



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

与叶圣陶父子的“忘年文缘”

肖复兴是 20 世纪 80 年代以来中国文坛著作颇丰、声名隆盛的中坚作家。肖复兴给人的第一印象是温厚,一口地道的北京话,话音清亮悦耳,听起来非常年轻。他戴着一副大眼镜,穿着一件红色针织上衣,既家常又透着有别于普通家居男人的书卷气质。倒完茶,肖复兴坐在对着北窗的单人沙发上开始有问必答,他确实是一个易于沟通并乐于与人沟通的人。

之所以走上文学道路,肖复兴说小时候对艺术很好奇,也喜爱。小学三年级时,肖复兴开始接触作文课。“教这门课的是新班主任老师张文彬,40 多岁的样子,有着浓厚的、我听不出来究竟是哪里的外地口音。”张老师很严厉,那时的肖复兴对张老师相当畏惧。

但是,这个令人相当畏惧的老师在教学上却有独特的一套方式,令肖复兴如今忆起也备感钦佩。在张老师的带领下,肖复兴和同学们的第一次作文课之前的活动是去长安街上的儿童电影院看电影。到现在,肖复兴依然清晰地记得,那场电影看的是《上甘岭》。

看完电影后,张老师给

大家布置的作文是写这次看电影,他说:“你们怎么看,怎么想的,就怎么写。”肖复兴把自己看电影时所感受到的一切娓娓道来。没有想到,第二周作文课讲评时,张老师给全班同学朗读了肖复兴的这篇作文,并对这篇作文提出表扬及意见。这次成功的尝试,使少年肖复兴第一次对作文产生了浓厚的兴趣。

真正印成铅字的文章是《一幅画像》。那是肖复兴上初三时,他的作文《一幅画像》被推荐参加北京市少年儿童征文比赛,得了一等奖,“奖品是一本新华字典”。肖复兴终身难忘的是,这篇作文让他与时任教育部副部长的叶圣陶先生有了一段珍贵的“忘年文缘”。

那年暑假,老师把一份油印的《一幅画像》拿给肖复兴,并告诉肖复兴,叶圣陶先生已在作文上面逐字逐句修改过了。原来,叶圣陶非常重视这次征文比赛,评改了全部获奖作品,对每篇文章还写了一段评语。后来,这些获奖作品连同叶圣陶的评语被编成了一本文集《我和姐姐冠军》。令肖复兴兴奋的是,叶圣陶还邀请获奖学生去他那儿做客;那时,叶圣陶先生 60 岁上下,平易近人,他给了我们不少鼓励。那时我还是个孩子,得到大作

家的指点,真是高兴得不得了。这也是我第一次见到大作家”。

叶圣陶的长子叶至善同样是肖复兴初涉文学道路时伸手相扶的一个“贵人”。1971 年冬,已插队到北大荒七星农场的肖复兴被发配到离农场场部 18 里远的猪号喂猪。孤独与凄凉像结了张网紧紧裹着肖复兴的心。在这种境遇中,肖复兴写散文,写自己的插队生活。他想把散文寄给叶圣陶,请他指点指点。但那时叶圣陶身处被打倒之列,肖复兴不敢与他联系,就把信寄给叶先生的长子叶至善。叶至善很快就给肖复兴回了信,说写得挺好可以发表,并就肖复兴的散文逐字逐句修改,并提出评点意见,有的文章改动大,怕肖复兴看不清,就重新抄一遍,再寄回来。叶至善当时是中国少儿出版社社长、总编辑,刚刚从河南“五七”干校回来,“赋闲”在家。他同他父亲一样,对肖复兴这个素昧平生的青年予以关怀和帮助,给困顿中的肖复兴极大的鼓励和自信。现在回忆起叶圣陶父亲对自己的鼓励与关怀,肖复兴的话语间感激之情自然流露出来:“正是他们给了我无私的帮助,对我走上文学道路起到了重要影响。”



人物传记

本书是由中国著名经济学家吴敬琏长女吴晓莲所著,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

爸的幼年

我父亲吴敬琏一岁,他父亲吴竹似因肺病病逝了,那是 1931 年。他 24 岁的母亲邓季惺,身边带着两女一儿,独自生活在远离四川老家的北京。一年前,一家人先是从南京到杭州,后又来到北京,都是为了吴竹似养病。本来还指望北京干燥的气候能帮助肺病人康复。

这时候,年轻的寡妇邓季惺,固然经历着丧夫的惨痛和独自养育三个幼小儿女的艰辛,然而,没有了丈夫,也就可以不再做照顾和服从丈夫的太太了。于是,邓季惺以她勇往直前的个性,全力以赴地继续着自己因结婚生孩子而中断的高等教育。来北京以后,她进入北平朝阳大学,选择的专业正是这所大学最著名的学科:法律。

虽然这个女人是深爱过她的初恋情人兼第一任丈夫的,直至老年,每当提到吴竹似时她仍然泪流不止。然而,或许正是他的早逝,才使得她没有步自己母亲的后尘,成为一个全职母亲和太太;或许正是他的早逝,才成全了邓季惺按自己的意愿重新给自己的人生定位,日后走上了职业律师、职业办报人、职业企业家、甚至是职业参政女性的道路。

在吴敬琏的幼年生活里,家里的另外一个变故发生在他三岁那年。1933 年 1 月,他母亲再嫁。继父是生父的朋友兼《新民报》的合伙人,名叫陈铭德。那年他母亲 26 岁,陈铭德 36 岁。

陈铭德可能是在替亡友关心遗孀时,才开始比较频繁地接触邓季惺,然后产生爱意的,也有可能是以前就已经认识并且对她早有好感了。陈铭德比吴竹似和邓季惺年长 10 岁,是个已有家室的人。吴竹似 1931 年 7 月去世,同年 8 月陈铭德就解除了他的婚姻。可能是他在为有资格追求邓季惺做准备吧。

有一说是我奶奶答应跟陈铭德结婚那一次,是在他跪求三日之后。像这种道听途说,在我长大的那个避谈家史的年代里,是很难从家里大人嘴里得到肯定或否定的,一般他们都会环顾左右而言它。

可是,陈铭德和邓季惺当年的婚姻关系中有另一折,不但证据确凿,而且还相当闻名呢。那就是邓季惺给陈铭德的约法三章:(1) 婚后邓季惺将继续姓邓;(2) 她的三个孩子将继续姓吴;(3) 婚后实行分别财产制。也就是说,邓季惺不会因再嫁而失去对娘家财产和前夫遗产的控制权。

1933 年 1 月,陈铭德和邓季惺在北平市南河沿的欧美同学会礼堂举行了结婚典礼。婚礼上,他们以交换一对刻着“海枯石烂,永不相忘”的石章来彼此表明坚定的爱情。然而这个婚礼最特别的地方是,每位来宾们都得到了一张粉红色的卡片,上面庄严肃穆地印有一份新郎新娘联合署名的协议,即上面所说的“约法三章”。

这样有着极鲜明女权倾向的做法,在当时如果不是空前至少也是超前的,给不少人包括周恩来在内,都留下了深刻的印象。解放后一次妇女领袖向周恩来反映郭沫若再婚后对待他的前妻安娜的态度时,周恩来引述陈邓的婚事,巧妙地把问题绕开了,他说:你看人家陈铭德和邓季惺,财产在谁手里,谁就有地位。

吴敬琏虽然在三岁之内就经历了母亲的丧夫和再嫁,但是因为能有母亲的母亲做方方面面的打理,他的童年生活却没有因此受到很大冲击。和两个姐姐一样,他称陈铭德为“伯伯”,这个称呼一生没变过,虽然后来他们在跟别人谈起陈铭德时,都会说“我继父”。伯父虽然和他们住在一起,却不大参与家里的内政管理。母亲,也是他们三姐弟生活中稳定的主线。



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

短暂的幸福

我终于看到朝思暮想的卓敏,在燕子的帮助下,当天下午我就站在离她只有五米的地方。她刚刚换完了血,窗外的阳光把她照耀成一个透明的婴儿。

我不想让她更多地知道我的消息,我只想让她能够尽可能多地活下去。我只在窗外默默地看着她,尽量深刻地留下她的每一个细节。我让护士天天给她更换新鲜的花,护士拿进去时就对她说这是一位叫苏阳的人送来的。我看得见,她接过鲜花时脸上微微绽开一丝笑容,但表情并不惊讶。

那套房卖得很顺利,虽然还在按揭期但仍兑现了三十四万。签合同时候我想,对买家说“如果能在一天内付款可以只付三十万”,买家高兴地表示下午就可以把钱打到卡上。我算了一下,这至少可以保证她换三次血外加半年的生活费。

可半年后呢,我不知道,我不知道当我身陷囹圄后,她靠什么来维系生命,我在玻璃窗外走来走去,有一段时间突然冒出一个长期潜逃的念头……直到她离开这个世界我才投案自首。

我很庆幸,本以为三天过后警察就会走过来把我铐上带

走,但三天过后,一切平安无事,只是医院救护车的长笛声时时让我心惊肉跳。这次潜逃在外,我没有告诉任何人。现在我也没有什么人可以信任。

卓敏对我的到来浑然不觉。我太累了,对卓敏的操心 and 潜逃的恐惧让我心力交瘁,我躺在医院住院部外的一条长椅上小憩,但还是记得找一处有灌木丛的位置以挡住她的视线。这几天她常常让小护士用轮椅推着在花园里走动,我不想让她看见我……但睡梦中,我依稀感知到她的到来,她就停在灌木丛另一侧,小护士说:“你和你男朋友多好啊,天天送那么贵的百合花。”

“他不是我的男朋友。”
“啊?那你男朋友呢,你爱他吗?”“他……走了,再也不会回来找我了,有些东西,失去以后永远不会回来的,我现在最想的就是在死之前再见到他一面,哪怕就远远地看一眼也行。”

说到最后,她的声音已经哑了。我仰面躺在长椅上,看着天,午后的阳光让人有点伤感,我不知不觉泪流满面,想到我和她竟是见一天少一天,心头如重锤猛击,最后竟忍不住失声哭了出来。

她突然大哭起来:“杨一,是你吗?”我从树丛后走了出来,看见阳光下的她如

一朵透明的花儿,脸上满是泪水。我和她紧紧拥抱着,一起号啕大哭。

我再也不用躲躲藏藏了,我公然地每天推着轮椅带她四处散步,医生和护士们都说我俩真的很幸福。我也觉得我俩无比幸福。我给她们编造了很多这段时间的故事,我说苏阳为了参加巴黎一达喀尔比赛去了非洲考察路段,我说苏阳捡到一根犀牛角说回来可以给她做梳子用,我还说苏阳在非洲历险差点被狮子吃掉了……每当这时,她就惊魂未定地询问我更多的细节,我就绘声绘色地把已知的自然常识进行发挥:“幸好碰到的是狮子,要是碰到会爬树的猎豹,就没了命。”她最后总会说:“菩萨保佑,苏阳不会出事的。”

她一度和医疗费产生怀疑,我不屑地对她说:“女人就是女人,知道我们参加越野拉力赛得了多少奖金吗,六位数;知道有家石油赞助商下一步准备给我们多少钱吗,七位数。”

于是就很高兴,点着头说:“我一直相信我的杨一能行的。”

这段时间我完全不去想投案自首的事情,与卓敏的幸福越短,我就希望时间越长,我甚至遗忘了半个月前发生的那件残忍的搏杀,认为那件事情与我毫无关系。



健康指南

身体就像官殿,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

你有“超级味觉”吗

一个人平均有 10000 个味蕾。味蕾是一种类似洋葱的生理结构。每隔 3 至 10 天,人的味蕾会更新一次。不过,随着年龄的增长,味蕾的更新速度也会减慢。老年人可能只有 5000 个味蕾。

YOU 测试 众所周知,有些人喜爱吃的食物气味,却常常可能让坐在周围的人痛苦到需要到处寻找防毒面罩。不过,与舌头味觉差点的被狮子吃掉了……每当这时,她就惊魂未定地询问我更多的细节,我就绘声绘色地把已知的自然常识进行发挥:“幸好碰到的是狮子,要是碰到会爬树的猎豹,就没了命。”她最后总会说:“菩萨保佑,苏阳不会出事的。”

如果你拥有“超级味觉”,那你往往会因为某些食物尝起来有苦味而不吃水果和蔬菜,这样会增加患上某些疾病和结肠息肉的风险。因为你没有从水果和蔬菜中获得人体所必需的营养物质。我们应该知道,在饮食之外补充多种维生素,以确保自己摄入了恰当剂量的营养物质,同时还要用水果和蔬菜给食物增添色彩——把水果和蔬菜加在色拉和甜点里。反之,如果你的情况是“味觉欠敏感”,那么你也可能会更倾向于吃(而且是大吃)甜食,

因为甜食的口味较为强烈,更能刺激你的食欲。此外,研究人员的结论表明:人群中大约有 25% 的人拥有“超级味觉”,而有 25% 的人则是“味觉欠敏感”,其他人的味觉敏感程度一般。

糖精测试:将一包糖精与三分之二杯水混合搅拌,总体积大约为网球大小。然后尝一尝这糖水。你很可能尝到一种既苦又甜的味道。不过需要注意的是哪一种味道更强烈。如果主要是甜的感觉,这就说明你很可能味觉欠敏感,而如果苦味占主导地位,那么你很可能拥有“超级味觉”。如果甜苦程度大致相当,你就属于人群中那一半即 50% 味觉敏感度一般的人士,可以不必担心了。为确保测试结果的准确,你可能需要不止一次的测试,以排除偶然因素干扰产生的不同结果。

蓝舌测试:用棉签蘸上蓝色食用染料,涂在你的舌头上,可以看到被涂上蓝色的粉色组织上的小圆点。这些都是你的舌乳头。然后,取一张纸——上面开一个 4 毫米大小的洞,或像活页便笺纸边的穿孔一般大小——放在舌头上。用放大镜数出你从孔中看到的沾着蓝色染料粉色小点的个数。如果点数少于 5 个,就说明你是味觉欠敏感,而个

数超过 30 个,则说明你很可能拥有“超级味觉”。

浅谈胃食道反流病

脂肪不仅仅会给你的腹部和地下通道处的十字转门带来麻烦,它还会给你的咽喉带来负面影响。大约有一半的肥胖人士有胸口灼热的健康问题,即 GERD,胃食道反流病。与此相关的观点认为,是腹部赘肉对胃部产生向下的推力,从而会加大胃和食道之间的夹角,将胃和食道的结合部挤向胸口。强迫张开的夹角让胃酸及食物更容易被推挤上行。除了尝到上行食物的糟糕感觉,GERD 还会灼伤你的食道。食道灼伤后两天就可以痊愈,但是,如果灼伤现象反复出现,这意味着人体组织受到灼烧,往往更有可能在此处出现癌变。在这种情况下,建议你穿着一杯水服下半片成人阿司匹林或两片婴儿阿司匹林,可以让癌症风险下降 35% 左右。此外,酒精、咖啡、辣椒、酸性食物如西红柿,以及巧克力都会在不同程度上促使 GERD 症状的出现增多。在瘦身尚未成功期间,控制相关症状的最佳方法是避免在睡前 3 小时之内就餐,在床下方的支架下垫砖,让自己在睡眠时微微倾斜于地面。