

## 致敬,“无名英雄”

■毛勇强

“无名英雄”是人们对编辑同志的尊称。屈指算来,我从文已40多年。这些年来,得到“无名英雄”的鼓励、厚爱和指点,在国内外百余家报刊、电台发表了数以千计的各类稿件,有的获得中央和省市有关部门的奖励,有的被中华网、新华网采用,有的被编入各类专著。1993年以来,中国言实出版社、广东人民出版社、羊城晚报出版社还出版了我的《春华秋实》《跋涉者的足迹》《笑对人生》等六部报告文学、散文集。能够取得这些成绩,“无名英雄”的辛勤汗水、无私奉献、默默耕耘功不可没。

1981年,我在化县合江公社党委办公室工作期间,一些村庄恢复做年例,讲排场、比阔气、铺张浪费之风有所抬头,并伴有封建迷信活动。于是,我写了《大做年例之风不可长》的稿子,怀着忐忑不安的心情投给湛江人民广播电台,想不到编辑并不因为我是个小学徒而另眼看待,作了一些修改后,很快编发了,后来还给我寄出了一份播出稿(至今我还珍藏着)。初试啼声,使我深受鼓舞。接着,我写了一篇题为《开沟引水不能妨碍交通》的稿子,投寄给当时的《广东农民报》。结果,报社很快以读者来信的形式刊登,这更增强了我的信心。此后,不管是条件的变化还是地位的变迁,我始终坚持不懈地给报刊、电台写稿,成为“报纸有名,电台有声”的“名人”。

40多年的“土记者”生涯,使我认识到编辑工作是非常辛苦的,他们一丝不苟的态度,稳练从容的风格,甘为他人作嫁衣裳的精神,特别是在编辑过程中表现出来的博学多才、丰富经验,常常令作者击掌称善,服膺不已!如今,回顾投稿时的一些片段、小故事,依然记忆犹新。1981,某单位一名女职工爱上了另一个单位的合同工,这在当时绝对是爆炸性新闻:有“米簿”的姑娘嫁给农村仔。于是,我采写了一篇小通讯,题目是《女职工嫁给合同工》。当时,自己对题目不太满意,但是又急于投稿,只好发出去了。结果,被几家新闻单位采用,其中湛江人民广播电台将题目改为《心灵美如画》,真是棋高一着,令人敬佩。又有一次,我写了《茂名市发展果菜生产的调查》发给由省农村经济学会主办的《南方农村》杂志,编辑将题目改为《山青地绿人欢歌满城春色关不住——茂名市发展果菜生产的调查》,使题目大为增色,既符合茂名的实际,又吸引了读者的眼球。

作为老作者,自然而然地与一批报刊、电

台的编辑交上了朋友,结下了“鱼水之情”。长期以来,很多编辑和我通电话、发信息和约稿,有时还相约谈写作、谈人生。在这些交往中,不断得到他们的教诲,指点迷津。1984年初,我随市领导到信宜县搞专题调查研究,趁机写了一条消息,我骑自行车送到茂名日报社,工商部的李主任热情接待了我,在粗略地看了稿件之后,他说写得不错。“你放心,我们编辑只看稿件不看人,凡是质量好的稿件,我们都爱不释手。”果然,稿件经编辑润色之后,于次日见报了,还上了头版头条。当时,激动的心情真是难以形容,因为这是我三年的“土记者”生涯中,稿件首次上了头版头条。其实,绝大多数的编辑都是和这位李主任一样的,不管什么人,只要你积极投稿,而且稿件质量好,他们就会采用。从此之后,我形成了一个习惯,每次报刊采用我的稿件之后,我都认真对照,一篇稿子自己原来是怎么写的,编辑是怎么改的,为什么这样改?从中发现自己的不足,使重温稿子的过程,也是一个学习的过程,得益匪浅。

从文几十年来,我在各级报刊、电台发表了几百万字的作品。后来,我将发表过的作品精选结集出版。出版前,出版社要求作者将书稿认真校对,再送给他们校对终审。我认为自己从事文字工作几十年,也当过报刊的编辑,属于校对“高手”,以为经自己反复校对后,应该极少错漏了。可是每次将书稿发给出版社后,他们依然发现,纠正一些瑕疵。例如将“气宇轩昂”改为“器宇轩昂”,将“座落”改为“坐落”,将“象太阳”改为“像太阳”等等。后来,我查《辞源》《辞海》加以确认,果然他们是对的,使我感叹不已,感动无比。因此,每出版一部著作既是对自己写作的回顾,又是一次学习的过程,那些“无名英雄”确实值得肃然起敬。

据字典释义,编辑是把材料加以适当的组织排列、加工做成书报等。无论是著名作家、作者还是小字辈的文章,无一例外要经过编辑之手,每篇稿件见诸报刊或在电台播出的效应如何,都充分体现编辑的知识、心血、功力和责任心。几十年来,令我感慨万千的是,绝大部分的报刊编辑都学富五车,精神可嘉,甘当“傻子”,甚至毕生都是为他人作嫁衣裳,“提携”了无数老作者,扶持了大量的新人新秀,为祖国博大精深源远流长的文化做出了巨大贡献。

此时此刻,作为一名老作者,我将千言万语浓缩为一句话:“致敬,无名英雄!”

## 保健养生

## 年例期间老人要怎么吃?

年例期间,走亲访友,吃吃喝喝好不快活。面对美味佳肴,老年朋友更要讲究饮食有节,既要吃得开心,也要吃得健康。

## 适当保持饥饿感

《黄帝内经》提倡“饮食有节”,适当保持饥饿感或许才是对身体最好的保养。建议老年人在吃年例时遵循“七分饱”原则,即在感到饱腹的同时,还能继续吃下少量食物时,便停止进食,以达到营养均衡而不过量。这一原则也与《黄帝内经》中提倡的“饮食有节”不谋而合。因为保持适当的饥饿感,可以延缓衰老。饥饿感可以通过影响神经细胞蛋白修饰,进而调控基因表达,最终达到延缓衰老、延长寿命的目的。饥饿感还可以直接影响我们身体外周免疫细胞的动态调节,让免疫系统发生变化。

## 节制饮食

年例开席前,主人往往会准备许多零食水果,谈天说地的时候,不知不觉就能吃一堆零食。这些是正餐之外的额外能量。因此,建议老年朋友用茶水调节,多喝白开水,少吃零食。如果吃宴席前实在有点饿,可以适当补充一些水果,但不要吃砂糖桔等含糖量高的水果,可以选苹果、香蕉、橙子等,既能补充水分和维生素,又不会给胃肠道造成压力。

年例上的美食多多,除了大鱼大肉,还有年糕、煎堆、糍粑等软糯香甜的传统美食。这些高油、高盐、高糖的食物容易摄入过量,而老年朋友的肠胃功能相对较弱,代谢能力也不如年轻人,过多摄入这类食物,不仅会加重肠胃负担,还可能影响血压、血糖的稳定。而且

一些以糯米为主要原料的美食,黏性极强、质地软糯、不易咀嚼和吞咽,而老年人身体机能的衰退,从而让这类食物的危险性成倍增加。一旦卡喉,老人难以第一时间做出有效咳嗽、呼吸,窒息会在短时间内加重。因此,老年朋友在吃年例时可以多吃蔬菜,蔬菜富含维生素和膳食纤维,能促进肠道蠕动;挑选清蒸鱼、豆腐等食物来吃,摄入适量优质蛋白质,营养丰富且易于消化;主食尽量不吃面包、面条、白粥,回家自己做点杂粮饭加餐,补充更多营养。

除了食材选择,进食方式也有讲究。建议“少量多餐、细嚼慢咽”。年例期间,亲友相聚,聊天谈笑容易不自觉地暴饮暴食,这对胃肠道来说是不小的负担,不妨每顿饭吃七八分饱。另外,细嚼慢咽既能让食物充分消化,也能让身体有足够的时间感知饱腹感。

## 劳逸结合,饭后不要躺

年例期间走亲访友,难免会有赶路、久坐、站立等情况,老年朋友要根据自己的身体状况,量力而行,不要过度劳累。比如,不要长时间步行或乘坐交通工具,中间可以适当休息;聊天聚会时,不要一直坐着不动,每隔1小时左右就起身活动一下,伸伸腰、揉揉腿,以促进血液循环。

吃完宴席后的30分钟内是过剩热量最易被储存的时间段。此时最好活动活动,帮身体燃烧热量。也可以适当安排一些轻松的活动,比如到处走走散步、做简单的伸展运动、打打太极拳,或者看看书、听听戏曲,既能锻炼身体,又能舒缓身心,让精神状态始终保持饱满。

## 小说连载

20

## 网恋

■叶进雄

“乖乖,我们也是老熟人了,你别紧张。我出来呢,就图个财。五千块……对你来说,毛毛雨,对吧?”黄毛慢悠悠地说道,一只指甲缝里嵌满黑泥的、肮脏粗糙的食指晃在徐薇眼前。“就今天!这钱到,就算你买这点‘小玩意儿’的‘小小诚意’,当封口费喽。照片呢,”他故意加重了音调,“黄毛哥我自然替你好好‘保管’!保管得严严实实的!”

不过嘛……”他话音陡然一低,那只脏手猝不及防地伸过来,粗糙的指尖带着侮辱狠狠地刮蹭了一下徐薇冰凉的下巴。徐薇胃里翻江倒海,全身汗毛如针倒竖。

“要是今天,我看不到那沓子钞票。”他伸出乌黑的小指,缓慢地在耳朵里挖了挖,然后对着指尖吹了口气,眼神像毒钩般斜睨着徐薇,“或者,美女你存了别的心思,觉得能耍弄我黄毛,嘿嘿……”那笑声比地獄的风还阴冷,温热污浊的呼吸再次喷在她脸上,“那些热腾腾的好东西……天亮前,必定出现在你老公李浩的手机里,你顶头那位李国栋的办公桌上!”“还有你家那个心尖上的宝贝蛋……叫什么来着?哦对!李小哲!”黄毛歪着头,恶意地拖长调子,

“小家伙上哪个幼儿园来着?哦哦,对对,城东那家阳光宝贝幼儿园?对吧?我可顺路‘瞧过’小家伙好几回呢,虎头虎脑的,眼睛大大亮亮的,真是讨人稀罕哟……”

徐薇只觉得脑中“轰”的一声,眼前猛地一片漆黑,无数金星爆炸般旋转乱窜,巨大的耳鸣声撕裂了意识,脚下的地面,连同整个世界彻底塌陷了!她不知道自己是怎么从那令人窒息的角落挣脱出来,仿佛是从一具濒死的躯壳里被强行挤出灵魂。城市的喧嚣——汽车的喇叭、店铺的高音喇叭、人群的喧哗……涌入她的耳朵,却像隔着一层厚厚的玻璃缸,模糊、失真,成为一片毫无意义的嘈杂噪音。腿脚灌了铅一样沉重麻木,每一步都像是在踩在无底的烂泥潭里,随时可能被彻底吞没。她不知道自己是如何辨认方向的,身体本能地拖着她,朝着那个唯一还能称之为“家”

的方向走去。

黄毛那几句关于李小哲的话,像冰冷的毒蛇,反复缠绕着她的心脏,每一次收绞都带来窒息般的剧痛。那张狰狞的面孔在混乱思绪里不断浮现,带着令人作呕的贪婪和直指她灵魂最软弱处的残忍……

突然,“小马”,这个名字跳了出来。那个在酒店房间里抚摸着她的头发,声音甜腻如蜜糖的男人,他曾是她在平淡婚姻生活中找到的一丝不为人知的火焰。但现在,这名字像是一块冰冷的墓碑。她耳边甚至清晰地回响起黄毛那嘶哑的声音:“那个小白脸相好,呸!什么玩意儿!他欠老子一大笔钱……”

谎言!彻头彻尾的谎言!所谓的不期而遇,所谓的心跳加速,不过是小马为偿还自己不堪的赌债而精心布置下的冰冷陷阱!一个巨大的,足以葬送掉她的

深渊!她身体不受控制地打了个寒噤,冰冷的感觉从脊椎蔓延上来。紧接着,另一个名字更沉重地砸落下来——李国栋,她的上司,那个道貌岸然,在公司里手握生杀大权的男人。照片!那些该死的、屈辱的照片!

冷汗瞬间沁满了额头。那近在咫尺的拨打键,此刻成了最可怕的诱惑和靶心。她手指剧烈颤抖着,几乎是触电般将手机狠狠甩在旁边的沙发靠垫上,那动作仓惶得如同丢弃一个炸弹!手机软软地陷进垫子里,熄灭了屏幕,像是死去。

楼下,那个树下的黑色人影,依然维持着那个姿势:微微仰着头,像一尊沉默的、预示着灾厄的石像,在昏黄路灯和楼体庞大黑暗的夹缝中,笃定地凝视着这个小小的、属于她的深渊牢笼。

夜,才刚刚开始露出它的獠牙。徐薇蜷缩在沙发的一角,身体不停地颤抖着,眼神中充满了无助和绝望。她不知道这一夜该如何度过,更不知道未来等待她的将会是什么样的命运。窗外的秋风呼啸着,像是在嘲笑她的软弱和无奈。而她,只能在这黑暗的深渊中,独自承受着一切痛苦和恐惧。