

屋檐下

## 举着灯的人

□郑凌红

就着夜色，瞄了一眼最爱的公号。这是一篇最新推文，里面说到一位明星的近况：隐居7年，在乡下种田。

类似的推文不鲜见，但是我还是在晚秋被一句话打动了：“我会想能不能实实在在地，感觉到自己是在生活着呢。”

是啊，什么时候，我们是真的感觉到活在生活中？不为别人，只为养好自己的那颗心，种好心里的那片桃花源。

这两年，常常有人问我，忙不忙？好像是一句口头禅，但也是实实在在的关心。我，常常不知道怎么回答。忙？确实也忙的。不忙？也好像够不上忙。忙，是程序，是琐碎，是应对，是需要等待。不忙，是有追求，能坚持，愿意放下，还可以自主。

周边的世界不大，这常常让人难以打开心扉。偏安一隅，会让意识闭塞。就像洗面池里的水，屯着，没冲走，总是怪怪的。生活循环往复，我们都不大愿意承认单调和枯燥。可是，现实总让我们心力交瘁。我们是西西弗斯的化身，推着属于自己的那块巨石上山，周而复始。乐此不疲是假话，幸好自我疗愈能力都很强，每一次想要放弃的时候，都能奇迹般地打起精神，恍若新生。

这样的新生，需要勇气。自然，这样的状态，我以为是想要的生活态度。想要的生活，在每一个人的专属字典里。

清静见底的生活，不慌张。从前的车马慢，如今的网络快。越来越发觉，静下来，成了一种奢侈。屏幕让我麻木，我愿意放下一颗纠结的心，不去主动靠近手机。因为，当我看见靠近屏幕，心里就慌。即便是喜欢的文字，和纸上相对照，总是有触感的温度更直抵内心。

从某种程度上说，我更喜欢简单的生活。因为简单的生活，不让人着急。不管日子是快，是慢，心里总有个落地的时候，不像一个气球那么飘着，着不了地。我喜欢，只做一件事的一整天。每到周末，除了想远行，最大的心愿就是一个人在书房，对着书发呆，对着心里的另一个自己，码上心头倏忽飘过的字。因为，风景在心中，时刻思考着的大脑给了我一张抵达心中香格里拉的通行证。

我常常在想，人没必要把自己搞得太复杂。一旦复杂了，心就乱了。而心一乱，所有的看见都将变得陌生。一个人，只有把自己的心安顿好了，才有可能让自己变得更好。所谓的心灵感应，磁场相通，无非是，一棵树摇着另一棵树，一朵云推着另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。每个人都是在找寻的路上。我来这里，是为了和一个举着灯，在我身上看到自己的人相逢。

黑塞说，只有当你放弃一切欲望，再也知道目标和追求，不再以幸福之名称呼幸福，那时，万事的洪流就不再冲到你心头，你的灵魂就安静下来。

投入之后，甚少起来活动；也正因为如此，导致我的颈椎不太好，手腕也有了腱鞘炎，我承认这不是个好习惯，但早起时间太珍贵，我舍不得浪费一分一毫，老公发现后，还专门买了一个提醒我站起来活动的小卡片，就摆放在我的电脑屏幕左前方。从那之后，我每次都会写半个小时再起来活动半个小时。

我的身体已经适应了不管几点睡都能定时清醒的节奏，也因为早起，让我写出了《仪表唐糖》和《最佳入殓师》并且获得了两次优秀作品奖，这于我而言更是一种莫大的鼓励。早起不仅是我与时间的较量，更是一场内心与世界的对话。

早起，不仅是对时间的珍惜，更是对生活的热爱。每一个黎明的醒来，都是一次心灵的洗礼，每一次键盘的敲击，都记录着思想的跃动。四季的变换，见证了我内心的成长与坚韧。这份对生活的热爱，如晨曦般明亮，指引着我勇往直前，追寻更多的美好。

在这条早起的路上，我学会了倾听内心的声音，收获了自我关照的重要性。

每一个清晨，都是全新的开始，每一次早起，都蕴藏着无限可能。让这份初心，伴随我探索未知，拥抱生命的每一刻精彩。

过神，他早已上了车座，扶正车把手，双脚一蹬，在狭小的过道上不紧不慢稳稳当地骑上了，回头还向我挥挥手——我禁不住为他鼓掌！

在三轮车上，他高兴起来，“你不知道吧，我年轻时摆过地摊，卖过皮鞋，会吆喝记性特好，你听听。”

“亲爱的顾客朋友们你们好，来自内蒙古大草原的牦牛皮鞋货真价实，假一罚百，走过路过机会不要错过。错过这个好机会，价格就要翻一倍……”

那一瞬间，我仿佛看到了他走南闯北为生活奔波忙碌的场景，那个在生活的大潮中勇敢拼搏的汉子。

当我问起现在的生活，他说生活都能自理，孩子们也成家立业，自己又有老保，不需要担心什么，就是一心一意康复行了。还有，舟山海边的新鲜空气也助于康复，他补充道。

罗曼·罗兰曾说：“世界上只有一种英雄主义，那就是看清生活的真相之后，依然热爱生活。”海明威也曾说：“人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能被打败。”在这个世界上，每个人的康复之路都是独一无二的，充满了挑战。但只要心中有光，脚下有路，身边有爱，就能走出属于自己的精彩。

梁师傅的故事，就是这样的一个传奇，它激励着我们热爱生活，勇敢面对每一个挑战。

□俞浙前

业道德建设的担忧与重视；《不收礼还要能办事》《为新官理旧事叫好》《亲历一线才能触发“火花”》反映了作者作为一名新闻工作者对当下公务人员应有的官德官品的清晰理解和感悟。这是“立德”。

在《英雄之举令人钦佩》里，有作者为外来打工者彭乾维立传褒奖之功；在《大力弘扬蚂蚁岛精神》作品里，有作者让“艰苦创业、敢啃骨头、勇争一流”的蚂蚁岛精神成为浙江精神组成部分的呼吁建言之功；在《珍稀鱼类捕获媒体少些欢呼》《渔业资源恢复不止于上餐桌》《采挖野生兰花被刑拘的启示》《杜绝“白色污染”当常抓不懈》等作品中，可以看到作者持续关注各级保护自然纯净环境迫在眉睫的护生态之功。这是“立功”。

林上军300余篇新闻评论，专业性、逻辑性、思想性，包括文采都具备深厚功底，且有真知灼见，包罗了大量“土农工商学”方面的建言献策，写得有见地，有资本之策，深契发展之要，于当官为政者可作施政为民之参考，于文字工作者可作借鉴之范文，于芸芸学子，亦不失为作文答题优秀素材。这便是“立言”。

### 反思自省，蕴涵字里行间的宝贵品质

写评论，一来可以直抒胸臆，二来能把采访中得来的素材利用起来，当然有的还是主要材料。且很多时候，面对新闻事件、社会现象，评论必须发声，否则就是失责……在历史的潮流中，我的评论虽没有激发起特别耀眼的浪花，但我也深感评论的力量……鉴于自身功底有限，我的评论总体上文采还是不够，思想深度也有待提升；回顾反思，有时该出手时没及时出手，留下遗憾。这就需要不断学习、持续练笔，以期倚马可待……

# 早起的魅力

□马文静

获，从那儿以后我的生物钟也自我调整，取代了闹钟的催促。

曾经看过一篇报道，有科学研究表明说，早起可以提升效率；早晨的大脑是很清晰的，可以处理一些复杂的任务，有助于提高个人成就，而且规律的早起还能改善睡眠的质量，增强心理健康的状态，最主要的是有更多的自我时间，让生活变得丰富充盈。

季节更迭时的早起，对我来说也是一种挑战。在天津生活的时候，因为冬天有暖气的加持，早起时并没有太多四季分明的界限，早起后我会坐在暖气旁，打开空气加湿器，端着一杯温水边喝着边整理手账本和纲要记录，灵感涌来，很快速地进入到工作状态中，偶尔空气加湿器会提醒我该加水了，那会儿家里的暖气足，穿着夏装也很舒服。

而舟山，冬季又冷风又大，离开被窝之后我会跑到书房打开小太阳暖风机，再穿上厚厚的鞋袜和睡衣，煮一杯咖啡放在手边，打开加热鼠标垫，开始调整状态，一边喝着热咖啡，一边等待着整个身子暖起来，再将手放在冰凉的键盘上，敲敲键盘找找感觉再写作。

我的写作状态是很连贯的，只要坐下写作

“师傅，那你现在怎么恢复得这般好，有什么窍门吗？”

“中风的人最怕失去信心，很多人觉得自己的人生就此终结，但我不是这样想的。”男人的眼神里闪烁着坚定的光芒，“出院后，等身子有点恢复，我就开始计划康复训练。每天四点起来，先是走路，开始时扶着护栏，走了几十米就气喘。慢慢地，不再依靠护栏，能走出几百米了。再后来，一个人晃悠悠沿海边能坚持走个一公里。现在，每天花四五个钟头走路。这还不够，我还在出租屋门口挂了双吊环，每天坚持拉伸。就是要避免肌肉僵硬萎缩。”

听着他的讲述，我想起母亲的遭遇。去年下半年，母亲不幸中风，病床上的她面容苍白，双目紧闭，仿佛一切生机都已悄然离去。也许是医院太过沉闷的环境，也许是对老家事物的牵挂，没过两周母亲就吵吵嚷嚷要落地行走。那天上午，母亲尝试着坐起来。家人小心翼翼地搀扶着她，鼓励她迈开步子。终于在我们的搀扶下，她颤抖着双腿，缓缓地站了起来。从床头到门口，尽管那只是短短十米的距离，但对于母亲来说，却是一次生命的跨越。那一刻，我深深地感受到了生命中最美好的情感——亲情、坚持与希望。

我正陷入回忆里，男人已拉过一旁的小三轮车。“你信不信，我还会骑三轮车呢。”没等我回

者。他所经历的，正是中国社会发生巨大变革的时代。30余年在新闻战线的从业经历，让他以一个新闻人的独特视角和敏锐嗅觉，持续关注、审视社会变革中所透射的，与地方发展、民生事业息息相关的社会发展建设中的难点、堵点问题，并且愿意担当起社会责任去出言发声，于是也就有了如今这厚厚的两本《东海絮语》。上下册集纳的三百多篇评论，约95%在纸媒上发表过，最高级别是《人民日报》头版，其他刊载的纸媒有：《经济日报》《工人日报》《农民日报》《浙江日报》《舟山日报》《舟山晚报》等。

### 以“守望者”的姿态立德立功立言

有人说，新闻评论的文字，有着改变世界的力量。诚然，短小精悍的新闻评论往往只是一家之言，但这种声音却是社会必不可少的养分和良药。一篇优秀的评论中，作者与公众呼吸与共、感同身受，同时，也会以明确的观点、精炼的语言和严密的逻辑，来左右公众的思绪，甚至影响其行为方式。毫不夸张地说，一位评论者，也是城市的“守望者”，他必须拥有时刻关注城市各个角落动态的精力、注视经济民生新变化的眼睛以及敢于担当勇于发声的心灵。林上军所拥有的这些特质，让他评论写作30余年仍能笔耕不辍，并且满怀豪气说出那句“评论员永远是年轻的”。

针对《东海絮语》这部评论作品集，有学者感叹，作者多年的辛勤笔耕堪比古人所推崇的“三不朽”，是为立德、立功、立言。《让老年群体安然度夏》《养老院是否有点老》《切莫轻视暑期水上安全》《孩子坠楼安全警钟已经敲响》《抓课堂不忘抓食堂》体现的是作者对老人、孩子的拳拳关爱之心；《道德缺失抵消了科技进步》《保卫舌尖上的食盐安全》表达了作者对职

心香一瓣

当第一缕阳光轻轻地拂过窗棂，世界还在朦胧中，我已经告别安逸的梦境，开始了新一天的征程。起床洗漱过后，倒一杯白水抚去我清晨的困倦，坐在熟悉的电脑前，检查前一天的写作内容，构想新的内容，沉思片刻，敲击键盘写下第一章的内容。

我的上下班通勤时间较长，通勤和工作时间加起来要有12个小时，下班之后还要去接女儿晴宝放学，陪她读书写字，谈心入睡，等她进入梦乡之后，我忙过家务，也迎来了自己的自由时光，但那时往往已经是深夜。所以每天的早起成为了我生活中非常重要的一部分。

2019年的某个清晨，我立下了早起的誓言，一定要利用这段宝贵的时光为自己充电。我在手账本上写下计划表，每天早上四时半起床，或看书，或写作，或锻炼，要让自己变成自己喜欢样子。

之初，早起对我而言是有些煎熬。当时晴宝年纪尚小，就寝不固定，往往睡得很晚，而我的闹钟却是早上依然定点响起。我挣扎着起床，迷茫地坐在电脑桌前，用冰水将自己唤醒缓慢地进入到工作状态中。坚持一阵子，我的小说创作效率明显提高，我感受到了早起的收

海边人家

# 海边，一个男人的康复之路

□蒲斌军

海边，潮湿的海风与咸湿的气息交织在一起，一条仅够两辆电动车擦肩而过的狭窄过道，蜿蜒向前，通向船工们的休憩之所。经过制冰厂冰冷的铁架，便是一排简易的出租屋。出租屋前，男人紧握着吊环，腿部绷得笔直，全力伸展着脖颈，脸色因用力而涨得通红，嘴里喘着粗重的气息，像一台老旧的引擎一样发出“扑嗞扑嗞”的声音。身体每次荡起，他仿佛都在与自己的极限挑战，稍作休息，然后又一次次地超越。

他别扭而又坚决的模样，不禁让我想起了在泥滩上蹦跶的跳跳鱼。“师傅，您能荡几个？”我好奇地上前问道。而我的提问似乎给他注入了新的力量，男人更加起劲地荡了几下。

出租屋门轻轻开启，一位妇人探出头来，“老头子中过风，不能荡太久。”随即又换成温柔的鼓励，“小心点，慢慢来。”

男人并不理会，当着我的和女人的面，死命握紧吊环，双脚沿墙体向上，表演了一个漂亮的倒空翻。他练得差不多了，便下来和我说话。男人姓梁，安徽阜阳人，今年63岁。“我之前在船厂打工，身体棒得很。平常也喝点酒，六年前的某天，我猜可能是干活累了，身体透支了，自己并不知晓。那晚和老乡贪酒豪饮，结果头一歪，晕死过去。众人将我送到医院，一查是脑溢血，入院三个月才捡了一条命……”



翻开《东海絮语》的扉页，白纸黑字下是30余年间千岛之城的社会面貌，质朴简洁的语言道尽一位新闻人满怀社会责任感的拳拳之心。

这本新闻评论作品选编，汇集了作者林上军所撰写的新闻评论精品之作，书中所呈现的，不仅是一篇篇精炼、深刻的文字，也是能够洞察新闻事件的本质，透过表面看到背后真相的深邃目光。

### 三十余年笔耕为社会民生发声

“舟山径流年际变化幅很大……我市水资源贫乏导致的直接后果就是出现了供需矛盾现象……因此，解决未来城区生活用水及临港工业用水的途径，除合理开发利用水资源，还需改善水利运行机制、改革水利投资机制、增强节水意识、改善用水价格体系……”2005年4月，面对舟山又一次旱情，林上军写下评论《舟山水资源凸显供需矛盾》，同一时期，他还写了《构建供水安全体系任重道远》等系列评论见诸媒体。触动他的，是民众以及各行各业面对旱情天灾时的无奈和困顿。“在水井旁排队等着打水，家里的水桶、脸盆甚至矿泉水瓶都贮满了水，宾馆里定时供水，企业以海水替代淡水，渔船充冰发生困难……”他在文章中描述着采访中的所见所闻。供水体系建设是城市大事，又关系千家万户，但对于普通民众、企业来说，即使有所建议亦难置喙。此中，一位愿意担起道义的新闻记者，一篇篇来自基层、广泛调查的评论文章成为下情上达的沟通渠道。林上军上世纪七十年代生人，早年扛过锄头也当过船员，九十年代投身新闻事业，先后供职于普陀广电局、舟山日报社及浙江日报报业集团等，常年奋战于采编一线，历年发表作品数百万字，为浙江省五一劳动奖章获得者、高级记

在“自序”中，林上军如此评价《东海絮语》。反思和自省正是一名评论作者始终需要坚持的宝贵品质，在他身上，这样的品质熠熠生辉。

《东海絮语》中的众多作品，结合海洋经济和新质生产力发展，以个性化独特视角去观察现代发展轨迹，呈现的是一种独特的新闻视角和社会担当。新闻评论的价值，在于为社会保留一些清醒的声音，这些在评论集里都有良好体现。

浙江海洋大学原副校长、党委副书记黄建钢教授如是评价《东海絮语》所呈现的社会人文价值。

与其说，《东海絮语》作者，自谦为“絮语”，倒不如说是作者长期卧在基层，在亲身感受的同时，通过思索、提炼、归纳总结，由感性到理性，个别到一般的思想飞跃。从而使人生产生共鸣。难能可贵的是，一名地方记者，其眼光并非局限于一城一地，独到的嗅觉，敏锐的思维，宽广的胸怀，严谨的辨理，由此产生的众多佳作，屡屡获奖，也就不足为奇了。

杭州的一位企业负责人在品读《东海絮语》之后写下这样的评价。

衷心祝贺你的《选编》出版问世！它有力佐证了你三十多年来好学上进辛勤笔耕，为党的新闻事业所做出的不懈努力和取得的累累硕果。我为有你这位不断进取奋发有为的挚友感到骄傲和欣慰！祝愿你保重身体继续努力争取更大进步！

原普陀区广电局副局长林上军寄语《东海絮语》，深感欣慰。