高山流水遇知音

王道生

作者王道生(右)与赵宝山老师(左)合影

常言说,物以类聚,人以群分。我是多么幸运!在我从事编辑工作不久,就遇到一位与我志同道合的朋友,他就是东郊区文化局负责群众创作的干部赵宝山。他与我有着怎样亲密的关系,可以从他2016年出版的评论文选《园丁集》这本大著看出来。这本书收选录了赵宝山从事文学工作近50年所发表的文艺评论、文序、读后感、发言、书信129篇,其中评论和读后文章70多篇,有31篇发表在我主编的《天津日报》报告文学专版上,另外还有几篇发表在《天津日报》农村版副刊上,有力地推动了天津市报告文学的发展和创作队伍的建设。他那评论家的笔着墨于鲁藜、从维熙、蒋子龙、王怀让、宋曙光、许向诚、姚宗瑛、王焕庆、狄青等众多作家和诗人,大多都是一篇最多是两篇文章,唯独对我格外偏爱,为我的小说和报告文学作品写了14篇评论文章(还不包括本书漏选的发表在《天津日报》上评论长篇小说《魂曲》的《悲壮的旋律》),宝山兄对我的这种特殊关注使我永生铭记。

我们最初的相识,是在我接手主编《天津日报》农村版副刊不久,他给我来过许多信,从这些信中我注意到他关注的是什么。

"道生:文学会上相见交谈,你那园丁精神,使我倍加敬重。我相信,那些未来成名的作家们会一定记得《文化生活》对他们的栽培,忘不了一位辛勤的耕耘者发现并培育了他们。我接到了作协天津分会吸收我为会员的通知,感谢你的推荐。《文化生活》在青年业余作者的心目中地位很高。能取得这样的成绩,我想你会在百忙中感到欣慰的。宝山,1983.5.16"

"道生:拜读来信,深深地敬佩你'默默到底'的精神。作为编辑,你的品格是难能可贵的。在发表小英、霁颖的《归》的版面侧,发表评小英另一篇作品的文字,足见你培育年轻人的匠心……宝山,1983.6.1"

"道生:来信收悉。你对一名新作者的精心指教,令人感动。所提几点,使我和作者皆获益颇深。耗费了你不少宝贵的时间。作者另有感谢信一封,附上。寄上散文一篇请指教。宝山,1983.11.23"

原来,他最关注的是培育和扶植文学青年和业余作者,他表扬编辑的目的是为了给业余作者们争取更大的支持。他自己就是一位辅导业余作者名副其实的园丁。我很想讲一讲他的故事。

他出生在农村,作为工农子弟,人民助学金供他大学毕业,国家分配他到芦台一中任语文教师。为了解决夫妻两地分居,1977年他从芦台调到东郊区文化馆做专职群众文化干部,面对全区的文学青年和业余作者,他对这些人有着天然的感情。又由于他原来是语文教师,血管里流淌着培育人才的热血。他没有坐在办公室坐等业余作者的来稿,而是主动走村串巷调查研究,深入了解文学青年和业余作者的分布情况。不久,赵宝山组建起了由许向诚、张法魁等组成的七人文学组,东丽区的群众文学事业从此起步,后来队伍逐渐壮大。他顺势创办了油印的《东郊文艺》报,后来改为铅印版。在军粮城镇赵宝山一家三口住过的那间平房,成了众多文学爱好者朝拜的"圣地",一到晚上,从四乡八村有人带着写在小学生作业本的背面、写在香烟盒上的习作来了,有人带着创作方法上的困惑来了,有人只带了一只铅笔、一个练习簿,记录赵老师的文学启蒙,简陋的小屋里,烟雾袅袅,床上床下坐满人。

有一天,他请我去给他们的东郊文学社讲课,并把这消息发表在他创办的《东郊文艺》头版。我去了。首先,我讲了《天津日报》农村版副刊的办报宗旨,我们的文艺是为什么人的?首先是为工农兵的,农村版是为农民的,既丰富农民的文化生活,也为农村的文学青年和业余作者提供发表作品的平台。接着我介绍了农村版副刊有哪些栏目,需要哪些稿件?怎样投稿?有哪些具体要求?后来,我讲了我和他们的关系。我说:"第一,我是编辑,我的工作要为报社负责,我必须勤勤垦垦地为你们服务,认真处理好每一篇稿件是我的职责。第二,我和你们一样也是个业余作者,深知创作的艰辛,每天当家人还在熟睡的凌晨,我已经爬起来写我的长篇。就此,我和你们是文友。你们给我投稿是对我工作的支持,我发表你们的作品是对你们劳动的肯定。我们都是为了同一个目标:办好报纸,为农民服务,为农村的发展服务。"最后,我从一个业余作者的角度,谈了我个人对业余文学创作的认识和体会。

这一课讲完后,赵宝山告诉我听课人反映很解渴,希望我再讲一课。他说农村的群众作者真诚、质朴、刻苦,有着扎实的生活根底,有对生活的深切体验,这些都是文学创作的不可缺的条件;但是他们文化底子薄,艺术功力差,需要有人指导,有人扶植。他把专业文学创作比作高山,把业余文学创作喻为平原,比起巍峨壮观令人仰视的高山,平原就以广阔的前景、多彩的风姿让他钟爱备至。

第二讲的内容比较多,上午一个半天,下午一个半天,因为考虑到听课的业余作者来自四乡八村,不少人要跑几十里路,来一次不容易,尽量多讲一些。空讲理论是很抽象虚幻的,一定要结合来稿中存在的实际问题讲,他们听起来才感到亲切。尤其是把他们当中的佳作拿出来分析讲评,效果更好,听课的兴致越发高涨。我也越讲越起劲儿,却不料当场突然晕倒,大脑出现一片空白……在我清醒后,我知道自己太过力了,之前,连续两天在社科联和青年宫讲课,终于在第三天栽倒在他们这里。这给赵宝山添了麻烦,他向区政府求援,派了一辆车把我送回市里。令我感动的是,这件事并没有影响我和赵宝山的合作,反而加深了我们之间的友谊。

赵宝山给我介绍了着迷写诗的许向诚,并到东郊区小东庄他家里看了看。许向成初中文化,小时家境艰难,体弱多病的母亲糊纸盒维持生计。纸盒"原料"中有许多废旧的文学书刊,他们变成了小向诚的文学启蒙课本。长大后务农,终日与泥土相近相亲,一片田野,一条小溪,乃至一滴香露一朵流云,都使他产生了前人笔下所没有的新奇感受。许向诚说:"我写的诗稿有一箩筐,曾经给报纸投稿50多次,成功率几乎为零。成天写诗投稿也不见发表,老爹就说我,庄户人还想当个诗家?你快打住吧!岳母说,向诚啊,快别写那个了,好好过日子吧!嘿,好像我写诗是不务正业!可赵老师说,向诚啊,你有诗才,你一定能成功,可别半途而废啊!

赵宝山给我看了许向诚一些诗稿,的确,许向诚的观察力很强,联想很独特,他的诗不是顺口溜,不是分行的散文,是思想的火花,新颖的形象,生活的歌。那以后,我和许向诚也成了朋友,他有时直接把新作送到报社来,在我主编的《文化生活》上陆陆续续发表了许多首。几年后,他出版了第一本诗集《葱叶笛》,获得了天津市鲁迅文艺奖优秀作品奖,有一次他到报社来送稿对我说:"有一个编辑问,老实交待,你请王道生吃了几顿饭?我呵呵乐了,我说我一顿也没请过他,倒是他请我吃过两顿饭。"那是有两次谈稿子谈到中午了,我领他到报社食堂买了两份饭,边吃边谈。

许向诚写诗出了名,继《葱叶笛》之后又出版了《黑土之诱惑》《郊野的风》等,这个庄户人真成了诗家,调任文化馆副馆长,加入了天津作家协会,1998年加入中国作家协会。

在赵宝山辅导的文人群里还有一个"武人",名叫姚宗瑛,从小喜武好跤,别人也许看他是"下里巴人",可是他竟写出10万字的《跤坛风云》初稿。赵宝山不但在他主编的《群众作家》上连载,还为其召集研讨会,帮助作者充实、修改、提高,1992年24万字的《跤坛风云》由百花出版社出版发行。姚宗瑛大受鼓舞,写出第二部长篇小说《跤坛风尘》,赵宝山把它推荐给《天津日报》农村版连载。2000年,姚宗瑛出版第三部长篇小说《跤坛风流》最后完成了跤坛三部曲,填补了我国长篇小说摔跤题材的空白。2001年,姚宗瑛加入了中国作家协会。

赵宝山还给我介绍了当时在区防疫站工作的业余作者王焕庆,一个很低调很谦虚的汉子,内心却蕴藏着非凡的能量,他一开始在我这里发表小小说起步,我们因此成了朋友。后来他写起了中篇小说、长篇小说,经过不懈努力,出版了120万字的系列长篇小说《时代·农民·命运》,赵宝山为其写了万字书评,发表于《文艺报》。2014年,他加入了中国作家协会。

在东郊区作家群里,狄青是最年轻的一个。上世纪八80代初他还是个学生,但却与赵宝山成了忘年交。他说:"目前,坐下来谈文学的太少了,到赵老师那可以很投入地谈文学。"在赵宝山的鼓励下,狄青进步很快,成熟很早,先后在《天津青年报》和《天津日报》农村版开个人专栏。他现在是天津市作家协会主席团成员,发表作品四百余万字,出版中篇小说集《闭嘴》《回马村记》、中短篇小说集《我不要你管》《缴枪不杀》、散文集《文人的颜值》《恋爱与烹调》《一沙一世界》、文学评论专著《卡尔维诺年代》《与文学有关的一些话》等多部,先后获得"天津市文艺新人作品奖"、梁斌文学奖短篇小说首奖等荣誉。他不仅加入了中国作家协会,2016年还出席中国作家协会第九次全国代表大会。

现在,东丽区(即原东郊区)拥有中国作家协会会员5人,天津市作协会员55人,区作家协会会员120多名,业余文学作者有230余人。从七人文学小组发展成这样庞大的文学队伍,赵宝山的发动、组织、辅导工作功不可没。赵宝山20年间给业余作者写的函授信竟达1100封,短的几百字,长的2000字,认真严肃,一丝不苟,几乎篇篇都是美文,为了积累资料总结经验,留下了大量原稿。1993年,他出版的一部《寂寞集》,那是一部业余文学创作的专评,是评论家专对无名作者的评论集。我买了100本赠送给我的作者朋友们。2016年,赵宝山出版评论文选《园丁集》。

1997年,赵宝山告诉我区里要隆重举办纪念群众文学事业开展二十周年活动,我说好啊,总结过去,开拓未来。当时,我已主编《天津日报》的报告文学专版,特邀骨干作者白春来去采写一篇报告文学,报告东丽区20年的群众文学创作的发展和辉煌成就。1997年6月11日,报告文学《平原诗韵》在天津日报隆重推出。

这以后不久,赵宝山告诉我,他要评正高级职称,他所在的文化馆系统天津还没有评审委员会,必须报到国家文化部去参评,需要有一个正高级职称的人写一份推荐材料。我欣然愿意做这个推荐人,材料写好后,为了更具权威性,我同报社领导说明情况加盖了《天津日报》的公章。当年,赵宝山被文化部评为天津第一个正研究馆员。

在东丽区委、区政府重视和支持下,多年来,东丽区共举办全国小说、散文、诗歌大赛及大型文学活动100余次,出版个人作品集112部,在国家级、省市级报刊发表作品5000余篇,优秀作者们共获得省市级以上奖项200余项。东丽区的天津市作家协会文学院签约作家累计9人次。1983年,区文学社被评为天津市先进文学集体。2005年,在由国家文化部、人事部联合举办的全国文化先进区县评比中,东丽区作为天津市唯一入选的区县,被评为全国文化工作先进区,其中最重要的硬件就是业余文学创作成就。已故老作家方纪在世时左手挥毫,为东丽作家协会题词"根植沃土,绿染郊原"。蒋子龙欣喜于东丽创作队伍成龙配套,业绩卓著,盛赞东丽区是"文学大区"。作为东丽文学园丁,赵宝山两度被评为天津市劳模,获天津市文化局"特殊荣誉奖"和天津作协"特别奖",东丽区政府授予"特殊贡献奖"。我钦敬的宝山兄应无愧无悔于此生。

许向诚部分诗集

姚宗瑛与他的长篇小说

王焕庆与他的长篇小说

狄青的著作

王道生,1940年生,中国作家协会会员,高级记者,《天津日报》报告文学版主编。2000年退休后,先后在《今晚报》《天津老年时报》创办并主编报告文学专版和纪实文学专版。著有长篇小说《在高中的日子里》《园丁》《魂曲》。出版报告文学集《五彩世界》《爱河长流》《播种希望》《人间正道》《夕阳如血》。1993年总策划、总编撰大型系列报告文学《人间正道》并担任制片人。《人民日报》文艺部、《光明日报》文艺部、《文艺报》《中流》联合在北京举办该片观摩座谈会,称该片是"当代中国的正气歌"。长篇小说《魂曲》获天津市级文学奖;短篇小说《满月照人间》获全国儿童文学一等奖;广播剧《这里的路向远方》获全国二等奖;报告文学《播种希望的人》获全国银奖;报告文学《好人倒下了!》《平凡的故事》《黄山事件》《人间正道》等获天津市一等奖,《希望》《只要肯登攀》获天津市特别奖。1994年被评为天津市十佳编辑,1997年被评为全国百佳新闻作者,2004年获"中华之魂"百名优秀人物称号。

得了痛风该怎么吃喝?

最近经常听到"痛风"这个词,身边不少人包括青少年都在受到它的困扰。痛风是嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄障碍所致血尿酸增高的一组异质性疾病。虽然痛风和遗传有一定的关系,但是大多数病例并没有遗传史,主要还是由于膳食因素造成的,那么防治痛风需要在饮食和饮水方面注意什么呢?

饮食方面:

1. 控制能量摄入。痛风病人中大约有一半是超重或肥胖,应控制并适当减少能量摄入,但是减肥者应避免剧烈运动及节食引发饥饿性酮症的发生。

2. 低脂饮食同时限制蛋白质摄入。高脂饮食会使尿酸排泄减少,应低脂饮食;动物性食物所含的嘌呤比植物性食物高,所以蛋白质摄入应以植物蛋白为主,还可选用牛奶、鸡蛋来补充蛋白质,少吃肉类食物。

3. 低盐饮食。食盐摄入过多会导致尿钠增加,在肾内与尿酸结合生成尿酸钠,易沉积在肾脏造成肾损伤,另外痛风病人多伴有高血压,所以更应低盐饮食,减少食盐摄入,同时减少各种含盐调味品、腌制食品、辛辣食物以及加工零食的摄入。

4. 增加蔬菜摄入。多吃新鲜蔬菜,每天吃到一斤,并增加蔬菜的种类,可以补充维生素C、维生素B族、维生素E、β胡萝卜素等以及镁、钾等矿物质还有膳食纤维、各种有益健康的植物化学物质,并能促进尿酸盐的溶解和排泄。但菠菜等叶菜还有菜花都属于中低嘌呤食物,食用时稍加注意。

5. 低嘌呤饮食。尤其是急性期应严格限制嘌呤摄入在每天150毫克以内。避免食用动物内脏、海鱼,畜禽肉类摄入要控制,这些食物嘌呤含量一般在每百克75–150毫克之间。豆类摄入主要通过各种豆制品:豆浆、豆干、腐竹等,干豆类嘌呤含量较高。多吃新鲜的蔬菜水果,水果的食用量应根据个人尿酸水平而定,宜选择果糖含量低的如西瓜、草莓、樱桃、菠萝、桃等,少吃苹果、橙子、荔枝、香蕉、石榴等果糖含量高的水果。

饮水方面:

1. 足量饮水。每日饮水量在2000毫升以上,多饮水以利于尿酸的排出,并防止尿酸盐形成和沉积,预防尿路结石形成。

2. 避免任何酒类。酒中乙醇代谢可使乳酸浓度增高抑制尿酸排泄,同时乙醇促进嘌呤分解使尿酸水平增高。

3. 奶类主要选择牛奶、脱脂奶粉和奶酪。奶酪含盐高注意不要多吃,酸奶虽好但因为乳酸含量较高痛风患者不宜饮用。

4. 豆浆可以喝一点儿。豆制品并非痛风患者的禁忌,可以弥补限制动物性食品带来的蛋白质摄入减少,当然前提是要严格限制高嘌呤食物摄入:动物内脏、水产品、红肉等。

5. 要少喝汤或不喝汤。尤其是浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤,还有菌菇汤,这些汤含嘌呤过高。一般人也要注意,汤不要熬得太久,随着时间的延长嘌呤会溶出更多,尤其是在煮汤的前30分钟内。经常喝肉汤,尤其是熬的时间很长的,不是一定会得痛风,但痛风的风险会增加。

6. 尽量不喝果汁。鲜榨果汁也不行,果糖容易摄入超标,从而导致尿酸含量迅速增加。果汁饮料就更不用说了,不仅糖含量超标,还都是添加糖和其他添加剂,尤其是果葡糖浆这种甜味剂,一定要注意。

7. 尽量不喝咖啡。有研究表明咖啡可以通过降低血清尿酸浓度和增加胰岛素敏感性等机制来减少痛风发病风险,但同时咖啡因能引起交感神经兴奋,导致失眠、心悸、血压升高等不良反应,因此可以根据自身情况选择偶尔喝一点现磨咖啡(比速溶咖啡的咖啡因含量低)。

8. 尽量不喝浓茶。茶有类似咖啡的降尿酸机制,但同时含有升高尿酸的成分,二者相互抵消,因此饮茶对尿酸水平并无显著影响,可以根据自身情况和喜好选择适量饮用淡茶。

9. 蜂蜜水要少喝。蜂蜜含果糖,淡蜂蜜水可以喝一点儿。

(区疾控中心 供稿)

健 康 生 活

疫情防控专栏