充满智慧——吃那



■ 奥普拉创办的引领生活方式类杂志《O》封面

些令你茁壮生长的食物。

几年前,我终于实现了“啊哈”一刻,开始亲手种植蔬菜。我的收获一开始只是在圣塔芭芭拉、我屋子后院的几排莴苣、几颗西红柿和罗勒(我最喜欢的香草),最终却变成了毛伊岛上一个真正的农场。我对园艺的兴趣变成了一种激情。

看到我们种植的紫叶菊苣,那些高及膝盖的甘蓝,那些长得那么大,我把它们叫作犊犊屁股的萝卜,我会高兴得不能自己——因为对我而言,这一切都代表着圆满的一刻。

我出生在密西西比州的农村。在那里,菜园子意味着生存。后来,我搬到了纳什维尔,我父亲总是会在我们房子旁边开辟出“一片地”,他会种上羽衣甘蓝、西红柿、豌豆和利马豆。

在今天,那些仍是我最爱的食物,再加上点儿玉米面包,这些就让我迫不及待了。当我还是小姑娘时,完全看不到吃新鲜种植的食物

值。“为什么我们不能跟其他人一样吃从商店里买的食物呢?”吃菜园子里的菜让我觉得自己很穷。

现在我坚信,当时能有机会吃到新鲜食物多么难能可贵——这不是今天每个家庭都能吃得上的。

我非常努力地撒下人生的种子,令我我可以不断地有了新的梦想。其中之一就是想要人人都能吃上从农场直接送上餐桌的新鲜食物——因为更好的食物是更好人生的基础。是的,鲍勃,我要把这句话印出来——你一直都是对的!

阅读是与灵魂世界的联系

我爱极了在壁炉里生火。把木头准确地堆起来(像金字塔那样),一点着,火焰就升腾而起,完全不用引火木,那是何等的成就感啊!我不知道这为什么对我来说是那么值得做的事,但它真的是。我还是小姑娘时,总梦想着变成个女童子军,却永远也买不起那制服。

当外面下着倾盆大雨时,壁炉里的火就更美妙了。而当我结束了工作,查过了邮件,拔掉插头,准备好要阅读时,那就是最美妙的时刻。

我每天做的所有事情,都是为了阅读时间做准备。给我一本好小说或回忆录,一杯茶,一个舒服的角落让我蜷起来,我就如在天堂了。我爱极了活在另一个人的思绪中,我为自己与在纸面上栩栩如生的人建立的联系而惊奇,不管他们所处的环境与我的有多么不同。我不仅认识了这些人,也能更好地认识自己。洞见、信息、知识、启迪、力量——所有这些,还有其他的,都能从一本好书中读到。

我无法想象,如果失去了阅读这一根本的工具,我会是什么样。我肯定不会在16岁得到第一份工作——在电台播音。我正在纳什维尔参观WVOL电台,主持人问:“你想听自己的声音在录音机里是什么样吗?”说着,他递给我一张新闻纸和一个话筒。“你得听听那姑娘的声音!”他自己的老板说。由此就开始了我的广播生涯。在那之后不久,电台就聘请我在广播里读新闻。在多年给任何愿意听的人朗诵诗歌、阅读能弄到手的所有东西之后,有人就要给我钱让我做我最爱的一件事情——大声念出来。

读书对我而言曾是逃离现实的方式。现在我把读一本好书看成神圣的放纵,或者是一个机会去我所选择的任何地方。它绝对是我最爱的消磨时光的方式。我坚信的是,阅读能让你心胸更开阔。它能让你暴露在外,给你机会接触任何你头脑里能抓住的东西。我对阅读最爱的是:它能让你拥有上升到更高境界的能力,并让你继续攀登。

我人生中最基础也最核心的目标就是保持与灵魂世界的联系。其他的一切都会顺其自然——这一点我很坚信。对我而言,排名第一的灵魂练习就是努力活在现在这一刻、努力避免投射到未来,或是沉溺于过往的错误、努力感受当下的真正力量。那,我的朋友们,才是快活人生的秘密所在。

如果人人都记得如此生活(就像刚刚来到这个星球的婴儿,这就是我们已变冷硬的灵魂所说的天真无邪),我们就会改变整个世界,玩乐、欢笑、感受快乐。

你敢不敢呢?

传奇大将陈赓

尹家民



跳了出来,顷刻间又突地窜进树林。在他周围发出一种微弱的声响。他侧耳聆听,心里产生了一种毛骨悚然的感觉。似乎有个庞大的黑东西潜伏在前面,伺机扑过来。夜鸟在哀鸣,那凄凉的尖叫声使人汗毛直竖。陈赓握紧拳头,不时吹下口哨,替自己壮胆。

他攀住一块石头往山上爬。这时,有人在黑暗中吆喝了一声。他惊得往后一闪,感到自己的身体正在往下滑。他拼命抓住树杈,但是被手掰断了。于是他掉到山坡下。脚腕正好撞在树根上,碰得火辣辣地疼。他平躺着,突然想起摔下来曾发出响声。快跑!他站起身来,刚把全身的重量移到右脚上,一阵难以忍受的疼痛使他又摔倒在树根上。

一个胸前挂着步枪的人影出现了。接着又是一个……他刚抬起身子,便被其中一个人绊倒了。黑暗中又围上几个人,为首的问道:“老实说吧,你干的那个行当是陈炯明的队伍,还是广州来的革命军?”

陈赓感到膝盖在流血,又湿又粘。土匪!他极度疲劳,在这种状态下,甚至死亡也引不起任何恐怖,因为死亡已经同做梦和休息相差无几了。他闭上眼,摇晃着身子,但不肯罢休的土匪在他腰间推了一把。“我是革命军,怎么样?”他豁出去了。十分吃力地站在那儿,等待别人来决定他的命运。“真的?”“真的!”“既是革命军,我们放你一马。”土匪收了枪,把买路钱还给他一半。原来这是一伙走投无路被逼上山的农民。他们同情革命军。陈赓那率直的态度,恰到好处而又机智的玩笑,很快就赢得了他们的信任。为首的头目告诉陈赓,深山里有机老鬼,一年前,有个人夜里与一只老虎相遇,被虎抓得血肉模糊,遍体鳞伤。不要往前走了。陈赓紧紧裤带,向土匪要了块红薯,啃了几口说:“不行,我去搬兵,火海也得闯呀。”土匪头目沉吟良久,说:“这样吧,我给你带张通行证,再遇上我们弟兄,可以少些麻烦。”说着,就在火光下,掏出一张纸,抵着膝盖,拿铅笔头在嘴里含含,在纸上画了个圆圈,点了几点。陈赓拿过通行证,谢过众人,又心急火燎地朝前赶。

陈赓危难之中救出蒋介石,又连夜奔逃上百里报信的举动在军校里广为流传,有人编了顺口溜说:“蒋先云的笔,贺衷寒的嘴,灵不过陈赓的腿!”

11.从心动到行动

离开那个山沟,我们都说不出话来。很多天,压抑的情绪挥之不去。像这样的地方,这样的人,还有多少?现在什么状况?我采访了国家扶贫办高鸿宾。这位扶贫专家说,很少有人了解中国还有这么一些没有吃上饭的贫困人口,过去,耻于谈自己的贫困,宣传不够,所以大家对我国基本状况了解不充分。今天,了解王府饭店,了解都安,了解两极,才能了解国情。应该有实事求是的态度,敢于面对贫困,承认贫困,才有勇气最终解决贫困。

世界银行经济学家安澜是个地道的老外,让我敬佩的是,他先后40次来中国,考察研究中国的贫困问题。恰巧,他也刚从广西都安考察回来,我们有共同的话题。他说,你一去贫困地区,都安、大化,你就觉得,我这不是在中国。这不是中国的普通的情况,大的城市、比较发达的农村,跟那儿完全不一样。中国的贫困地区条件真的很差,不是普通的贫困,他们生活很难过,跟大半个中国完全不一样。安澜肯定,中国把绝对贫困人口大大降低了,世界银行要用项目来减少贫困。与安澜的对话,使我们有更宽的视野,反贫困是世界性的主题,减轻中国的贫困就是减轻了世界的贫困。

我在1993年面对扶贫这个话题时,正是一个关键的节点。当时中国贫困人口人均年收入300元以下的有8000万。在从计划经济向市场经济转轨的形势下,扶贫开发也面临严峻挑战。穷人的利益,有没有被忽略的可能?市场经济的基本特点就是讲效益讲利润,所以,在市场经济条件下,穷人的利益、贫困地区的利益是最容易被忽略的。市场经济正在给贫困地区带来影响,资金人才流向发达地区,扶贫意识淡化、政策软化、措施弱化,扶贫进入攻坚战、持久战,防止扶贫工作滑坡已经成为必要的警示。谈话中,我感觉,专门从事扶贫工作的专家已经亮起黄灯。

那个夏天,《一丹话题》一口气谈了四期扶贫话题。原本并没有想谈这么多,但后来,在采访中生发出更多想法,欲罢不能。我们在节目里报道的贫困状况让很多人震惊。观众

用了“惊愕”“难以相信”“怦然心动”“忧虑”“沉重”来形容自己的感受。我反思自己,公众不知晓,不是也有媒体的责任吗?对贫困这样一个现实的存在,我们有足够的关注吗?我们的目光习惯看向哪里?心用在哪儿?锦上添花,雪中送炭,对电视人来说,哪个更有价值呢?四期扶贫话题要结束了,在话筒前,我对自己,也是对观众说:“我们忘不了,在离我们不远的角落,还有8000万贫困人口。”

观众来信中,我感受到,很多人正在从心动到行动:

昨天看了《一丹话题》,感谢你们凭着高度的社会责任感为我们开启另一个世界的窗口。当看到贫困的“贫度”时,我不禁心疼了;这就是经济快速发展的中国的角落!社会发展的脚步又把他们抛下了老远,老远。我想,在国家经济浪潮高涌之时,暴露低潮点是必要的镇静剂。讲述贫富差距,让人清醒头脑,这副担子,请新闻单位一定得担起来。(长沙贾茹)

看了《一丹话题》扶贫节目后,心情很激动,因为我们在西南石山地区工作了三十多年的老地质工作者,至今仍为治理石山而努力,现在寄上一份《我国南方岩溶石山开发治理脱贫的建议》,希望此报告成为引玉之砖,使石山扶贫工作能引起各界人士更广泛的关注。(中国科学院学部委员袁道先)

扶贫乏力,何日能解民忧?建议搞一次“扶贫工作万里行”。要有超常规的措施和政策。(云南元阳吴辉雄)

20多年了,当初在贫困村村里看到的穷得没了表情的小孩已经成了大人,我的视线跟随着扶贫的进程。扶贫标准几经演变,按照2010年标准,农民人均纯收入2300元以下的贫困人口有8900多万人。扶贫,依然是不能不谈的话题。作为媒体,把真实的贫困状况广而告之,是扶贫;引发更多人关注贫困地区,是扶贫;提供信息帮助穷人转变观念,也是扶贫。我们总不能让贫困代代相传。2014年10月17日,我国有了首个扶贫日,愿这个日子引发更多对贫困的关注,更愿关注不仅在这一天。

我遇到你

敬一丹

