

做媒体人，累并快乐着

● 郭

修改完最后一句话，关上电脑，伸伸僵硬的腰背，抬手看看表，已指向20时20分。黑黑的窗台映衬着一人多高油绿的海南豆荚树，它成了我每次加班最忠实的伙伴。听听室外一片寂静的楼道，不由会心一笑。

直觉告诉我，这是又一个走光了同事的夜晚。记不清多少次了，我一个人静静享受着写完最后一篇稿子难得的惬意时光。

多年来不让稿子过夜的写作习惯，让我习惯了独自一人坐在电脑旁心无旁骛地写新闻稿。

桑叶茶的清香氤氲着青花瓷的杯口，熨帖着我片刻休闲的心。

想起十八年前在简陋的办公室，为赶一篇第二天要刊发的深度报道特稿，把采访一天而得来的密密麻麻的文字和脑子里灌得满满当当的话语，变成一条条理清晰、文从句顺的特稿，我谢绝了同事共进晚餐的邀请。一个人关上房门，一包方便面解决了晚饭。那时候尚没有电脑，一篇四五千字的特稿，仅草稿就要写十几页，写完后在草稿上修改过，再用方格稿纸一字一句、逗号句号誊得工工整整，交给部主任审阅。一本方格稿纸只有五六页，每页能誊写三百字，这样一篇特稿从草稿到净稿，两遍下来一本稿纸就报销了。而耗费的时间少说也得五六个小时。那一夜，终于写完的时候，已听到楼下环卫工人清早起来扫大街的声音。

想起十四年前，在平顶山电视台做栏

目主编，因为要编排第二天早上的新闻节目，从下午四点开始，修改外出采访记者的稿子，到制作室剪辑记者拍的片子，编写主持人口播的串播单，这样忙下来，往往是在深夜两三点。累得顾不上吃送来的夜宵，往往歪在工作台上就睡着了。一般能睡两个小时，就要赶往直播间，调音响、灯光、摄像机位，用耳麦指挥导播、音响师、摄像师、主持人配合完成一个小时的早新闻直播。直播的那一个小时，战战兢兢，汗不敢出。直播的那一个小时，战战兢兢，汗不敢出。直播的那一个小时，战战兢兢，汗不敢出。

想起自己独自一人去省城一家报社做记者，那时候不会五笔字型打字指法，“一指禅”手法敲一篇稿子，手忙脚乱忙到深夜的尴尬。

想起自己在京都一家新闻网站做记者，为了剪一段视频，忙到深夜头昏脑胀，从西三环走到故宫红墙的那种解脱。

一次次的挑灯夜战，虽辛苦亦乐趣无穷。每当看到自己的一篇篇稿子被主编、总编推荐到头条标题、重头栏目刊发，被其他新闻媒体转载，收到读者观众的来信、留言，点击量噌噌上升，自己的一篇报道为老百姓解决了一个难题，此时觉得就像农民半年的努力丰收了一般喜悦和自豪。

而每一次的喜悦和自豪，让自己不知不觉养成了稿子不过夜的工作习惯。

白天的采访，对于我来说，只是每天

工作的前半部分。当我每天下午结束一天的采访，在办公室里坐定，我会不慌不忙地泡上一壶茶，就像一位农民，挥镰割麦的时刻才刚刚来临，就像作家路遥讲述自己写作长篇小说《平凡的世界》的历程那样《早晨从中午开始》，我的早晨是从下午或者傍晚开始的。

而这时候，同事已经陆续悄悄离开了办公室，偌大的屋子成了我的专用办公室。此时的我，大脑清醒，思路开阔，我的手指在键盘上飞舞，一行行的文字仿佛跃动的音符，把清香渐渐溢满了屏幕。

这样的时刻，静坐一隅的我心却连遍了整个世界，我可以穿越古今、跨越海内外，把一个个单调的文字组合一篇篇生动的新闻。无论名贤达人，无论富贵贫贱，此时都得听从我的运筹帷幄。这就是驾驭文字的快乐。

独坐有喜。正如南宋词人张孝祥在《菩萨蛮·溶溶花月天如水》里描述的独特心境那样：溶溶花月天如水。阑干小倚东风里。夜久寂无人。露浓花气清。悠然心独喜。此意如何意。不似隐墙东。烛花围坐红。

在美丽的文字间自由游历，实在是一件快乐的事情。它让你忘掉了时空的存在，忘掉了饥饿和疲劳，忘掉了所有的烦恼和忧愁。而当你写完一篇稿子，你真的会快乐到极点，仿佛看了一部精彩的电影而喜悦满满，仿佛吃了一顿大餐而踌躇满志。

每一次采访，就是收割快乐的过程；而坐下来写稿，则是享受快乐的过程。

每一次行进到夜晚的写作，妻子的催促也渐渐变得销声匿迹。从最初电话催促我回家吃饭，到渐渐适应了我写不完不回家的潜规则。为躲开所有的干扰，手机调成静音，反扣在桌子上。这种无人打扰的独处时刻，是非独坐而不能体味的妙趣。

不为名利所役使，那么快乐就会倏然而至。一件事情能否给你带来快乐，不在于事情本身是否快乐，而在于你是否发现了做这件事的乐趣。

因为把每天忙忙碌碌的采访写作当作一件快乐的事情去做，所以我总能找到使我快乐的源点。比如，走在春寒料峭的采访路上，我发现依旧枯黄的原野迎春花绽放的第一朵黄花，顿时眼睛一亮。在炎炎夏日采访脱贫攻坚，口渴难耐、汗流浹背之时，有人忽然递过来一瓶冰镇的矿泉水，这就是最大的快乐。快乐，真的无处不在。

在快乐的心境中，我收拾着采访包，忽然觉得，房间里的一切都变得生动起来，那静静地伸展着腰肢的绿萝，那一排排静坐的黑色椅子，那仍在呼呼送着凉风的空调，似乎都在默默陪伴着我，分享着我写作的快乐。走进洗手间，不知哪根管子漏水的啜啜声，清晰地传来。按了电梯，几秒钟之后，一声清脆的门铃声传来。原来在这宁静的夜晚，还有这么多生动的物象在守望着我。

走进电梯的一刹那，回望空旷楼道里几株静静生长的绿树，我禁不住笑了。



诗词世界

拾春(新韵)

● 史庚申

韶光洒舍园，花草竞争妍。
褐树发新绿，黄莺展翅欢。
彩鱼池水戏，宠物圈中新。
春意催人醉，诗心系韵坛。

杜鹃园里话九春(新韵)

● 张长年

雾散云纤旭日升，霓霞浸透映山红。
身披烂漫樱花雨，日染挺拔元宝枫。
霜鬓争闻芳蕊蕊，韶华抢摄欲飞莺。
瑶光不贫贫骚梦，醉饮昭节赋赋晴。

过新村万亩桑园(新韵)

● 赵晓军

飞花一片减春红，十里蟠桃幼果青。
幸有满园桑葚子，甜了五月醉刘伶。

月夜行车人

● 张金成

秋色平分日，轻纱胧挂身。
广寒空寂寥，尘世有忙人。
铁舆担星月，股脚碾晨昏。
他乡忧此夜，对月泪沾巾。

临江仙·多彩人生凭奋斗(新韵)

● 怯振伟

青杏压枝迎谷雨，春花开谢匆匆。流光更替有衰荣。
只须循道法，何故怨东风。
多彩人生凭奋斗，懒勤成败分明。庶民顺势亦英雄。
古今奇迹史，发轫苦辛中。

六一寄语(新韵)

● 靳广国

乍入童国满目新，无邪稚子最天真。
书潮隐隐飞窗外，乐浪悠悠绕耳滨。
蕾嫩尤当常饮露，才雄本应自修身。
今朝早立鸿鹄志，他日匡扶社稷人。

行香子·洗耳河

● 李景侠

寒气盈盈，夜色宁宁。凝眸望、玉砌冰莹。雕栏映月，银柳摇星。著一帘风，一帘绪，一帘情。
灯挑闹夜，漏打残更。立疏窗、细数曾经。许由巢父，高节贤名。醉一溪云，一溪浪，一溪亭。

鹧鸪天·偶感

● 闫新周

云漫山城柳似烟，风霜几度世人间。晨来校舍杏坛暖，夜入蜗居不胜寒。
忆往事，叹当年，相知却被冷霜残。天涯人在难相挽，离合悲欢泪眼看。

八月韭花香

● 孙利芳



图片来源于网络

中，然后拌上盐、八角、花椒、酱油、白糖、料酒、冰糖等调料，搅拌均匀，放入坛中密封腌制。

七天之后，可以开坛了。开坛时，一股幽幽的清香从坛中慢慢溢出，让人禁不住垂涎三尺，赶紧用勺子舀上一勺，再拌上香油、香醋等调味品，尝上一口，哇！咸中透着香，香中带着甜，甜中带着辣，隐隐还有苹果的清香，酥梨的脆甜，料酒的清爽，辣椒的爽口，鲜姜的辛辣，味道鲜美极了！

当年，公公在几十里外的镇上工作，农村的田地和家务婆婆就一个人全部包揽。公公每个月发的几十元工资除了很少的生活费外全部交给婆婆贴家用，自己很少在单位的食堂买菜。婆婆每年中秋节腌制一大坛韭菜花菜，每到周末，公公返回镇上去上班时，婆婆就早早装上一瓶韭菜花菜让公公带上，作为公公一周的菜。

公公在镇上工作了几十年，婆婆就做了几十年的韭菜花菜。每次我们问公公他最喜欢的菜，公公总是爽朗地笑着说：“当然是你妈做的韭菜花菜了！”

公公退休后，不用来回奔波，他们终于可以天天在一起了，婆婆每顿饭都变着花样做不同的菜肴，但公公最爱吃的还是几十年都没吃腻的韭菜花菜，所以韭菜是我们餐桌上永远都少不了的一道亲情菜。我们全家常常围坐在大桌子旁，一边品尝着美味的菜肴，一边唠唠家常，谈谈工作，欢乐的笑声，总是飘荡在热闹而又温馨的餐桌旁，韭菜花的清香也伴随着我们一家人幸福快乐的生活。



待到油腻已沧桑

● 李晓伟

“油腻”一词，好像专为调侃中年男性而设计的。

这个词一出，那真是铺天盖地，呼啸而来。中年灾难，八方点赞，有点快人心的味道。

这不，近来一文《如何避免成为油腻的中年人》，戳中了痛点，满屏跟风。大家你一条我一条：大肚子、盘串儿、黄段子、炫耀喝茶、公开说教、爱教育人、装腔作势、不读书……油腻的指征纷纷人为出炉，直让不少步入中年的男性暗自惊心。

他们懊恼地望着日渐隆起的小腹，既有愤懑，又是苟且。

像大多数人一样，他们试过努力，疲于奔波；试过节制，终于诱惑；也怒已不争，奈何随波逐流，怅然若失于日复一日之中。

其实，每一位拿着保温杯枸杞的中年人背后，都曾站立着一个青涩少年，都曾生冷不忌、百毒不侵，直到在推搡喝酒大啖海鲜中一路走来，义无反顾地走到连自己都不想看到的油腻状态。

一代人在自己的青春中自有流行的文化，而当这一代结束青春步入社会，他们的重心会转向工作、生计，没有那么多时间紧跟流行的社交文化。等到有时间来注重潮流走向时，会突然发现，自己油腻了，与潮流的距离有些遥远了。

谁不想，六块腹肌；谁不想，标准身材；谁不想，脸色红润有光泽；谁不想……

真的，我们的身边，除了健身教练以外，再也很少遇见其他身材周正的中年人。无论男女，不分年龄。他们也是我们，也是后来的你们长成油腻的中年人的模样……

透过纷杂的表象看油腻，其本质是一种过量：趣味过量、自尊过量、欲望过量。

日常生活中，每个人难免都会有个人好恶，这是多元化社会所赋予的权利。只要不违背道德伦理，便无所谓好坏——比如，那些玩手串的中年男子，个人其实也并不喜欢盘手串，他们也总觉得这种行为带着点伪小

资和志得意满的中产阶级腔调，他们只是随波逐流而已。

但我们不必自以为是的拿它做普适性标准，否则，大家也都油腻了。这个世界上，便再没有清爽之人。

成长的重要标志，就是对外在和自己不一样的观点、方式，是否可以接纳。

人到中年，生活压力大，难免会经历一些恐慌，如果再本能地认为人生是在走下坡路，内心产生更多的紧张和恐惧，那就更难以自我了解；再去不断寻找外界的评价来“照镜子”，那就真对应了“油腻中年男女标准”。

一些中年人为了远离油腻，也有坚持跑步锻炼的，朋友圈的谁谁谁天天打卡；也有去健身房的，撸铁照片一张叠一张；也有控制饮食的，养生套路比谁都多……不过，到后来，忙碌的生活，简直无法喘息，需要去应酬，需要去交际，需要去面对这个世界。不得不计划搁置，原来怎样还是怎样，该油腻还

是油腻……

也往往到了油腻的年纪，才能读懂中年人太多的不容易。他们的假笑，是为了显得友好接触；他们的谎言，是为了瞒起一些错误；他们的巧言令色，是为了找寻更好的沟通方式；他们的吹嘘，是为了假装强大自己……

他们，吃得苦中苦，还是普通人。青年人纵然可以放飞自我喝冰啤，也只有中年人，才会默默地拿着保温杯枸杞……

但年轻人看到的，只是这些中年人增长的年纪，而没有看到他们是家庭的经济支柱，是单位的顶梁柱，是社会消费的主要力量。中年有中年的意义，人到中年应是正当壮年，并不表示行将就木。所以，与其争论这些，不如专注继续做好自己手头的事，与其争论“油腻的中年”，不如做个“专注的大叔”。

用孔子的话来说，就是“发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至尔。”

吃桌

● 上河小学五一班 秦梓硕 辅导老师 吴占国

在咱们大汝州待过的人应该都吃过桌吧！

我原来是这样认为的：吃桌无疑就是把桌子给吃到肚子里面。可是，我想错了。吃过一次后，我才知道，吃桌是吃桌上那丰盛美味的佳肴：大盘鸡了，牛肉了，各种美味的甜品和汤水……吃桌可真是一件开心的事！后来，我才知道吃桌的文雅称呼：赴宴。

今天，我们一家又去吃桌了。等了好长时间，终于开始上菜了。先上的是水果拼盘，我和弟弟妹妹争先恐后地吃着，生怕自己吃不着。妹妹还用手抓着吃，弄得手上脸上都是水果汁。我真想说：“你怎么这么没出息？怎么这么欠东西吃呀？”我们兄妹四人狼吞虎咽的样子，逗得大家偷偷直乐。

然后上的是鸡排，弟弟特别贪吃，肚子吃得圆圆鼓鼓的像个西瓜一样，可依然没吃够。菜一放在桌子上，他就伸出小爪子急急地抓上一块，狼吞虎咽地啃起来！奶奶对我们说：“长点脸，看你们那熊样，这么多菜，还怕自己吃不着？”弟弟听了奶奶的话，赶紧把鸡排递给了妹妹。妹妹高兴得一蹦三尺高，狼吞虎咽地吃起来！

吃完桌，我们高高兴兴地回家了！



萌芽