



喜欢做家务的铁凝

神态活泼开朗,坦然而大方,说话时澄明的目光与人做着善意的交流。许多人都说铁凝是一位“美女作家”,而她则不以为然:“我在很多的场合都表达过我的看法,一个人不论男女,相貌出众,文章写得也出众,当然是人生的一大乐事。但问题是一定要把‘美女’和‘作家’捏在一块,我就觉得不自然了。我想是男性创造的这个词,而且更多的词是商业的需要。虽然是‘美女作家’,作家是在其后,而美女是在之前。所以这是男权文化产生出的词。”其实,铁凝的美在于内在与外在和谐一体的美的气质,一种明媚坦荡的气质。

至今未婚的她成了热门人物,并迅速有了自己的粉丝——“铁丝”,他们说,铁凝是文坛上的“超女”。铁凝笑言,自己本质上是很保守的人,“在什么地方和一个人相遇,暂时不知道”。过去岁月里,受过、也被爱过的铁凝亦曾差点进入围城,但最终没有成功,“我现在想,没有成功不意味着要抱怨或者后悔。很多事情,不一定要有结局才值得你怀念,它们都是自己人生的一种经历,我觉得一

名人专访

与 2556 岁的圣贤聊“心得”的于丹、向世界报道“开国大典”的李普、被世人鉴定为“艺德双馨”的徐邦达,以及成就中国文坛亮丽风景的铁凝、绿原、牛汗、肖复兴……一个个丰满灵动的人物脱颖而出。他们在两位资深记者的访问中袒露真情……

余玮 吴志菲 著 经济日报出版社友情推荐

一切都是值得的”。

冰心老人在 90 岁高龄时曾对前去看望她的铁凝说过一句非常智慧的话:“(对爱情)不要找,要等。”此话对铁凝产生了深刻影响。铁凝说,到了这个年纪,觉得自己是一个独立的人,有独立的经济收入,有可以安身立命的职业,婚姻是一件合适的事情,合适就好,不合适的婚姻则不如没有。

“只有丑陋的心灵,没有丑陋的女人。”谈起成熟女人的话题时,铁凝说,“女人真正成熟的境界是:‘穿越了悲伤、内心的不平静、诸多的麻烦之后,仍然能升起来一种对生活保持明亮的心境和善意,而且能具有母性的胸怀。在这种情况下诞生的纯真,是一种成熟之美。”

生活中的铁凝,喜欢收藏民间物件,比如擀面杖,她为何收藏这些被人忽视的东西?她有很独特的感受:“每一个擀面杖都有一个故事。其实它只是一块木头,被手磨过后,变成独特的形状。在擀面杖上有沉甸甸的女人的智慧,女人的力量,她维持生计的匠心,她的体温,她的温暖……就是这些东西很让人感动。”铁凝说,除了收藏擀面杖,还喜欢收藏民间的老锈锁、农

民身上拷的那种鱼形小刀。民间的东西有劳动的痕迹,跟劳动、人的生计有关的器物,都特别使人安宁。

“我不习惯上午写作,我基本是下午、晚上,那时思路比较清楚。这个习惯是年轻时养成的,那个时候,像写《没有纽扣的红衬衫》的时代,我还年轻,当编辑,夜里写,一般写东西都是熬夜,因为白天都得去上班,熬夜对身体特别不好,我老想改变一下,调一下时间。我上午思维转得比较慢。”除了写作、读书与收藏,铁凝喜欢做的事还有很多,听音乐、看画、看电影、做家务……足见她生活得有滋有味。她戏称自己其实更像个家庭妇女,平日一大爱好就是做家务、烧菜,“从前在外面吃到一个菜,一定要研究怎么做,然后回家自己做一遍”。她至今仍记得第一次在四川吃到麻辣水煮牛肉后,照葫芦画瓢做给家人吃时心里的满足感。

铁凝的家很美,从窗帘、餐具、门上浮雕、小挂件到整个结构布局,都可以看出主人的精心选择。铁凝有一个习惯,不管白天多忙,“每天晚上都会独自静坐 15 分钟。我会问自己:你以为你是谁?我必须提高自省能力,对自己保持警觉状态”。

壹



朱厚照失踪了

正德十四年(1519)十二月丙辰,朱厚照终于到达南京。至此,自八月从北京出发,一路走一路游,足足四个月时间,朱厚照终于达到了他此次旅行的终点。在这里,他将遭遇人生中最大的危机。

当朱厚照得意洋洋地踏入南京城时,他身边的江彬也被激动的情绪所笼罩。但是他激动的原因与朱厚照先生截然不同,经过长期的筹划和准备,他的计划已经完成,即将进入实施阶段,而实施的最佳地点,就是南京。

正德十五年(1520)六月丁巳朔,乔宇突然气喘吁吁地跑到张永的府邸,他的脸上满是惊恐,一把抓住张永的衣袖,半天只说出了一句话:“不见了!不见了!”张永脸色立刻变得惨白,他没问谁不见了,因为只有那个人的失踪才能让乔宇如此惊慌。

就在一天前,朱厚照前往南京附近的牛首山游览,当年南宋名将岳飞曾经在这里打败过金军,朱厚照对此地久已神往,专门跑去玩了一天。可是就在天色已晚的时候,有人惊奇地发现,朱厚照失踪了!

但是奇怪的是,皇帝不见了,他的随从和警卫们却

历史演义

本书第三册,从明英宗朱祁镇功败垂成的“夺门之变”后写起,叙述了忠奸不分的朱祁镇听信谗言,杀害曾救其于危难之际的大功臣于谦。在他病逝后,相继继位的两位皇帝宪宗和孝宗,一个懦弱不堪无所作为,一个心有余而力不足,撂下的这副重担落在了明代三百年中最能闹的一个皇帝——朱厚照身上,宠八虎,建豹房,自封威武大将军,朝廷中充斥着一幕幕荒唐的闹剧,局势更是动荡不安……

当年明月 著 中国友谊出版公司友情推荐

对此并不惊讶,也没有大张旗鼓地去找,似乎很奇怪,却也算正常——负责护卫工作的人是江彬。虽然江彬封锁了消息,但是乔宇有乔宇的人,这件事很快就传到了他的耳朵里,他吓得魂都快没了,连忙赶来找张永,并提出了他的意见。“情况紧急,为防有变,我这就派兵把江彬抓起来!”

张永倒是比较镇定,他告诉乔宇,目前还不能动手,毕竟局势尚未明朗,而且朱厚照这人比较没谱,出去玩了个露营之类的也算正常,抓了江彬,过两天朱大爷自己回来了,那就麻烦了,况且如果匆忙动手,还可能会逼反江彬。

这是明代历史上最为离奇的一次失踪。一天过去了,两天过去了,十几天过去了,朱厚照连个影子都没有。

“不能再等了!”已经近乎疯狂的乔宇再也无法忍受了,在这些等待的日子里,他如同生活在地狱里,万一朱厚照真的在他的地盘上遇害,别说江彬,连杨廷和这帮人也不会放过他。

“怎么办?”他用盼救星的眼光看着张永,得到的却是这样一个回答:“我也不知道。”

见惯风浪的张永这次终于手足无措了,如此怪事,活不见人,死不见尸,找谁算账呢?突然,一道亮光在他的脑

海中浮现,他想起了一个人:“那个人一定会有办法的。”

几天后,王守仁接到了张永的邀请。当他听完这件离奇事件的详细介绍后,就立刻意识到,局势已经极其危险了。但与此同时,他也做出了一个重要的判断——朱厚照还没有死。

“团营目前还没有调动的迹象。”所谓团营,是朱厚照自行从京军及边军中挑选训练的精锐,跟随他本人作战,大致可以算是他的私人武装,但平时调动大都由江彬具体负责。

“如果陛下已经遭遇不测,江彬必定会有所举动,而团营则是他唯一可用之兵,但而今团营毫无动静,想必是陛下受江彬蒙骗,藏身于某地,如此而已。”张永和乔宇这才松了口气,既然人还活着,那就好办了。

然而王守仁却并不乐观,因为他的习惯是先说好话,再说坏消息。他接着说,虽然朱厚照没有死,却也离死不远了。他提出了一个关键的问题:隐藏皇帝是很危险的事情,江彬一向谨慎,也早就过了捉迷藏的年龄,为什么突然要出此险招呢?

答案是——他在试探。试探谋杀后可能出现的后果,试探文官大臣们的反应,而在试探之后,他将把这一幕变成事实。

贰拾柒



曾经的兄弟

苦空树说,男人和女人在一起,其实只有两种关系:要么讨债,要么还债。

一连几天,我耐心地给百合花浇着水,面带微笑感谢白发老头对卓敏的细心呵护,继续剥核桃,继续点外卖,继续给她看给宝宝拍的录像。

这是经过我深思熟虑的,我要做到的。这样做其实是认真地对待自己当初的决定,而不是认真地对待卓敏。我对她,已无往日的温度,即使我对她微笑时,她一定能看得见我眼睛里已经空洞无物。

她对目前的状况无能为力,她时时就莫名哭了起来,她多少次要对我解释那晚的情景但被我当即制止。我微笑着对她说:“一切等你病好了再说。”但我已决定,等她出院,我当即离开,我将消失在她和苏阳的视线中,把这段记忆删除,并彻底清空“回收站”。

在此之前,我还要帮苏阳做一件事情,参加春节过后便要举行的漠北越野拉力赛。这是我和他的约定,我不会随意取消。

医院外的阳台上,我和苏阳抽着烟,各怀鬼胎的样子——

“还记着那天晚上的事?你误解了,她只是因为病情情

都市小说

摄影记者杨一与艺术院校的卓敏偶遇,她有清澈的眼睛和柔韧的舞姿,戴一串水晶碧玺。仿佛是命运安排,频频相遇的杨一和卓敏相爱了,但是这个水晶般清透的姑娘却使杨一的人生发生了巨大的改变……不要轻易去爱一个人,爱有多深,伤有多重——你是我的爱人,你是我的敌人。

李承鹏 著 作家出版社友情推荐

绪波动,她知道你最近为了钱很累,她觉得拖累了你。”

“觉得你特别‘孙子’。”

“杨一,你丫怎么说胡话呢?”

“你丫怎么做人!没看出来你埋得挺深的,不过现在我算理解了你那句名言了——走别人的路,让别人无路可走。而且你是穿别人的鞋,让别人无鞋可穿。”

“你可以侮辱我,但别侮辱卓敏!”

“没看出来你挺崇高的,这招不是跟孙子学的,肯定是跟庄子学的,以后改名吧,‘庄孙子’。你比任何人都知道我杨一的原则——你可以欺负我,但你不能欺骗我。”

我把烟头扔掉,转身,发现卓敏一动不动站在我俩身后,她努力笑笑:“杨一,别这样,即使我两难了,但你们是哥们,不要让我难受好吗?”

我突然像一枚被拔了拉环的手雷轰然炸响:“哥们儿?我就奇怪了,你怎么对我的哥们就这么感兴趣呢,先是赵烈,后是苏阳,然后还有狗子、小刚,你不是特想顺藤摸瓜把他们撸个遍才有成就感?你不仅是个不祥的女人,而且还是一个贱女人……”

苏阳冲过来挥起拳头,我冷静地盯着他:“这胳膊全好了吗,那次在泥石流下面,我是先看见这条胳膊才把你拉出来的。”

我对他俩狞笑了一下,说:“现在我们应该进行一个交接仪式了,不过苏阳我提醒你,穿别人的鞋可得小心点,我可有脚气的。”

我觉得自己转身离开时,身形暴涨,犹如一个巨人。

一连三天我都没去医院。我在公司也见不到苏阳,他也从不给我打电话。第四天,“杀人吧”。唐显催促苏阳尽快带着车队熟悉赛道,所以苏阳给我和狗子、小刚发来一个短信,要我们晚上去“杀人吧”见面商量春节后的行程。我看了短信,从语气上判定是群发。

我和苏阳的再次见面如此平静,甚至坐下来玩牌前我俩还握了一下手,但我晴空霹雳地发现,他的手腕上戴着那串水晶,这使我握着他的手像刀子般锋利。

可是,那天晚上我们居然有和好的迹象,因为狗子和小刚一直在劝我们,诉说着过去我们那些足以唏嘘的往事。我们曾在一起喝酒,在一起飙车。我看得出狗子他们看我的眼神中有一丝同情,但我突然觉得为了一个女人和哥们翻脸很不值,于是端起酒杯和苏阳碰了,一口气干掉:“等这次从沙漠回来后,我们的恩怨也一笔勾销。”

离开酒吧时,我突然觉得总算解脱了一件事情,我身后,一个冬天的冰雪土崩瓦解。

贰拾伍



称心如意的身体

肥胖人士最常见的疑惑并不是“我能再吃些酸奶油吗?”而是“怎么就是减不了?”你也许以为自己清楚答案(对薄煎饼极度上瘾),然而真正的原因是生物学方面的:人体的根本构造实际上就是为了储存更多的脂肪。

我们的身体本身拥有的容易导致体重增加的系统,要多于导致体重减少的系统。回顾人类漫长的演变历史,这种特性曾对我们人类十分有利。但是在现代,我们有些做法损害了有助于减轻体重的系统,却反而增强了增加体重系统的力量。这就不知不觉中破坏了人体的解剖学结构,让我们的身体变成了储存脂肪的机器。因此,你的努力目标之一应该是重新设定自己身体的工作程序,让体内系统能像当年人类祖先们的身体那样正常工作。当时他们面对的最大对手可是快速奔跑的羚羊,而不是包着奶酪的猪肉卷。

通过增加和囤积体重,我们的祖先得以熬过阶段性的饥荒时期,生存繁衍,这就是我们的身体倾向于储存脂肪和增加体重的根本历史原因。而这种由基因形成的趋势,仅靠毅力是很难克服的。为了解我们的身体是如何从石头般坚硬密

健康指南

身体就像宫殿,精细,协调,充满了秘密。本书如同一册游览图,指引你在迷宫漫步。承上启下的腰部,远比想象中更重要和复杂。本书的作者是医学专家,他们将告诉你,健康之计在于腰,肥胖的要害不是体重而是腰围,管住腰围也就控制了体重。

【美】迈克尔·罗伊森 等著 译林出版社友情推荐

实变形为海绵般柔软的过程,我们何以看看早期男性和女性的身体内部构造情况。他们的身体看上去就像典型的超人:强壮,脂肪含量很少,肌肉发达,而且纵身一跃就能摆脱一头咆哮的哺乳动物。

在人类进化的漫长过程中,干旱和有限的视力范围使我们采集和捕猎收获甚微。在这种情况下,出现了维持生存的体系和行为。我们学着繁衍生存,我们学着如何进食。在人类早期,我们的饮食包括水果、坚果、蔬菜、植物块茎和野生动物的肉类——这些食物大部分所含的热量都很低。这并不是说我们的祖先吃得不好。他们通过水果摄入糖分,当碰到“旧石器时代的肉桂卷”——蜂巢的时候,他们甚至还会大吃特吃。

他们的暴饮暴食与我们有何不同?他们很少有疯狂吃糖的机会。他们到野外去“血拼”野牛时并没有罐头和冷藏技术可以让你储存食品等到看球赛聚会时再吃。另一个区别是我们祖先食用的肉类不同于我们现在常见的肉食。真正的野味,脂肪含量在 4% 左右,现在商业化生产加工出的牛肉,脂肪含量则大部分都是这个数字的 5 倍。

古今对比的结果是:当年我们的部落先人只要收获或捉到

某种食物,任何时候都可以马上进食,而不会增加多余的体重。

经验教训是:我们的祖先从不会像我们一样考虑节食的密实程度几乎与花岗岩相当。农业让我们拥有了比过去要先进得多的生活,但同时我们也为此付出了代价。

YOU测试:记住你的家族血统

有些人会说自己有大骨骼或大细胞的遗传基因。有些人认为大胃口也是自己家族遗传的。有些人则认为大大的啤酒肚根本也就是自己的家族遗传。如果你步入成年后体重增加,只要回想自己 18 岁(女性)或 21 岁(男性)时的模样,你就可以对自己的理想身材有相对准确的认识。大多数人在 21 岁至 60 岁之间会出现体重增加的情况,所以通过回忆自己 18 岁或 21 岁时的

美好体型,你会对自己的“出厂”设置有所了解,虽然不甚科学,但是相当明确。你可以记下(或尽量估计)自己 18 岁时的腰围,你可以询问自己父母 18 岁时的身材尺寸——或者找他们当年的照片看看,以此来帮助你清楚地了解自己需要努力实现的体型。

壹