



## 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

## 诗坛上的“绿林好汉”

绿原,本名刘仁甫,另有笔名刘半九,著名诗人、翻译家、外国文学编辑家,“七月诗派”代表诗人,曾被台湾诗评家称为“大陆生命力最强的诗人”。1922年11月出生于湖北黄陂,1941年开始发表诗作,而到了21世纪,绿原仍在写。

满头华发的绿原精神矍铄地坐在他的摆设简朴的书房里,尽管诗人的听力不是很好,即便戴上助听器也不是很管用,但记者从他的沉静的微笑里感受到了他对生活的挚爱与对诗的痴爱,让人浑然不觉面前是一位经历过无数人生困顿、挫折的大诗人、大翻译家。

1922年初冬,绿原出生在湖北黄陂,母亲给他取名“仁甫”。绿原的父亲是个手艺人,靠给人刻竹篾对联和照相为生,闲暇的时候就教绿原读竹篾对联上的字句,或驮着儿子四处游玩嬉戏,这些都给绿原带来了无尽的欢乐。但是好景不长,绿原3岁那年,父亲因病撒手西去,留下可怜的母亲拉扯着他和姐姐相依为命。

荆楚大地历来物华天宝、人杰地灵,绿原流连于水汉阡陌之间,常常到暮色低垂、牛羊归栏之时才恋恋

不舍地回家。这块给他带来身心快乐土地,也培养了他对生活的热爱和诗意的敏感。

1939年,绿原向胡风主办的《七月》杂志投过稿,虽未采用,却得到了胡风热情洋溢的亲笔回信。这封信给了绿原极大鼓舞。

1942年,胡风编辑《七月诗丛》时,又主动为绿原出版了第一本诗集《童话》。绿原的创作从此一发而不可收,一时间他的政治抒情诗在进步的青年学生中广为流传,在大后方有相当的影响。诗人流沙河在自传中就提到他当年狂热地阅读艾青、田间、绿原的诗。

1955年,骇人听闻的“胡风反革命集团案”轰动全国。33岁的绿原作为“胡风分子”于当年5月14日被停职反省,17日在中南海被隔离。

为了不让自己失常,绿原硬着头皮拜托看守人员给家里捎信。没想到看守人员满足了她的要求,妻子接信后把平日他买了没有读或没有读完的外语书籍装了一大箱子送来。除了读小说,绿原还凭借自己深厚的英文功底自学德文,仅凭一本英德字典和德英对照读物,竟整理出一本自用的德文文法。

像7年前被“莫名其

妙”地抓进去一样,1962年6月,绿原又被“莫名其妙”地放出来。不过,绿原还是戴着“胡风集团骨干分子”的帽子离开秦城监狱的,回到社会上继续接受“监督改造”、“不准乱说乱动”。

绿原因“胡风集团冤案”蒙受了不白之冤,被迫销声匿迹达20多年。在艰难的岁月里,诗人没有失去信念,没有停止思考、阅读、写诗。苦难锤炼了一颗深沉的诗心。当阴霾散去之后,诗人一篇又一篇优秀的诗作呈现在读者面前。这些诗作诗意清新、浓郁、深邃,蕴含着对人生、对生活的哲理思考。

1980年,绿原与胡风错案同时平反。绿原终于又可以堂堂正正地以“人”的资格生活了,恢复了中共党员党籍和25年未用过的笔名“绿原”。次年,绿原出任人民文学出版社外国文学编辑室副主任,1983年任人民文学出版社副总编辑。

劫难历尽,大爱留在了心间。诗人和夫人罗惠相濡以沫,晚年常常一起做家务——绿原洗碗,认真得像一笔一画写字一样,每个碗洗了,还要擦得干干净净。

走出简陋的八里庄小区,不禁感慨:周围的绝大多数人想必不知道,附近就住着一位被称为“大陆生命力最强的诗人”。



## 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

## 苏阳出了意外

我说过,我是我自己最狠的预言,而且我不会食言。春节刚过,我们一行七人,三辆车,准时上路。我和苏阳在出发点会合时,他有点吃惊。

按规矩,我和苏阳应该各承担一辆车的主驾,但狗子却执意要让苏阳作为领航员帮我看路书,他说他这次想带另一个新手熟悉一下路段。我知道这是狗子想让我我和苏阳进一步缓和关系,我转身上车。

我沉着脸不去看苏阳一眼,只用耳朵听他准确预报——“前方五百米,右转三十五度急弯”;“坡上有暗冰,注意避让”;“下一站营地还有四十公里,可以加油”……他是一个老手,这一点我从来都信任他。

大雨,这么早的春天就下这么暴烈的雨非常常见,大雨机枪子弹般把沙漠溅出一排排水幕,隔着车窗也能嗅到雨点打到地面弹起的土腥味。我把车速降低,压着后面两辆车的速度不让他们过于靠前。

这是一场难以预计后果的征途,我们不能停下来,因为如果停下,暴雨和正在暴雨驱使下暗中活动的流沙就会把我们卷入万劫不复之地……二十分钟过去了,我开

始绝望,再下去我们的油都将耗尽,然后无异等死。

一种古怪的幸运,雨突然停了,天边出现一抹妖冶的彩虹,照亮了远处一个通向出口的缓坡,我们全体轰上二档,耳膜听到一阵皮带摩擦着轮轴的刺耳声音,车前车后是一片被扬卷起来的昏黄的沙子,然后奋力驶出那条河床。路面豁然开朗,加速,大声按着喇叭,在对讲机里唱着歌庆祝……

车道平稳,阳光灿烂,苏阳解开了安全带,昏昏睡去……我也很困乏,半个小时的奋力挣扎消耗掉我很多体力,大雨之后的空气让血液浓度增加,自我意识降低,我正准备点支烟——一股大力随着巨响从车尾传来,我觉得整个车被巨手撕扯了一样失去平衡,轮胎根本抓不住湿滑的地面,然后我和苏阳随着车向河床下面坠滑,电光火石,一切如梦……

我觉得翻滚了一个世纪的时间……从河沿到河床的绝对高度并不大但坡度很陡,车翻了几个滚,最终仰翻在河床上。我在车厢里看了全部逆转的世界,感觉世界从这个角度观察很新颖。摇了摇头知道没出大问题,然后爬出车,把苏阳拖出来,拍打他的脸。

他的嘴角有一丝血迹,很轻微,然后他醒来,对我笑笑,

说:“追尾了吗?是狗子吗,丫怎么总是犯这种低级错误。”狗子裹着一道烟从河沿跑下来,看苏阳没事,他却哭了。

我把苏阳的眼底翻开检查一下,一下,瞳孔无异状,嘴里流血是因为翻滚时他咬着嘴,除了脑子有轻微的眩晕,他没有问题。谢天谢地,苏阳看着我,又笑笑:“杨一,我知道绝对没有错看你,你又救了我。”

我并不认为我救了苏阳,我对这次事故感到吃惊,因为它完全可以避免的。我不理解狗子居然会在平缓笔直的河边公路上追尾,也不能接受当时我居然没有及时闪开。可能因为我太累了。

我们的行程到此结束,车队最具竞技水准的三辆车坏了,只有等天亮后前往最近的城市维修。那天晚上我们在营地肮脏简陋的饭桌上吃饭时,我终于主动对苏阳说了第一句话:“我对下个月的比赛很悲观。”

晚上,那几个机师还在帐篷外检查着油路,苏阳经过时低头看了看,突然捂住脑袋又开始呕吐起来。最害怕的事情出现了:苏阳很可能是在下午那一撞之下,颈椎已撞出一处裂纹,当时并无异样,但经过之后的折腾,再加上刚才他低头去看维修,颈椎完全断开。



## 无法解开的谜团

第二天,南京守备军突然开始行动,在南京附近展开搜索,但他们的搜索十分奇怪,虽然人数众多,规模庞大,却似乎既没有固定的对象,也没有固定的区域。而此时,南直隶和江西驻军也开始紧张操练备战,气势汹汹声威浩大。对于这一切,很多人都是云里雾里,搞不懂到底发生了什么事情。

但江彬是知道的,他明白,自己的阴谋已经被别人识破了,突然出来这么大场面,无非是有人要告诉他,不要痴心妄想惹啥麻烦,最好放老实点。

于是在失踪了数十天后,朱厚照终于又一次出现了,对他而言,这次游玩是一次极为难忘的经历。至于阴谋问题,并不在他的考虑范围之内。玩也玩够了,朱宸濠也到手了,朱厚照终于准备回家了。但在此之前,他还要演一出好戏。

正德十五年(1520)八月癸巳,南京。在一片宽阔的广场中,朱厚照命令手下放出了朱宸濠,但朱宸濠先生的脸上并没有任何的喜悦,因为他的四周都是虎视眈眈的士兵。在仅仅获得了几秒钟的自由后,朱厚照一声令下,他又被抓了起来,重新关进牢房。这就是朱厚

## 历史演义

照的安排,他一定要亲自抓一次朱宸濠,哪怕是演戏也好,想来也只有他才能想出这种耍着人玩的花样。终于平定了“叛乱”,朱厚照心满意足,带领全部人马踏上了归途。

在回去的路上,朱厚照也没有消停,路过镇江,他还顺道去了杨一清先生的家,白吃白住闹了几天,搞得老头子好长时间不得休息,这才高兴地拍拍屁股走人。闹也好,玩也好,至少到目前为止,朱厚照的江南之旅还是十分顺利的,阴谋似乎并不存在,那些黑暗中蠢蠢欲动的人们对他也毫无办法。

皇帝就要回京了,在那里没有人再敢打他的主意,江彬的计划看来要落空了。可是朱厚照绝对不会想到,死神的魔爪已经悄悄伸开,正在前方等待着他。那个改变朱厚照一生的宿命之地,叫做清江浦。

正德十五年九月己巳,朱厚照来到了这个地方,这个充满了迷雾的神秘未知之地。这一天,他坐上了一只小船,来到积水池,准备继续他的兴趣爱好——钓鱼。然而不久之后,他却突然落入了水中。

另一个千古谜团就此展开。随从们立刻跳入水中,把他救了上来,朱厚照似乎也不怎么在意,然而这之后的事情却开始让人摸不着头脑。朱厚照虽然不怎么读书,却是一个体格很好的人,他从小习武,好勇斗狠,长期参加军事训练,身体素质是相当不错的。然而奇怪的是,这次落水之后,他的身体突然变得极为虚弱,整日待在家中养病,却未见好转。

这个谜团似乎永远也无法解开了,所有的真相都已在那一天被彻底掩埋。从此,朱厚照成为了一个病人,那个豪气凌云、驰骋千里的人不复存在,他将在死神的拖拽下一步步走向死亡。正德十六年(1521)三月乙丑,这一幕精彩离奇的活剧终于演到了尽头。

奄奄一息的朱厚照看着四周的侍从护卫,留下了他人生的最后一句话。“我的病已经没救了,请告诉皇太后,国家大事为重,可以和内阁商议处理,以前的事情都是我的错,与旁人无关。”

如果这段遗言是真的,那才是一个彻头彻尾的悲剧。因为他的传奇经历和某些人的故意抹黑,朱厚照成为了中国历史上知名度极高的一位皇帝,所谓好事不出门,坏事传千里,他比他那位勤政老实的父亲要出名得多,如果在辞海里给他专门开一个词条,估计注解中有两个词是跑不掉的:昏庸、荒唐。

## 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

## 饥饿感的开关

用胶带封住嘴巴并不是你的身体调节饮食摄入量的明智做法。我们要做到通过人脑控制物质之间的交流,使你的身体自然地完成饮食调节工作。尽管有待人类发现的与饥饿和肥胖有关的激素还有很多,目前已经有足够证据表明,有两种激素对于决定人的饥饿和饱足程度所发挥的作用,就和主裁判对攻守双方的影响力一样大。

可爱的瘦素:饱足激素对于相扑冠军而言,多一点儿肥肉可能会带来更好的效果。不过,我们也认为脂肪并没有得到公正的对待。人们对待脂肪的态度有点儿像对犯罪嫌疑人,常常脂肪会得到不公正的评价。脂肪可以让人体血液中产生一种化学信号,告诉人脑停止进食。在不受外界干扰的情况下,脂肪可以自我调节;一旦我们自己干扰了体内监控系统的正常工作,在我们已经饱了的情况下仍然继续大吃,就会出现问题的。你的身体清楚自己何时吃饱了,并且会阻止你继续吃下去。脂肪是怎么抑制食欲的呢?它是通过瘦身过程中最重要的化学物质之一——瘦素起作用。这是一种由储存在体内的脂肪分泌的蛋白质。事实上,如

果瘦素能够正常发挥效用,它可以让你在对抗脂肪的斗争中收获事半功倍的效果。瘦素受到激发,会关闭人体的饥饿感,促使身体燃烧更多的脂肪——通过刺激CART的分泌。

但是,我们的身体并不总是完美无缺的,瘦素往往不会像本应有的状态那样发挥正常作用。一些研究表明,老鼠被注射瘦素后,会不出所料地出现食欲减退的现象。而人被注射瘦素后,一开始会变瘦,但不久之后,奇怪的事情发生了:他们的身体摆脱了瘦素的影响,体重不再下降。这表明我们的身体可以不去理会瘦素发出的已饱信息。怎么回事?当瘦素通知人体的守方——饱足感化学物质——甜来报到,保护身体免受糖果零食的诱惑。这时人脑中的愉悦中枢说:“呃,好吧,我再要三份带走。”这种来自愉悦中枢的冲动会撤销瘦素发出的人体已饱的消息警告。这种现象被称为瘦素排斥。

这并不意味着瘦素在这场化学物质的战斗中是永远的输家。YOU提醒!关键是让瘦素尽职尽责地完成自己的工作,以便让大脑需求的食物减少。解决办法之一是:每天步行30分钟,塑造出少许肌肉。一旦你减去了一些体重,身体细胞对瘦素的敏感度

和反应性就会提高。

## 饥饿激素是精灵

肠胃的功能并不仅限于容纳食物和气势如虹地打嗝。胃部空了的时候,会分泌少量被称为饥饿激素的活跃性化学物质。当胃饿得咕咕叫时,正是这种精灵激素在控制着人体的攻方活动。它发出绝望的信息,表明你需要再进攻,需要得更多的分,需要马上把辣味热狗打发到肚子里去。饥饿让人想要进食——这是通过刺激NPY分泌实现的。

更糟糕的是,在你挨饿节食的时候,饥饿激素分泌增多,发出更多要求进食的信号,会彻底击垮你的意志力,产生一系列化学反应,让你别无选择,只能胡乱地把牛肉干往嘴里塞。饥饿激素还会通过增加生长激素的分泌来促进人们进食。因此一旦饥饿激素在体内的含量升高,人体内的生长激素就会被召唤到,这种激素会让你身体长高的同时也会让你变“宽”。

YOU提醒!我们是不可能与自己身体的生物性本质作对的。如果你可以重新调整自己身体的工作程序,防止饥饿激素的精灵们闹得太凶,那么你就有可能让自己的肚子总是觉得饱饱的,吃不下多余的东西。