



崔永元的辞职

小崔辞职了。这也许是2013年中国一条不大不小的新闻。崔永元真的从央视辞职了。这件事我是从网上得知并后来确认的。但我并没有感到意外。几个月前,就是在参加了《东方时空》20周年那场小范围聚会之后,晚上回到家中,我给崔永元发了个短信。我问他怎么没来参加《东方时空》的聚会,大家都很想念他,找个机会我们一起坐一坐。

当时并没有指望他能回复,因为,崔永元是个大忙人,一般情况下,他不太回复短信,这是朋友们的共识。不想,没几分钟,他回复了我,告诉我他在地,还问我聚会怎么样?于是,借着点酒劲,也受到之前在聚会上大家普遍的伤感情绪感染,我发了一通牢骚,也许是听出来我的情绪不好,不一会儿,我的手机响了,崔永元直接拨通了我的电话。“水,别伤心了。我不干了,这回真辞职了。”他在电话里对我说。临了,特别叮嘱我:“这事儿目前绝密啊。”放下电话,我心潮澎湃,也感慨万千。我依依不舍地又给他追发

了一条短信:哥们儿,我支持你。别忘了,你干好了给我也找个下家。崔永元回答说:不成问题。

几个月后,网上开始出现了他要辞职的传闻。这期间有一天,崔永元给我打电话,说他正在搞一项针对孩子们的捐助活动,问我还有没有以前写过的《前沿故事》一书,可以给孩子捐一点出来。我顺便就问他关于辞职传闻的事。我说,你上次说辞职那事网上在传呢,你真要辞吗?他回答道:“我都和罗台(央视副台长罗明)谈好了,辞了。”我一时想不出什么合适的话,就说:“那好吧,你哥们儿多保重吧。”

其实,崔永元要辞职,这话他已经说过好几次了。甚至在我们的概念里,都有点“狼来了”的意思。但这次“狼”真的来了。虽然有点意料之外,但的确是情理之中。这当然要从《实话实说》和他的抑郁症说起。《实话实说》是崔永元的里程碑,是他事业的巅峰。《实话实说》成就了他,也在他内心留下了抹不去的阴影,甚至“诱发了”他的抑郁症。

二十年前,在《东方时空》带动起的电视新闻改革浪潮中,我们每一个身在其中的人,其实就好像处在一段“激情燃烧的岁月”。那个时候,我们是亢奋的,投入的,甚至是疯狂的。我们会为了一期节目“24小时等你”,吃方便面,睡办公桌,没日没夜。为了让节目好看,我们会挖空心思设计、策划、推敲每一个细节。通宵达旦开会、看片,在那个年代是家常便饭。功夫不负有心人,我们收获了成功,赢得了赞誉。但是,慢慢地,我们中的不少人也为那样的激情和疯狂付出

了代价。崔永元就是其中之一。

崔永元是个完美主义者。《实话实说》创办后,崔永元既是主持人,又是栏目的主创人员之一。为了让每一期节目好看,有创意,他和团队吃住都在办公室,每日里茶不思饭不想绞尽脑汁寻求突破。渐渐地,崔永元失眠了。祸不单行,恰恰在那个时候,《实话实说》栏目遇到了发展与安全的问题。

发展的主要问题是小崔后来猛批的“万恶的收视率”。经过了初期的闪亮登场与成功,加上央视在收视率统计方法上的不尽科学,《实话实说》收视率开始下滑,栏目组内外压力骤增,崔永元更是焦虑不已。而所谓“安全”问题,主要是栏目的选题屡次因为“导向不正确”。双重压力下,终于,崔永元病了。而且,这一病使他永远地离开了《实话实说》,而《实话实说》栏目也因为他的离开,在经过了一段惨淡之后,寿终正寝。据时任新闻中心主任的李挺回忆,有一天,新闻评论部副主任陈虹带着《实话实说》栏目的主编海啸来找他,告诉了一个令他大吃一惊的消息:小崔病了。李挺主任说,他当时对抑郁症一无所知,完全不了解这种病的严重性和可怕。当听了陈虹和海啸的描述后,才意识到问题的严重性。后来,陈虹他们又来找他,说小崔自己提出要休息一段时间,并推荐了一位女主持和晶来替班。李挺主任说,当时他就意识到,崔永元恐怕不会再回到《实话实说》了。李挺主任的判断是对的。在那之后,崔永元消沉了,他似乎对电视,对他倾注了心血的栏目失去了兴趣。很久,人们看不到他出现在电视上。直到一段时

间之后,他突然提出,想再搞一个栏目,是关于电影题材的。

作为新闻中心的主任,李挺说,他当时并不看好这样一个跟新闻不沾边的栏目,只是觉得,只要崔永元有兴趣还干电视,哪怕就是为了给他治病,也值得考虑。于是,在离开《实话实说》栏目一段时间后,人们在电视上又看到了崔永元和他的新栏目《电影传奇》。

几年后,我和崔永元就抑郁症有过一次专题讨论。那一次,是他在帮我。2005年,我哥哥突然患上了抑郁症,遍求名医之后,我找到了崔永元。之前,我曾经很顾虑,怕小崔不愿谈这个话题。没想到,他非常痛快地答应了我。于是,有一天的下午,我俩坐在新闻评论部一个临时办公地点的餐厅里,进行了一次长谈。看着他在那里像个专业的心理治疗师一样,帮我一点一点地讲解,我无法想象他是怎么熬过那段日子的,更无法想象他心中的痛苦。那个下午,我感受到了他的脆弱、敏感,当然更主要的是,他的善良。因为,到最后他也不要耐心地出主意,教我如何开导我的哥哥。正是有了小崔的这番现身说法,我对症下药,找到了帮助我哥的方法,并使他在半年多后,成功地从抑郁病症中走了出来。

我和崔永元不属于那种无话不谈的铁哥们。但我的理解,我们是那种心有灵犀,同呼吸共命运的战友关系。二十年来,我们各自忙于自己的栏目和事业。虽然偶尔会有短暂的交流,但都谈不上深入。他是一个敏感的人,典型的追求完美。他基本上不抽烟不喝酒,有点洁身自好。我曾经

半开玩笑地说,如果崔永元跟我和白岩松一样,遇到什么不爽,找几个朋友,喝顿大酒,抒发一下心中的郁闷,也许就不会睡不着觉,得抑郁症了。

《电影传奇》之后,崔永元又做了几档栏目,包括《小崔说事》和最近的《谢天谢地你来啦》,但对于一个理想主义者来说,这些似乎都不能令他满意。给我的感觉,他一直处在一种纠结之中。这纠结有他对自己巅峰时期的耿耿于怀,更有对世态炎凉的不满,以及我们所处现实的无奈。于是,在五十岁的时候,崔永元做了一个勇敢的选择——离开他为之奋斗了20年的央视。

坊间对他的辞职有种种说法,有的说他为了挣大钱,有的说他想从事教育,更有知情者爆料说,《谢天谢地你来啦》栏目在中央电视台连个名分都没有,经费不足,每次请嘉宾不给人家钱,害得小崔每每亲自出马,利用自己的名气欠那些嘉宾的人情。终于,小崔忍无可忍,愤而离去。这种说法也许并非空穴来风。前不久,当我听说央视一个频道每期节目目花150万,请凤凰卫视的一位知名主持人和他的团队“友情客串”时,我还真有点相信了。但仔细一想,崔永元还不至于这么斤斤计较。到今天为止,我也没有问过他的真实想法。但我猜想,他一定是不愿再这样混下去了。他看到了现实,他知道自己还有梦想与追求。他希望趁自己还不算太老的时候再拼一把,就像二十年前他在《东方时空》那样拼一把。当然,这些都只是我的猜想。

(摘自《益往直前》长江文艺出版社2014年4月版)

民国吃家

二毛



4.一首歌谣在京城流行开来

清代光绪二十六年,八国联军攻占北京,慈禧太后和光绪皇帝从西安回北京,路过开封,住在行宫里。开封府呈进鲤鱼焙面,慈禧太后和光绪帝吃得赞不绝口,光绪夸这道菜是“古汴珍馐”,而慈禧太后则连称“膳后忘遗”。一位随身太监当即挥笔写了“溜鱼何处有,中原古汴州”。正因为皇帝、太后喜爱这道名菜,袁世凯才要吃家乡的鲤鱼焙面。

袁世凯还喜欢烧鲫鱼,经常叫河南淇县县令送来淇泉的鲫鱼,这种鲫鱼,尺把长,肚子大,肉质肥美异常。运送的方法很绝,用箱盛满不凝的猪油,让鱼窒息而死。然后将油凝结,和外面的空气隔绝,再装运。这个方法是极妙的。

袁世凯是个喜欢零食的人,例如花生米。最喜欢一种糊皮正香崩豆,现在也成了河南名小吃。据说此豆本是皇亲国戚为了磨牙吃的。制作这种崩豆,要用外五料——大料、桂皮、茴香、葱、盐;内五料——甘草、贝母、白芷、当归、五味子,以及鸡、鸭、羊肉和夜明砂乌等,共同翻炒。这种崩豆外形黑黄油亮犹如虎皮,膨胀有裂纹,但不进砂,不牙疼,嚼在嘴里脆而不硬,五香味浓郁,久嚼成浆,清香满口,余味绵长。

袁世凯很迷信,他称帝后知道自己并不得民心,只好求助于宗教。除了求神问卜以外,还把花园中的七只宝缸,排列成天上的七星,以表示自己顺从天意。这种迷信也会体现在日常的饮食中。例如,由于“洪宪”与“红现”同音,因此他在饮食中多以红色为主,比如红烧肉、红烧鱼和红壳龙虾,以及红蟹等等,餐前通常要侍者先端上四盘拼成“洪宪万岁”的鲜火腿丝。

还有件有趣的事情,全国各地的丸子都是圆形的,唯独保定府的南煎丸子是扁形棋子状。古时保定城以水路为主,会馆林立,南北货物云集于此,从而带入了各地的特产。如冬笋、香菇、海参等。当地厨师

采用这些材料与本地的荸荠配以南方的玉兰片、肉馅海参等结合制作丸子。时任直隶总督的袁世凯位高权重,民间戏称其为袁大头,在直隶官府宴席中,为避讳“袁”字,厨师将圆形丸子压扁,大胆采用独特的烹制方法,创制出南北皆宜、原汁原味的美味佳肴,因出于保定府南奇,故取名南煎丸子。

而元宵与汤圆,也有着类似的故事。

1915年12月,形成了全国各地选举国民代表一致赞同君主立宪的假象,一致“恭戴今大总统袁世凯为中华帝国皇帝”,袁世凯公开接受帝位,受百官朝贺。护国运动后,袁世凯渐渐众叛亲离,陷入进退维谷的境地。他把1916年定为洪宪元年,企图延续千秋万代,可是在当年正月十五的时候,袁世凯已感到力不从心,在皇位上坐不住了。他想出去散心,顺便了解一下京城的局势,于是穿着便装,来到北京的大街上。

不知不觉中,袁世凯来到了大栅栏,一时兴起,想去厚德福吃点地道的河南菜。此时,厚德福的门前正在热卖元宵,悠长的吆喝声远远地传了过来。袁世凯感到很熟悉,加快了步子。可是,突然一股不祥之兆袭上心头,袁世凯停下脚步,细细倾听。“元——宵”的吆喝声回荡在袁世凯耳边,他却似乎听到了专为他演奏的丧音,那声音随着冷风传来,袁世凯真切地听到了“袁——消”的声音,不由得勃然大怒。

他再没有心思吃饭了,马上返回,接着下令将厚德福卖元宵的人拘捕起来,还命令所有的人都不得再提元宵二字,将元宵的名字改为“汤圆”。说也巧,就在此事发生没多少天之后,袁世凯便被迫宣布“取消帝制”,接着在忧惧中迅速死去。于是,一首歌谣在京城流行开来:“大总统,洪宪年,正月十五吃汤圆。汤圆、元宵一个娘,洪宪皇帝命不长。”

袁世凯的主食有鲜明的河南特色,食谱也几乎一成不变,除了面条和馒头,还有稀饭。粥品中他最喜欢的是绿豆糊糊,用磨碎的绿豆做成。平时的晚饭按部就班,到了周日晚上的晚饭就是全家聚会,要丰盛得多,各房姨太太也往往会拿出好菜来让大家品吃。袁世凯非常喜欢二姨太做的熏鱼。

37.大豆中起码有五种抗癌物质

合理膳食原则2:多食果蔬类好。比较解剖学、野生动物不同饮食的比较研究等均提示:早期人类饮食主要是新鲜水果,尽管进化了几百万年,多数人体及其消化器官仍没有本质的变化。因此,水果还是最适合于人类的食物。1997年英国科学家研究指出:减少肉食而多吃蔬菜和水果,癌症发病率可降低40%。世界癌症研究基金会先后两次修订的《癌症饮食指南》中,都把水果看做是防癌之宝,强调水果和蔬菜是“保护性食物”,能预防各种癌症及诸多今天常见的慢性病;高脂肪食物却和癌症及冠心病等关系密切。例如,研究明确认为:绿叶和黄叶蔬菜能预防胃癌,大蒜预防直肠癌,洋葱也能预防胃癌,等等。

果蔬,天然的长寿药。其实,早在《本草纲目》中就指出:“五菜充,所以辅佐谷气,疏通壅滞也”。蔬菜水果中富含的植物化学物,如类胡萝卜素、硫代葡萄糖苷、吲哚、香豆素、类黄酮、植物雌激素等,具有很好的营养及“排毒”功效,故被称为是身体最好的“清洁剂”! 蔬菜水果还被誉为“天然的长寿药”。

世界卫生组织推荐的天然抗氧化剂——维生素C、维生素E和β-胡萝卜素,被西方医学界称为“健康金三角”,在蔬菜水果中含量丰富,是体内很好的还原剂,能抗氧化,防止衰老,防范人体因为代谢废物而滋生各种疾病。而且,研究提示:来源于果蔬的天然抗氧化剂,虽然微量,但远较人工合成的安全、有效! 且各种有颜色的果蔬中,天然抗氧化剂含量及成分不一,颜色越深,越丰富!

常吃薯类好处多。薯类,又称根茎类作物,包括甘薯、马铃薯、山药、芋类等。这类作物的产品器官是块根和块茎,生长在土壤下,一般含有丰富的淀粉、膳食纤维,以及多种维生素和矿物质等。近年来,人们吃薯类渐渐减少,其实,薯类是好东西,应鼓励多吃些。薯类保健功效也比较杂,对保护心血管健康,增强抗病能力,降低血糖,以及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。例如,芋头既是一味

抗肿块传统药物(古方中就有芋芩丸,功效“消痰软坚”,也就是消除身上肿块),且不含龙葵素,易于消化而不会引起中毒,是一种很好的碱性食物。甘薯(地瓜)、马铃薯、山药等也都各自有着很好的保健功效!

合理膳食原则3:豆类养生不可少。豆类是发源于我国的传统食物和重要的保健食品,被誉为“植物肉”。它含丰富的优质蛋白

质、不饱和脂肪酸、钙及维生素B1和烟酸等。而蛋白质含量比某些动物性食物还要高;且多为优质蛋白质;并含有“大豆异黄酮”,可双向调节性激素水平;减轻更年期综合征反应;一定的补钙功效;含有丰富的碳水化合物和脂类,含豆固醇,可以减少胆固醇的吸收,等等;是非常适合国民的健康食品。有大样本的对照研究表明:长期食用一定量的大豆食物,对成年男女都有广泛的大豆功效! 在美国的第一、二代东亚裔的移民女性,乳腺癌等的发病率明显低于欧美裔女性;东亚裔的男性前列腺癌也大幅度低于欧美裔的男性,一个重要原因就是亚裔人原本喜欢吃豆制品;而三、四代移民后裔就不见得保留这一传统习惯了,所以,他们的上述疾病发病情况与当地人趋同了。故豆制品被誉为是健康保护神,尤其是对女性! 而且,这正在成为人们的共识,在美国,大豆被宣布是“已确定功能的营养食品”!

研究提示:大豆中起码有五种抗癌物质,特别是异黄酮,可防治直肠癌,结肠癌。所以有人提出:“宁可一日无肉,不可一日无豆”。

卫生部还有一个“大豆行动计划”,倡导“一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋加点肉”的饮食方案,值得推广。

合理膳食原则4:白肉比红肉好。《中国居民膳食宝塔》倡导:经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油! 这是对的,但有话需要补充。

动物来源的肉类是重要的营养成分,但今天的人类又不宜多吃,而且要学会选择,怎么选择?营养学有一个简单又形象的比喻:白肉比红肉好! 或者说:两条腿的比四条腿的好! 没有腿的比两条腿的好!

管理自己的健康



何裕民 倪红梅