



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、牛汉、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

牛汉：诗坛上倔强的老黄牛

牛汉,蒙古族,本名史承汉(一曰“史成汉”),又名牛汉,著名诗人,系“七月”诗派的重要成员。1923年10月出生于山西定襄,1940年开始发表文学作品。现为中国作协全国名誉委员、中国诗歌学会副会长。

“1936年冬在家乡读初中时,13岁的我参加了牺牲救国同盟会,毫不含糊。1938年冬天,15岁的时候在甘肃天水加入共产党。”牛汉说,“1938年一二月份,当时父亲在醴泉县做事,我一个人留在西安,靠叫卖报纸糊口,舍不得花一块银元。有一天,看到街上贴着一个广告,说民众教育馆内办了一个漫画学习班,正在招收学员,我从裤裆里拆下了两块银元去报了个名。教画的先生里有一位诗人艾青,不过当时我只迷画,还没有迷上诗,尽管跟他学画画。没有想到,艾青后来既是我的老师也成了我的朋友。”

牛汉说,他之所以写诗受父亲的影响比较大,“我父亲旧体诗写得很好,我小时候就受到他的影响。我的哥哥也钟情于文学。”当年,牛汉一直想去延安,那时目的比较单纯,只是想找名师

学习木刻和绘画。但父亲阻止了他,希望他从事文学。

1943年,牛汉考入陕南城固西北联大俄文,但他写诗的兴趣却不曾稍减。这种对绘画特殊的情结,也造成了他的诗歌的一个明显特色,即评论家们所说的“引画入诗”。

牛汉的人生经历极为坎坷。1946年春天,大学还没有毕业的他曾因受西安八路军办事处委派参与西北联大学生运动,组织学生反对美帝国主义和国民党,把当时的校长刘季浑赶下了台。最后他被国民党抓进陕南汉中监狱。两个月后,刚出狱的牛汉又到河南开封任学运组长,从事党的地下工作。

1946年秋,在搜集国民党情报时,路过河南的伏牛山,牛汉被一伙土匪抓住并被五花大绑。“当时,这帮土匪要枪毙我,之前请我吃一顿饭。正在吃饭,也就是在将要被枪毙前的20分钟,那个土匪头子的儿子柴化周是我的同学,他及时赶来才救了我一命。说心里话,为共产党牺牲,我毫不含糊。”

全国解放后,他也坐过两年监狱,那是1955年5月14日,他因被打成“胡风分子”而被捕,使他成为所谓“胡风反革命集团”一案

遭逮捕的第一人,比胡风本人还早两天成为囚犯,入狱两年。不久,又作为“右派”被严加管制,开始长时间的劳改生活。

也正因为他的乐观、豪放的个性,才使他的传奇般的人生历程中充满了诗的意境和诗的美趣味。他说,1955年刚刚被关押时,就连看守都紧张得睡不着,但他每天仍然呼呼地睡大觉;有时在狱中实在闲得无聊,他就学鸡叫、学狗叫,学各种动物叫……

人到晚年,自言“一辈子不抽烟、不喝酒、不唱歌、极少吃药、只叹气”的牛汉依旧老而益壮,笔耕不辍,诗情焕发,出现了文学史上十分罕见的“牛汉现象”。

“我现在的活挺好的,闲人一个,粗茶淡饭,饭后无事看看书,看看电视,出去散散步,有时候跟年轻人谈谈心。生活很安静,这个房子里面一点声音都没有,在北京这么吵闹、这么不平静的一个城市,能有一个安安静静的小角落,坐在这里谈心,说出自己的心里话,这是过去所没有的。”牛汉这位山西汉子真是心直口快。

夜色渐浓,今天本是诗人的寿辰日,记者不得不撤退。告别时,牛汉写了6个字送给记者:“人为本,诗乃魂。”



人物传记

本书是由中国著名经济学家吴敬琏孙女吴晓莲所著,从“家人”的角度,以真挚的感情、白描的写作手法、质朴的语言生动展现了一个名门家族的传奇故事和鲜为人知的家史。书中附带了大量珍贵老照片,通过这些老照片鲜活地再现了三代知识分子质朴的生活态度。

吴晓莲 著 当代中国出版社

爷爷的另一面

我在31岁的时候,开始认识到我父母不知道我是谁。在一段时间里,觉得这一发现挺新鲜的,后来把它当成事实接受了,无奈中反倒有了一种成熟感和独立感。让我不能释怀的是另一件事。不知从什么时候起,我朦朦胧胧地意识到,我好像不知道我父母是什么人。吴敬琏和周南,他们是我的爸爸和妈妈,一向以来这就是我对他们的唯一想法。而除了是我爸爸妈妈以外,吴敬琏到底是谁,周南又是谁,我想都未曾想过。

我这种极端的自我中心,不光体现在和父母的关系上,对家里其他大人,特别是对曾经亲密相处的爷爷奶奶,也是如此。在这种不知不觉中居然生活了20多年,如果说是一种欠缺的话,追究起责任来好像应该在我和我的长辈们两方面。

记得1983年夏天,我爷爷奶奶从北京来到我读大学的杭州城,暑假开始不久,他们带我一起到了上海。当时我爷爷奶奶已经分别是87岁和77岁的老人了,但我觉得他们那次在上海好像特别忙,除了上海的亲戚们,还有许多其他人跟他们会面,请他们吃饭。我呢,有时陪着爷爷奶奶参加

这些活动,有时和妹妹晓兰自由闲逛。当时晓兰在上海医学院读书。一天,张攻非叔叔来酒店接爷爷奶奶和我们,车子到了外滩九江路一幢灰色楼房前,我们从旁边有《新民晚报》牌子的楼门进去后,就被人领着到处参观,从印刷间、编辑部,到总编办公室看了个遍。所到之处人们对爷爷奶奶十分热情,空气里甚至有一些激动的情绪在跳跃。

在这之前,从家中长辈们有意无意的、支言片语的、半隐半明的言谈里,似乎听说我爷爷陈明德和我奶奶邓季惺曾经“办”过《新民报》。至于怎么办、什么时候办的,就算问了,也不可能从家里的大人们那儿得到明确答案。所以我从来就没问过。

第二天晚上,报社请我们吃饭,记得社长赵超构做完介绍之后,我爷爷陈铭德站了起来。当时我一定有过某种异样的感觉,不然是什么把我的注意力从餐桌上那道美味诱人的松籽鲑鱼上拉出来的呢?想来该不完全是因为爷爷被介绍为“原《新民报》创始人和社长”。

那天的惊异来自看见我87岁的爷爷穿着浅蓝色平展的西装衬衫,昂首挺胸地站起来,大度而得体地向在座的好几桌人恭恭敬敬一

周,然后端起酒杯,昂扬地开始说:“让我们一起庆祝上海《新民晚报》的复刊!我在这里向在座的同志们做三点致意。”然后停顿下来。

爷爷是我们那个大家庭里年龄最高的老者,打我记事起,身边的人跟他说话或是跟别人说到他时,基本上都会用到“高血压”、“心脏病”、“吃药”、“多休息”、“医生”、“医院”这几个词。对我和妹妹这两个家里最小的第三代,“不要惹爷爷生气”就是永远的叮咛。当然,也不是永远,因为他们有时候也说:“不许欺负爷爷。”因为爷爷永远是那么谦和的老好人。

而眼前这位身穿笔挺浅蓝西装衬衫的人,怎么有点不像我那个被人当作老人来照顾、时而被我当老小孩欺负的爷爷?他的风度、他的语调、以及他在上海《新民晚报》复刊这一历史事件中的举足轻重,令人刮目相看。他说什么?他说要做“三点致意”。当他停顿的时候,我发现自己正在为他捏着一把汗。爷爷的脑子够用吗?他的逻辑思维能力真能让他完整地讲出三点吗?

掌声雷动的一瞬间,我心中飘过一丝疑问:我认识我的爷爷吗?陈铭德到底是谁啊?



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

隐瞒的秘密

也许有奇迹,如果能在断裂八个小时之内送回医院抢救接合断裂的颈椎,存活率百分之十五左右。

一个没有颜色的世界,一个没有时间的夜晚。我像一头在黑夜里拼命突围的野兽嗅着血腥向未知的城市狂奔,漫长的黑夜是潜伏在四周蠢蠢欲动的敌人。

苏阳就躺在我身旁的座椅上,他已在弥留之际,出发前往一百五十公里外的城市前,我在他的颈部用三个枕头垫了一个“品”字,我还用两根皮带把他绑在座椅上以固定身体,我只能做这么多了。还剩五个半小时了,如果我征服了这段危机四伏的路,征服了深不可测的黑夜,我就赢了。

即使我赢了,苏阳还得赢,他必须征服颈椎断裂的巨大痛楚,以及大脑缺血带来的昏厥,他不能一直这么深度昏厥下去,这样的昏迷会加速他的死亡。所以我把车内音响开得巨大,我大声地唱着我能唱的所有的歌,我一直呼唤着他的名字,回忆我们一起的美好日子,痛骂他种种不是……

我还强迫他回客厅脑筋急转弯以便确认断裂的颈椎没让他窒息,他也知道这一切处

境,他努力回应着我,含糊不清地说着“是”或者“不是”。我看不见前方,但隐隐觉得前方有危险,凭直觉猛打方向盘,车体差点翻滚过去,当绕过那个庞然大物的同时我才发现那是一头死去骆驼的骨架。剧烈的晃动让苏阳痛苦地呻吟,里程表显示离城市还有六十多公里,我对他说:“再挺一个半小时,我一定让你躺在医院手术室里。”

苏阳又开始呕吐不止,这一次呕吐来得特别奇怪,他几乎是并喷般把胃里最后一点东西打在了车窗上,而且夹杂着大量鲜血。奇怪的是,苏阳突然清醒起来,他举起手腕把那串水晶摘下来,递给我,眼神亮亮地看着我,那一刻我发现他的眼睛又恢复到过去的热烈,像一蓬冬日的炉火,他说:“杨一,你把车停下来,你把这个戴上吧。你停下来,趁我还有一段时间,我要告诉你一个故事,关于卓敏的……”

我奋不顾身向前开着,我根本不想听他说什么故事,他看见无法阻拦我,就举着那串水晶一字一句地述说了,很平静:

我告诉你,这串水晶是用来骗你的道具,我和卓敏从来没有一天成为过恋人,虽然我喜欢她,但她仍然爱着你,她在医院外的小树林

里对我说了,她永远不可能爱上除杨一之外任何一个男人,而且她突然明白,她甚至也没有真正爱过赵烈,那只是爱。她甚至说,她很想嫁给你,想和你一起生孩子。只是她已无法做到了。你听说过Thalasso Hemia吗?这是希腊语,意思是“地中海贫血症”。一种绝症,死亡率超过癌症,目前还没有任何办法彻底克服它。

我被一记巨雷轰破头颅,我瞠目结舌。苏阳惨笑着,抓住我的右手,冰冷如霜刀,他说:“你停下,别枉费心机了,你知道我没时间了,我要死了!”苏阳又一次吐了,吐得快断肠了,额头与车外的沙砾一样冰冷……但他精神清晰,眼睛闪亮,我知道这是回光返照。

车突然被一块石头弹起,苏阳喷出一口鲜亮的血,过度的说话已让他气若游丝。我对我愤怒地大叫:“苏阳你给我听着,你不会死的,我不会让你死的,现在太阳还没有升起来,我们马上就到医院了……”

苏阳惨笑一下,绝望地摇摇头。我发现苏阳在我怀里迅速冷却着,我发现他的手颓败地向下滑落。他死了,他就死在太阳升起的时候,死在我的怀里,迅速冷却。



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

产生饱足感的机制

尽管我们似乎有着无穷的理由去吃——庆祝节日假期、抵抗压力、在超级杯棒球赛的广告时段消磨时间——然而我们需要食物的根本原因只有一个:获得能量。能量能让人体器官工作,让肌肉运动,让我们的身体保持温度。人的大脑在很大程度上控制着人体将食物转化为能量的过程。为了便于理解人体利用能量的全过程,我们将新陈代谢过程划分为两个阶段。

消化阶段:人体的下丘脑指导这一新陈代谢阶段进行,接收全身各处传来的信号,从而判断你的身体是否饥饿,让身体可以利用能量自我充电。以下是具体过程:你的身体短期储存能量的形式是肝糖,这种碳水化合物主要储存在你的肝脏和肌肉中。在进食后,你的身体消耗现有的葡萄糖作为能源即刻使用,而将剩余的葡萄糖以肝糖的形式储存起来。如果血液中葡萄糖含量下降,你的胰腺会停止分泌胰岛素——随后会分泌另一种G物质,即胰高糖素,这种物质能将储存在体内的葡萄糖(肝糖)转化为糖类(葡萄糖)。因此这一过程的最终结果是在肠道的糖类“油箱”空了

的时候,通过将肝糖转化为葡萄糖,你的身体仍然能够给自己的中枢神经系统提供至关重要的能量。

禁食阶段:在睡眠或长时间不进食期间,你的身体需要获取能量以维持人体器官的正常工作。如果在新陈代谢的消化阶段用尽了现有的葡萄糖,就会动用长期性储能库——存在形式为甘油三酸酯的脂肪组织。这样的过程会维持人体在禁食期间的正常活动,直到解禁为止。

YOU 建议!

将食物改用小碟装大份食物是胃部健康最大的敌人之一。研究表明,如果你用大容器吃有害食品,与用较小的器皿情况相比之下,要多吃近三分之一。我们使用的食器通常是份量大、直径大、圆盘和高且深的杯盏。心理上的自我健康认知,已经被自然而然地蒙蔽了,认为决定食量的应该是现有食物的多少,而不是生理的饥饿感。其实,减少食量并不需要大动干戈。对于初次尝试者而言,可以改用小型号的餐盘,这样做能在你的生理食欲满足时,给你视觉和心理上的暗示,告诉自己已吃进了一盘食物,已吃饱了。这很重要,因为研究表明视觉暗示能够帮助你确定自己饱的程度,不论餐盘有多大,

你可能都会不吃完不罢休,认为只有把盘子吃干净,才能证明自己饱了。也正因为这个原因,绝对不要直接用纸包或纸盒包装吃东西,请一定要记住,一份食物的量通常大约为一拳头大小。

放慢速度胃部发出的咕咕声会激发食欲,但是肚子咕咕叫并不能说明你真正的饥饿感。它只是提醒你要去吃东西,却没有说要吃多少。正因为如此,每一餐的分量才显得如此重要。吃是人的本能,然而多吃却一定不是本能。以很快的速度大吃一顿,并不能阻止你在数小时后再次感到想吃东西的欲望。因此,你需要放慢进食速度,让CCK发挥作用,要知道坚果进入体内后,需要过20分钟才能发挥作用,抑制食欲。

放辣椒早上吃红辣椒能够减少当天后期的食物摄入量。有些人推崇辣椒素的功效,认为这种配料能够促使热量总摄入量的减少,提高新陈代谢水平。辣椒素似乎还有这样的功效——可以通过延缓或阻止肠道发出的饥饿感觉信息到达大脑,对于抑制低脂饮食者的食欲尤其有效。辣椒素能够消灭——或至少是干扰——饥饿信号。因此,往你的煎蛋卷里放辣椒吧!