

在现场

# 我的记者缘

□ 竺培强

我家厨房

## 伙食悠着点

□ 陈贤德

2021年11月8日，是我国第22个记者节。掐指算来，我离开记者岗位已有19个年头了。静心想来，也许我天生就与“记者”这个职业有缘。

我从小爱读报纸。读初中时，我每天要在老西门邮局门口的阅报栏前阅读《解放日报》《文汇报》《新民晚报》等主流报纸。那时，父亲写几篇有关医学的小文章，在晚报发表后，街坊邻居交口称赞、同行领导刮目相看，对我有着不小的触动和影响。

我学的是中文专业，爱的是新闻岗位。凭着从小对新闻记者职业的仰慕，在我一踏上教师岗位后就开始写稿撰文。在学校当老师，在出版社当编辑期间，我基本上每年都是报社通讯员，屡获优秀通讯员或骨干通讯员的称号。可以说，我走上新闻工作岗位，是没有经过任何基础教育和正规训练的。我完全是在游泳中学会游泳，在实践中进行锻炼的。特别是陈虞孙、刘火子、王元化、储大宏、张伏

年、徐学明等多位新闻界名家大佬（均已辞世）手把手地教育我、指点我、培养我、提携我，恩重如山，永世难忘。

爱因斯坦说过，人与人之间的差异，最终在于业余时间如何利用。掌握了业余时间，你就掌握了人生。几十年来，我孜孜不倦地学习新闻理论、学习写作技巧、收集各类资料、坚持佳作剪报，做好专题卡片，单贴报本就有17本，资料袋就有58袋。从1959年在报上发表处女作后，一共在中央及地方报刊发表了各类文章1300多篇，获得过全国和市里的十几个重要奖项。发表在1999年5月27日《人民日报》上的散文《古越风情五泄胜》，还获得了全国报刊好文章一等奖。

1991年我正式调入报社，圆了记者梦后，我高兴万分。在报社工作的12年，我作为报社的法人代表、一把手，兢兢业业、认真工作，不敢有丝毫的懈怠。根据我的切身体验，一个新闻工作者，绝不能自命不凡、好高骛远、眼睛朝天、脚不落地；也不能圆嘴滑舌、巧言令色、心口不一、吹多干少；而应该满腔热忱、心怀磊落、

光明正大、脚踏实地。只有这样，才能一步一个脚印地去干，在这个充满机遇和挑战的领域里，作出自己的贡献。

退休在家19年，传统媒体日渐式微，新媒体不断崛起，但我还是热爱报纸，每天要认真阅读十几份报纸，不忘初心、继续前进。我也常常在朋友圈或报纸发表些自己的所见所闻、所思所感。无论篇幅长短，主题如何，我始终坚持新闻人的底色——铁肩担道义，妙手著文章。

记者节之际，我要向战斗在第一线的年轻同志们表示热烈的祝贺，向老一辈的领导同仁致以崇高的敬意。

这正是——  
今秋恰逢记者节，行业同仁力要协，一线后生气莫泄，初心使命硬如铁。

我家的伙食大概以退休为界，前面数十年为“粗放型”，想吃什么就怎样吃。而退休后几年，老年病渐起，不得不在伙食上有所克制，再也不敢随心所欲了。

年轻的时候胃口好，我对吃从不讲究，粗茶淡饭足矣，而老婆却是个吃货，无肉不欢。刚成家时“吃光用光，身体健康”，小日子过得油浸浸的滋润。后来有了小孩，生活立马捉襟见肘，光是请保姆及奶粉钱，一个人的工资就不够，拿什么来改善一日三餐？

记得在上世纪八十年代的某天，无意中看到本地晚报征集稿件，便草就杂谈一篇寄去，没想到没几天就收到了样报，更没想到竟收到8元，禁不住惊叹稿费之高。当即买一只小公鸡，两条白鲢鱼和两斤肉以及小菜，亲自操刀办了一桌还很丰盛（那时鸡、鱼、肉约7角一斤）慰问犒劳老婆和家人。同时发现这是挣伙食费的有效途径，激发了写稿的热情，于是每月有些外快贴补家用。但不加节制胡吃海喝的最终结果，使本人在“三高”中有了一席之地。每次体检，医生都谆谆提醒，要管住嘴巴。进而自省，过后淡忘，屡教不改。退休后方痛下决心，几十年伙食的“粗放”再也不能继续下去了。

近年来，我从“健康”的角度来观察和分析食材，筛选出一些有利于身心健康的品种。例如红薯，其营养物质是β胡萝卜素和维生素C、叶酸等，有抗癌防癌作用，特别是钾，还能维护正常的血压和心脏的功能，预防动脉硬化。再如豆豉，含有很高的尿酸酶，因而有溶解血栓、降低血压的作用，尤其适合血栓患者。洋葱则能降低血液黏稠度和血压，增强新陈代谢，抗衰老，预防骨质疏松，尤其适合中老年人。

在伙食中加入具有保健功能特别是对心血管疾病患者有帮助的食材，在享受美味的同时健康身体，“食药同源”，煮饭必放红薯；蒸红薯就粥；将红薯蒸熟去皮捏烂，和进面粉里发酵蒸馒头。这是主食。而后两者就是菜了。豆豉和洋葱，在川菜闻名的回锅肉中，完全可以占有一席之地。将肉爆炒后，豆豉与郫县豆瓣等一起入锅翻炒，起锅前将洋葱与蒜苗再炒即可。而豆豉蒸肉同样妙不可言。将五花肉煮好切片放花椒姜末，然后铺上豆豉放高压锅里蒸40分钟，揭锅香气扑鼻。而凉拌洋葱，脆甜清爽，为油腻时爽口佳品。努力让“食疗”“潜移默化”在伙食中。

说来也奇怪，年轻时厌恶肥肉，没想到年过半百后，对肥肉特别是五花肉等喜爱有加，不知是不是老了牙口不好喜欢软糯？对此“恶习”，一是减少肉的比例，与配料五五开。如红烧肉，将五花肉爆炒，逼出油脂，或加木耳、笋子、香菇等“平分秋色”，回锅肉亦然。二是调整饮食结构。午餐吃好，晚餐从简。晚餐或消灭午餐“残余”；或熬杂粮粥搭配红薯。同时少油，少盐，少糖，力争将“三高”打下去。

“管住嘴，迈开腿。”伙食从“粗放”到“精细”，也算健康管理的第一步。

老有所乐

## “出书”记

□ 董阳光

我从小喜欢看书，进中学后，就盼着早点发学生证，可以名正言顺地拿着它进上海图书馆看书。几十年后，没想到我有了一本“自己”的书！

出书的缘由是来自我的兴趣——漫画。看着发表过作品的报纸在书橱里越积越多，感觉真应该整理成册。

出书，可谓是一个“浩大工程”。我之所以能有决心，最关键是有几位行家挚友相助：一位是兼职报社美编炳贤，一位是专职杂志美编小沈，一位是印务公司陈总，还有一位是老校友、出版社的编审伟民。有这几位专业好友作“靠山”，我真就“笃定泰山”了。

搞画册，先要选画，数十年的作品数以千计，有独幅的、多格的、连环的，真不知如何取舍。反复斟酌忍痛割爱，最后挑了185幅（组）入选。

漫画是爱好，也是我事业的一部分。我在讲台上教学生漫画的创意和手法，为的是培养更多学生成为漫画爱好者。小漫画家们不负期望，几十年来，接连获得上海和全国的少儿漫画大奖。在画册后面，我收录了一些学生发表在《漫画世界》并由我点评的作品，增添不少特色。

选定漫画后，原以为只需扫描即可，没想到炳贤制作后说不行，他发来的图片让我傻了眼，原来这些来自泛黄旧报纸的漫画，电脑放大后显示的图像，线条模糊粗糙、底板斑斑点点，惨不忍睹！很明显，上百幅图片几乎都要重新画一遍，这跑量的压力再大也没办法，只能日夜兼程复制赶画。

为了增添阅读趣味，我在每幅画下创设了一个“漫话漫画”栏，讲述几句创作的灵感或体会。由于当时我打字很不熟练，不少文字是请儿子儿媳帮忙录入。

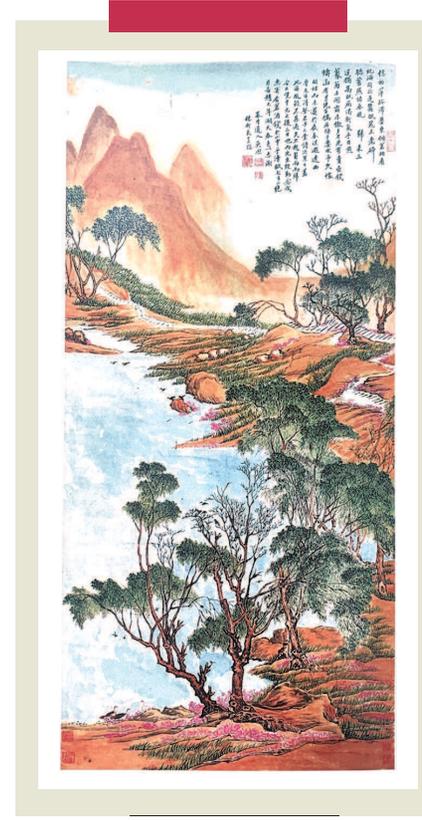
关于写序，也有过思虑。之前有多位好友知道我要出书，建议在美术家协会的漫画圈内请一位名家书写。我再三考虑，本人不是什么大人物，出书只是为了把自己的作品作个整理汇编，并赠送

亲友留个纪念，没有必要“搞大”。名家固然是好，但有哪位漫画家比妹妹弟弟更了解自己？所以，我请他俩写了序言。

最后的样本请伟民兄出山审阅定夺，他看过之后，特地给我写了详尽的修改意见，从目录与序的位置安排，到字体的具体要求等等，都一一清楚指点。能得到专家亲手斧正，何等荣幸！

终于，《董阳光漫画30年作品选》出版了。我们兄妹几家人还搞了一个热闹的赠书聚会。外甥女婷婷献了鲜花，大家更是一本正经要我在每本书的扉页上签名。我一共印了300本，没多久全部送完，很多同事和学生想要，只能等再版了。

我书橱里的书大约有四五百本，而这本书最特别，它是我几十年漫画生涯付出心血的见证。



湖光山色（中国画）  
杨新良 作

## 我成了“手机迷”

□ 赵全国

很长一段时期，我对整日埋头玩手机“低头族”很不解——手机真有那么大魅力吗？后来，拗不过亲友的撺掇，我也玩起了手机。不知始于哪次，我突然意识到自己在地铁上居然也无意地会掏出手机玩。太滑稽了，我居然也成了被自己揶揄的人！

玩手机会上瘾。用上手机后我几乎没囫圇地看过一集电视剧，每集都会被短信声打断好几次。明知鲜有重要信息，却还是管不住自己的手和眼。

我对手机爱恨交加。爱它的功能齐全与便携；却恨它像贾宝玉的通灵宝玉，一离开就会魂不守舍。随手转一个帖子或发个表情多方便，用惯了它，就会嫌码字麻烦。既然不用脑子就能愉快交流，谁还斟酌字句去做原创？眼见它在逐渐销蚀着我码字的习惯，内心很矛盾。

正在纠结，老天出手相助了。我用的是一部“老爷”手机，只有8G，几个月

后就常常跳出警示：存储不足。我只能把某些帖子毫不留情地清除。起先是几天清除一次；后来不够了，每天清除一次；再后来更不行了，一天清除几次；到最后，为了保障手机继续工作，我只能把所有的旧帖全部割爱。可还是不行，有时竟连打开手机也很困难。求助于侄儿，他一看就说内存太低，没办法。

虽失望，却又想，我不正在为这劳什子烦恼吗？正好趁机丢弃。于是痛下决心，如果再打不开，就戒了手机瘾。

正想着跟手机诀别，没想到侄儿送来了新年礼物——一部新手机。他笑道：“64G的，够你用上几年了。”这是鸟枪换炮啦！我大喜，全忘了方才还一心想着与手机分手呢。可再静心一想：我以后的生活节奏还将继续被手机掌控，真不知该对他表示感谢还是埋怨。

终于想起高中学长老余说过：对手机要“扬其长而避其短”。我以前一直没往心里去，现在感觉处境尴尬，还是试着实践这七字真言吧。