余光中就是余光中

□ 逄春阶

第三只眼

总以为雪跟诗有关，不仅仅是喜欢台湾诗人洛夫的诗集《葬我于雪》。12月14日，泉城飘落第一场雪，伴雪而至的是，朋友在微信里转发来余光中去世的消息。我想了很多，想到诗人和诗的点点滴滴。雪润人，人近诗。

若干年前一个飘雪的冬夜，我与几个诗人在某酒馆里吹牛。说到诗，说到余光中，有位初入诗坛的小伙子对余光中有点儿微词，曰：《乡愁》那样的诗，闭着眼一天能写几十首。另一位写了若干年诗的诗人正色道，问题是人家余光中写出来了，你叽叽歪歪的，写了那么多，能留下一行吗？留下一行就了不起。没有影响，说你的诗多么厉害，都很牵强。余光中就是余光中，他就是这个样子，不会按你的要求写诗，他好不好，孬不孬，五十年、一百年，甚至五百年之后，自然见分晓，谁也管不了。我说，看着好，就多看看，看着不好，就少看，或者干脆不看。与那位我尊敬的诗人一起出来，在雪地上，脚印很清晰，那位诗人指着脚印道，现在还能留着，风一吹就没了，思想的痕迹能镌刻在别人心上，那就太难了。他一字一顿地对我说：“目空一切，也是病。”

与诗人孔德平先生谈到余光中，他说，《乡愁》中，乡愁是一枚小小的邮票、是一张窄窄的船票、是一湾浅浅的海峡，这些意象只要用心，都能写出来，但是“乡愁是一方矮矮的坟墓/我在外头/母亲在里头……太厉害了！没有切身体会，是绝对写不出来的，这是要挖心扒肺的啊。余光中有些诗，雕琢的痕迹太重，但是这两句是自然而真切的流露，是平常心、家常话，大诗情，它给你留下想象空间。所以说，余光中单凭这两句，就很了不起，就有大师气象。他是有特色的，他是中国新诗以来一朵不可替代的花，或者是一枝不可替代的玫瑰。我们提倡百花齐放，不是让你放成一个样，应该是一朵花，开出千种风姿，而不是一千朵花开出一个面孔。”孔德平老师说的“挖心扒肺”四个字。形象，深刻。

我没有考证，“乡愁”一词，是不是余光中的发明，但是就我的阅读经历，觉得“乡愁”因余光中而走入大众。《乡愁》写于1972年，时年我7岁，要等到17岁才看到，抄在了作业本上。后来我喜欢的台湾诗人洛夫也写到乡愁。洛夫离开祖国大陆到台湾生活了30年后，访问香港，参观落马洲，隐约见到望远镜中的故国山河，诗人的心情异常激动，写出了著名的《边界望乡》，开头是：“说着说着/我们就到了落马洲/雾正升起，我们在茫然中勒马四顾/手掌开始生汗/望远镜中扩大数十倍的乡愁/乱如风中的散发/当距离调整到令人心跳的程度/一座远山迎面飞来/把我撞成了/严重的内伤”。结尾是：“故国的泥土，伸手可及/但我抓回来的仍是一掌冷雾”。“望远镜中扩大数十倍的乡愁”，洛夫的这首诗，有没有受到余光中的启发，不得而知，但是他们抒发的浓烈思乡情感是一致的。

余光中老人走了，留下了他的诗作，他把诗作全部交给了读者，交给了时间，时间最公正，也最可怕。余光中在抗战期间在四川读了5年中学；晚上在窗前做作业，窗外常有蟋蟀伴唱。1982年6月身居台湾多年的他给流沙河的信中谈到蟋蟀，诗人流沙河有感而发，作《就是那一只蟋蟀》以为唱和。这是诗坛佳话，佳话源于有感而发。

不跟老人争短长，不跟诗人比高低，想想我能从他身上学到点什么吧。望着门前红玉兰枝头上顶着的雪花，我想用洛夫的《葬我于雪》来悼念余光中：“用裁纸刀/把残雪砌成一座小小的坟/其中埋葬的/是一块炼了千年/犹未化灰的/火成岩”。

《三块广告牌》

领跑美国演员公会奖提名

据新华社洛杉矶12月13日电 第24届美国演员公会奖提名名单13日在洛杉矶西好莱坞太平洋设计中心揭晓，犯罪片《三块广告牌》以4项提名领跑。

这部影片获得了分量最重的最佳群戏奖和最佳女主角提名，该片的两名演员还同时获得最佳男配角提名。《三块广告牌》由美国福克斯探照灯电影公司发行，讲述了一位小镇母亲对爱女被谋杀7个月后警方调查依然无所进展感到十分愤怒，她买下镇上最显眼的三块广告牌，讽刺和督促警方，从而引发争议和一系列故事。

《三块广告牌》将与《伯德小姐》《大病》《逃出绝命镇》以及《泥土之界》争夺最佳群戏奖。

蒂莫泰·沙拉梅（《请以你的名字呼唤我》）、加里·奥尔德曼（《至暗时刻》）、丹泽尔·华盛顿（《罗曼先生，你好》）、詹姆斯·佛朗哥（《灾难艺术家》）和丹尼尔·卡卢亚（《逃出绝命镇》）将角逐最佳男主角。

朱迪·登奇（《维多利亚与阿卜杜勒》、萨莉·霍金斯（《水形物语》）、弗朗茜·麦克多曼德（《三块广告牌》）、玛戈·罗比（《我，花样女王》）以及绍伊尔丝·罗南（《伯德小姐》）将争夺最佳女主角。

上述最佳男女主角提名人都在今年的金球奖个人奖项中获得提名。但领跑金球奖的《水形物语》《华盛顿邮报》《敦刻尔克》和《请以你的名字呼唤我》全部没有入围最佳群戏奖。

在电视类奖项中，以6项提名领跑金球奖的《大小谎言》再次展现强劲实力，与《怪奇物语》《美女摔角联盟》同时获得4项提名，《权力的游戏》获得3项提名。

演员公会奖是由美国影视演员协会所颁发的年度奖项，于1995年首次颁发。

该奖项完全由演员投票评选，旨在表彰过去一年中表现突出的影视演员。其表演类奖项被视为奥斯卡奖的风向标之一。

本届演员公会奖的颁奖典礼定于2018年1月21日在洛杉矶举行。

高速男篮今日客场挑战南京同曦

“三外援”碰上三外援

CBA风云

□ 本报记者 王建

12月15日，山东高速男篮迎来三连客的第二场比赛，对手是南京同曦队。

上一轮，高速男篮客场轻取江苏队。就江苏两支球队的关系来说，江苏队是“大哥”，南京同曦是“小弟”。能轻松击败“大哥”，不意味着“小弟”就会束手就擒，因为南京同曦有三外援，而三外援球队历来是不好打的。

在与南京同曦队交手前，高速男篮两次对阵三外援球队。第一次是在第二轮，客场挑战北京翱龙，结果高速男篮开局就被打了个措手不及，遭遇了赛季首败；第二次是在一个月前，主场对阵广州队，高速男篮取得大胜。从可供参考的这两场比赛来看，高速男篮1胜1败，不是百分百有把握拿下。

而拥有三外援的南京同曦队在主场的战斗力相当强悍，曾经击败过辽宁、新疆和四川这三支总冠军球队。

三外援球队之所以难打，是因为他们有三个强点。如果再有一两个优秀的本土球员，就更难对付了。

具体到南京同曦来说，他们有希克森、帕戈和巴赫拉米，还时不时冒出一两个表现出色的本土球员。

南京同曦的这种特点，要求高速男篮要改变防守策略。

前两场比赛，高速男篮都是重点防守对手的小外援，这在面对浙江广厦和江苏队都十分奏效。但是，南京同曦有三名外援，继续这样可能会顾此失彼。

在做好防守的同时，高速男篮不要忘记，自己也有“三外援”，要在进攻端充分发挥出丁彦雨航、劳森和莫泰尤纳斯的威力。

另一个需要高速男篮注意的是，这场比赛正好是在对方发生重大变化后不久。上轮比赛前，南京同曦队宣布更换外援，用曾在浙江广厦和深圳队效力的帕戈取代琼斯。帕戈在与上海队的比赛中上演首秀，得到了15分并送出了10次助攻。

这场比赛，南京同曦变化的不仅仅是外援，还有教练。助理教练梁伟代替主教练杨忠指挥了比赛，这似乎预示着南京同曦队还要换帅。

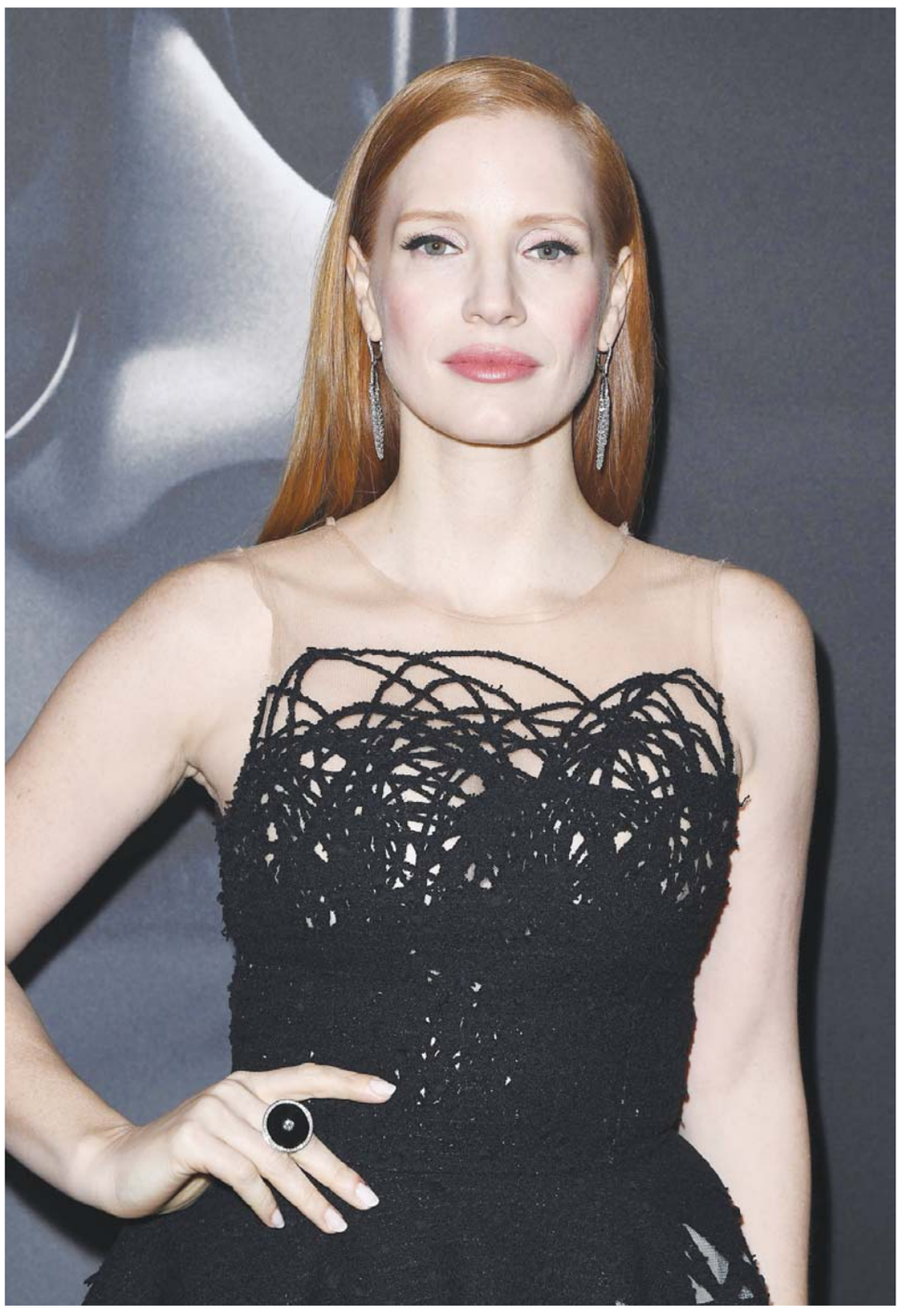
临阵更换主帅和主将，是兵家大忌，但是南京同曦此举的效果还不错。更换主帅和小外援后的首场比赛，他们客场106：97战胜上海队，结束了两连败。

两连败后赢一场球，一般情况下不是什么大不了的事，可这场比赛不同，因为这是南京同曦队首次战胜上海队，其对全队士气的鼓舞作用是十分巨大的。

对手拥有三外援，而且刚刚取得了一场意义重大的胜利，这都对高速男篮在客场取胜制造了困难。

值得庆幸的是，高速男篮上轮比赛比对手早一天进行，可以多休息一天，虽然南京同曦队是主场作战，但体能反倒是客场作战的高速男篮占优。高速男篮非常有必要利用好这一优势。

高速男篮在与江苏队交手时，碰到了老朋友拉杜利察。南京同曦队同样有一位高速男篮的老熟人，他就是杨力。2015至2016赛季，杨力从江苏队加盟高速男篮，效力了两个赛季。本赛季，杨力的合同到期，他回到家乡，加盟了南京同曦队。



当地时间12月13日，纽约，演员杰西卡·查斯坦出席电影《莫莉游戏》首映式。 □新华社发

公 告

经济南市人民政府批准，我局解除三宗工业用地《国有建设用地使用权出让合同》，公告如下：

一、2013年11月14日发布济南市国有土地使用权挂牌出让公告(济国土资告字【2013】39号)，公开挂牌出让长清区平安街道办事处大于村地块2013—工业G078号宗地，受让人山东天士力医药有限公司，合同编号(济南—01—2013—241)。

二、2013年11月14日发布济南市国有土地使用权挂牌出让公告(济国土资告字【2013】39号)，公开挂牌出让长清区归德镇万庄村地块2013—工业G077号宗地，受让人山东合商云购电子商务有限公司，合同编号(济南—01—2013—240)。

三、2015年11月17日发布济南市国有土地使用权挂牌出让公告(济国土资告字【2015】32号)，公开挂牌出让长清区五峰山街道办事处宋村地块二2015—工业G038号宗地，受让人山东新能工业设备有限公司，合同编号(济南—01—2015—155)。

济南市国土资源局
2017年12月15日

连 载

责任编辑 刘君 电话:(0531)85193407 Email:liujun@dzwww.com

羊走过的路，也是人走过的路——

春牧场

□ 李 娟

45

很快，越来越多的牧人陆陆续续跑来向我要瓶子了。有时实在没空瓶子了，只好把药丸倒出来，腾一个给他。但倒出来的药丸又没处放，只好一口气全吞进肚子。

这片牧场的牧羊人聚到一起时，问候完毕，各自掏出烟盒卷莫合烟。五个里保准有三个是一模一样的白色扁平塑料药瓶。

这是我对大家造成的影响之一。

扎克拜妈妈一家很节俭，但不知为什么偏就不爱惜衣物。除了特别满意的一两件好衣服深压箱底，百年难得穿一次之外，其他衣服都当一次性的穿，有时睡觉都不脱下来。赶牛放羊回家，浑身总是被挂得东飘一块西吊一块，风一吹，翩翩然。等买了新衣服又拼命穿新的，旧的那件就成了抹布，或拆碎了补这补那，很快消失得无影无踪。

自从裁缝李娟进入这个家庭之后，整天为大家缝缝补补，于是衣服的新旧更替频率明显降低。卡西缠着妈妈买新衣服，抱怨这个也是破的，那个也是破的。妈妈就会呵斥她：“让李娟给你补！”

衣服破得最快的是斯马胡力，他不但要辛苦地放羊，还要辛苦地和人打架。

妈妈总像缝毡子一样给兄妹俩补衣服，针脚长得触目惊心。从这一针到下一针，恨不能直接划过太平洋。补好后，反而更不结实了——那些线头容易挂住路过的树枝或石片。

而我的针脚细密(亏妈妈提供的针跟牙签一样粗)，把裂缝处的布边朝里卷好再补。补好后，还额外在背面垫一块布片帮衬着密密缝上，使之更结实。补好后也不太影响外观。

由于我本领高强，而且不收费，大家都非常尊重我这一手艺。当我补衣服时，大家忙得团团转也舍不得让我停下手上的活儿给搭把手。有时哈德别克过来串门儿，也会脱下外套请我帮忙把后背的三角口处理一下，口气极其恭敬小心。

为了利用好我这个技术性人才，妈妈时常搞些小创意。比如把一件旧衣服的袖子拆下来，让我帮她缝在围裙上。于是围裙一下变成了反穿罩衣。然后再要求我把没了袖子的那件衣服缝在一条半身裙上。于是，很快组装出一条背心长裙。

整个过程中，我按着她的思路，精心处理各个细节，令她十二分满意。要知道这可不是容易的事！忍不住再抱怨一下那枚针——那么粗，要多难用就有多难用。

哎，像我这么能干的人，应该在毡房门口挂个招牌才对，接点儿零活赚点儿零花钱还是不成问题的。又想起好几年前，在山野里游荡时，曾路过一个毡房密集的山谷。其中一顶毡房外就挂着这么一个招牌，上面一个字也没有，只简单地画了一台缝纫机。进去一看，果然是一个简单的裁缝店，工具只有一把剪刀和一台手摇缝纫机，收费却毫不客气。

斯马胡力兄妹俩几乎每天都会带一块伤回家，衣服更是天天挂彩。也不知在外面都遇到了什么样的惊险，不就放个羊嘛。

我给卡西补裤子，发现她的裤子全都破在同一个地方——屁股右边，而且全是被尖锐物刮出的小三角口。我四处寻找原因，最后扒着她的马鞍一看，难怪，上面有一个铜饰断了一个角，茬口非常尖利。我找来透明胶布，想把那块茬口封住。但这个姑娘坚决不同意，说太难看了。奇怪，难道穿着屁股上补丁叠补丁的裤子就不难看了？

大约因为马鞍是贵重的器具，要庄重对待。而衣服裤子都是便宜货，怎么拾掇都不过分。

我只好继续帮她在屁股上打补丁。

我的马鞍上也有一个凸出的装饰扣，有两次刮破了我的裤子，还有一次刮破了我的衣服(抱着马鞍往下爬时)。真想悄悄拆掉它，但它毕竟是纯银的，搞不好比我的裤子还贵。

总之我做的这些事，大约使家人体会到了品质生活的一点儿甜头，于是再没人愿意穿着破衣服出门放羊了，多多少少讲究起来。我要是某天犯懒，破衣服接过来往旁边一扔，半天没动静，大家还会很不乐意。

吃对少生病，病了这样吃——

你是你吃出来的

□ 夏 萌

13

午餐有两个注意事项：

第一，搭好结构。

在任何时候，吃饭首先要注意膳食结构。《中国居民膳食餐盘（2016）》展示的就是午饭的膳食结构，粮食、蔬菜、含蛋白质食物、水果分别摆好，也可以把水果单独拿出来，放在加餐里吃。此时中午的三种成分成了三足鼎立状态：蔬菜最好占1/2，蛋白质类食物(肉类、鱼类、蛋类)占1/4，粮食类占1/4。如果你的运动量比较大，可以把粮食类的比例加大。

虽然国家颁布了膳食餐盘，但是许多人中午吃饭还是比较凑合，来一碗面条就打发了。一碗面条中碳水化合物占大多数，肉类、菜类很少，淀粉过多，会让人午饭后觉得昏昏欲睡，影响下午的工作。如果午餐经常吃大量米饭或面条之类的食物，会很容易引起血糖迅速上升，同时肥胖的可能性会加大。

建议中午的主食可以吃些粗粮，这样既有饱腹感，也增加了膳食纤维，还不容易发胖和犯困。比如老玉米、红薯和土豆，既方便又有营养。

午餐还应该多吃些蔬菜、水果补充维生素，以便下午能保持较好的精神状态。

第二，荤素搭配。

很多女士为了保持苗条的身材而选择素食，以为吃了荤菜就会长胖。殊不知，肥胖的罪魁祸首是女孩子爱吃的甜点，还有大量的精米和精面。午餐时补充必要的优质蛋白质和脂肪是提高工作效率、保持机体活力的不二法则。

动物性食品中含有丰富的蛋白质、脂肪、各种脂溶性维生素和钙、铁等矿物质，具有提高大脑思维能力、记忆力和理解力的作用。

上班族中午吃饭一般都是买一个或两个菜。如果你买的是两个菜，那就买一个荤菜、一个素菜。如果你买一个菜，那就半荤半素，比如木须肉、蒜薹炒瘦肉，这样才能保证营养全面。

午餐的三个禁忌：

第一，忌饮酒。中午饮酒势必会影响下午的工作效率，还是不喝为妙。

第二，忌省事。中午就餐时间短，为了不影响下午的工作，很多人喜欢用快餐、泡面来应付自己的胃。这些食物极不健康，是高脂肪、高热量的食品。吃了这些食物，容易导致血脂升高，身材走样，长时间食用会导致营养不良。

第三，忌太辣。太辣的菜肴容易使食道发热，破坏味蕾细胞，伤害我们的肠胃。虽然辣椒可以刺激我们的食欲，但岂不是会导致多吃主食？

我问过许多人为什么喜欢吃辣的食物，一些人说从小习惯了，但是更多的人会说：“下饭。”

过去中国人下地干活，即便在城里也要付出许多体力劳动，因此要多吃些粮食，所以当人们回答我“下饭”的时候我就会请大家问自己一个问题：“我还要下地干活吗？”

有一次讲课，课间有学员来问我：“过午不食对不对？人家都说乾隆晚上不吃饭，他活到了89岁。有人说晚上让肚子空一空，可以清清肠胃，对人体有好处。”

我一听，乐了，半开玩笑地说：“皇上的故事我还是比较知道的，好歹我是在皇城根底下长大的。来，我来讲讲。”

于是我在课堂上讲了一段乾隆皇帝吃饭的故事。

清朝上朝是选在天刚亮的时候。黎明前，故宫周边的胡同里出现许多抬轿子的，轿子前还有人打着灯笼照着路面，轿子里面坐着的就是睡眼惺忪的大臣们，他们正急急忙忙去上朝。

天刚刚亮，故宫的几个城门同时打开，大臣们鱼贯而入，来到太和殿。皇上坐在龙椅上，与大臣们商量国事。待上朝完毕，天已大亮，各位大臣回府，皇上回到养心殿准备就餐，此时差不多是9点钟。

皇上的早膳很讲究，一张大桌子几乎都摆满了，20道菜肴，4种主食，2种汤类(可能是煲汤，可能是粥，也可能是羹)。为了不让人猜出自己喜欢吃的菜肴，防止有人在其中下毒，皇上每个菜都会吃上几口，基本上做到了食物多样化。

社址:济南市泺源大街6号 邮编:250014 电话查询:(0531)82968989 报价全月29.00元 零售价:1.20元 广告许可证:鲁工商广字第01001号 广告部电话:85196701/6708 济南天气预报 今日阴有小雪 温度 -3℃～2℃ 明日晴间多云 昨日开机3:20 印完5:50 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷