



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

波兰“斯诺”

爱泼斯坦, 全名伊雷斯尔·爱泼斯坦, 国际著名记者、作家, 著名国际问题和对外传播专家。1915年出生于波兰华沙, 1917年随父母移居中国。1957年加入中国籍, 1964年加入中国共产党。曾任《中国建设》(现名《今日中国》)杂志总编辑; 生前系《今日中国》名誉总编辑。因病医治无效, 于2005年5月26日在北京逝世, 享年90岁。

2005年3月8日下午, 北京京丰宾馆敞亮的宴会厅正在举办一场别开生面的集体生日庆祝会, 原来是爱泼斯坦与沙博理、陈必娣这3位长期在中国工作、同为中国籍、同为政协委员的外国专家集体提前迎来九秩华诞。生日会上, 气氛热烈, 闪光灯频闪。三老之中, 爱泼斯坦这位长期以传播中国为己任的中国特别公民和优秀共产党员来华时间最长。

从12岁时起在美国纽约出版的犹太日报《前进》的“儿童专栏”上发表文章, 15岁在天津的英租界上层人物办的《京津泰晤士报》工作, 爱泼斯坦的新闻写作生涯已走过70多个春秋。

在过去的几十年间, 爱泼斯坦一直努力向世界人

民报道中国革命和建设事业, 他的笔触始终没有离开中国这片土地。

1938年4月, 作为美国合众社记者, 爱泼斯坦采访台儿庄战役, 这是他第一次亲临战地采访。听到大炮轰鸣, 杀声震天, 看到土地焦黑, 死伤无数的惨烈景象, 爱泼斯坦和几位同行都感到前所未有的紧张。然而, 目睹着中国军人冒着日军猛烈炮火, 前仆后继, 取得台儿庄大捷, 爱泼斯坦和著名纪录影片导演伊文思站在被击毁的日军坦克上合影留念, 欢呼中国军队的胜利。

年仅24岁的爱泼斯坦在香港写出了他的第一本书《人民之战》, 该书于1939年由英国格兰茨出版公司出版, 介绍了中国人民抵抗日本侵略头两年的战争情况, 受到国际好评。埃德加·斯诺称赞这本书是“极为出色的战争新闻作品, 对中国所希望达到的目标充满同情和理解”。

在自己人生已走过的岁月里, 爱泼斯坦只有8年不在中国, 其中包括抗战胜利后在美国的5年。对于爱泼斯坦和他已故的妻子邱茉莉来说, 在美国不过是战斗地区的转移而已。

在“文革”时期, 爱泼斯坦夫妇俩不幸遭受近5年之久

的牢狱之灾。爱泼斯坦远在美国的母亲日渐衰弱, 希望能再见儿子一面, 于是父亲给儿子写了一封信。此时, 日理万机的周恩来总理也没有忘记爱泼斯坦, 他亲自把信转交给了爱泼斯坦。看完信, 爱泼斯坦难过得放声大哭, 这是他成年以来第一次痛哭。在周恩来的关怀下, 爱泼斯坦被允许给远在美国的父母写信。

1973年1月里的一天, 爱泼斯坦夫妇获释。当年“三八”妇女节, 爱泼斯坦受邀到人民大会堂参加庆祝活动, 让他没有想到的是, 周恩来总理郑重向他道歉。“当时我们坐在桌子那儿, 他举着酒杯走过来。”爱泼斯坦用颤抖而有力的声调说:“他说, 继续奋斗! 我说我个人的错误也有不少。他说, 现在不谈那个, 谈我们的错误, 谈政府和党的错误。”说到这里往事, 这位意志坚强的老人不停地用右手拭去眼角的泪水。

苦难深重的中国革命给爱泼斯坦的人生经历增添了太多的坎坷和波折, 但他觉得自己非常幸运, 他在自己《见证中国》一书的最后一页写下这样一段话——“我爱中国, 爱中国人民, 中国就是我的家, 是这种爱把我的工作和生活同中国的命运联系在一起。”



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

两件衬衫

在1957年的“反右倾”运动中, 吴敬琏破例讲话比较小心, 他知道有人正虎视眈眈地等着整他。在他母亲邓季惺去参加北京市非党领导干部整风座谈会之前, 他甚至嘱咐母亲说话要小心。然而他母亲毫不在意地说:“有啥子可以小心的? 我们不都是为了党好。”然后她很认真地提了很多意见, 关于公私合营、关于新闻自由、民主和法治等等。结果, 她和爷爷被双双错划为右派。吴敬琏因为在“科学进军”问题上的争论被批评为思想“严重右倾”, 最后被定性为“中右”, 受到“党内严重警告”处分。

但是吴敬琏自己都承认, 他年轻时的思想其实很“左”。解放初期他不但极力将自己从一个民主主义者向一个共产主义者转变, 还推动家里人一起向左转、向左看齐。我的保姆宋妈妈告诉我, 她曾经听见我爸爸“教训”我奶奶不许坐沙发, 说无产阶级都坐凳子, 你为什么要坐沙发? 不知是不是真有这么一回事, 但是下面两件事我曾听家里不止一个人说过。

1945年日本人刚投降时, 我奶奶一到北京就在石

碑胡同买了一个四合院, 还因为它配了一批漂亮考究的红木大理石家具, 最近我偶尔读到吴祖光夫人新风霞写的一篇题为“四合院”的文章, 里面还提到, 陈明德和邓季惺在石碑胡同美丽的家让他们也爱上了四合院, 并交了一笔钱给邓季惺帮他们也买一些家具。后来奶奶盖了南长街的房子, 把那些高级家具带了过去。我爸爸却看着那些“资产阶级”的东西不顺眼, “大跃进”时就“替”他母亲捐掉了一批; “文革”一开始便彻底把它们处理掉了。结果“文革”后期, 我们家想买一个大立柜, 到处托人搞家具票儿, 费了很大力气。那时我才听奶奶说:“原来我们有那么多好家具, ‘小弟’一下就把它们全处理掉了。”我奶奶一辈子很少批评她儿子, 那次也就是听她小声嘟囔了一句。

另一件事是我奶奶在“文革”初期曾经向人抱怨, 说儿子“吡儿我就像吡儿儿子似的”。在我的记忆中, 吴敬琏好像没怎么吡儿过他母亲, 大概因为我记事的时候他的激进时期已经结束了。很多年后, 我爸爸告诉我, 当年父母被错划为“右派”后, 当人家因此批斗他的时候, 他表态说自己也批判了父母。后来他为

此感到很惭愧。

吴敬琏的共产主义思想的确曾经表现在他对待私人财产的态度上, 他不止一次对全家人宣布:“一个人不应该有两件以上的衬衫。”我小时候, 他对我往铅笔盒、橡皮等东西上写自己的名字这种行为很反感, 每次都批评我“小气”, 教育我不要这么一点点小东西都变成“私有财产”。我觉得他因为出身于资产阶级家庭, 在那个年代里有很深的“原罪感”。

如今他搞明白了市场经济的道理, 自然不反对人们拥有私有财产。而他自己也有不止有两件衬衫了。而我却仍然不好意思往我的私有财产上写名字。

在“文化大革命”中, 我妈妈周南比我爸爸吴敬琏先受到冲击, 因为她在幼儿园里是当权派, 而他在经济研究所是一个研究人员。1966年“文革”刚开始的时候, 周南和吴敬琏这两个忠心耿耿的共产党员都积极投入了其中。周南在北师大幼儿园里请大家帮助她革命, 开始时, 大家给她提的一些意见, 她还能尽量说服自己去接受, 等到“走资派”的名字叫出来, 她开始后悔当初让人帮她“革命”, 结果是引火烧身。



都市小说

这是围绕一家上市公司所发生的错综复杂的商战故事; 这是一个友谊遭遇阴谋、美丽遭遇强暴的人生故事; 这更是一个催人泪下、感人至深的爱情故事。上市公司委托理财引发的危机, 裹挟着20多年的恩怨情仇, 借股市之一角, 上演了一出复仇大戏……

赵苏苏 著 群众出版社友情推荐

首战告捷

签下这么大一合同, 这在安吉公司也算是大事一件, 张吉利在经理办公会上对广告部予以嘉奖。李建华在众人掌声中故作谦逊地传授起成功经验:“美华润滑油的案例表明, 我们每取得一点小小成绩, 全都离不开张总的正确领航, 当然了, 这一回也多多仰仗丘总在具体方案的实施上大力支持, 指导有方……”

丘子仪早已听不下去, 连忙将满嘴跑舌头的李建华打住, 起身纠正:“千万别提我, 我只是跟着跑了回龙套。要说功劳, 我看应该全都记在广告部的弟兄们头上, 他们披星戴月, 早来晚走, 天天加班, 辛苦了一个多月。你们看看, 文案人员写出的广告词多有新意, 制作组的Commercial(电视广告片)创意有多漂亮。还有他们几个媒介员, 硬是拿下了最抢手的电视时段和报纸版面。”他稍顿片刻, 看了一眼仍然满面得意之色的李建华, 接着说:“我提议, 给广告部的全体业务人员, 每人加五百块钱工资!”

大家热烈鼓掌。李建华的脸就像是速冻饺子, 得意之色顿时凝固, 逐渐收拢成惊愕, 愤怒, 张口结舌。主持会议的张吉利见状不乐意了, 冲李建

华嚷嚷:“怎么, 钱刚进口袋, 就舍不得往外掏啦? 那好, 涨工资的这份开支就由公司来替你出, 你们部门上缴公司的定额增加百分之十!”

“舍不得, 当然舍不得,” 李建华慌不迭地说, “我立马给全体业务人员提工资, 不是五百, 是每人六百, 六六顺嘛!” 李建华何等精明, 加定额和提高员工待遇, 哪个更让他吐血。再说了, 给员工涨点钱, 大家还念他好呢。

一片笑声。加了薪的员工, 果然干劲倍增, 李建华的广告部生龙活虎, 面貌一新。

张吉利看在眼里, 心里也美滋滋的, 他最清楚, 今天的大好局面, 丘子仪居功至伟。看来这丘子仪果然有两下子, 不愧受过MBA的正规训练。不过也得留神, 张吉利这样提醒自己, 丘子仪的威信提升太快, 这将有可能会威胁到他自己的权威。

于是有一天他半开玩笑地, 他稍稍停顿片刻, 看了一眼仍然满面得意之色的李建华, 接着说:“我提议, 给广告部的全体业务人员, 每人加五百块钱工资!”

大家热烈鼓掌。李建华的脸就像是速冻饺子, 得意之色顿时凝固, 逐渐收拢成惊愕, 愤怒, 张口结舌。主持会议的张吉利见状不乐意了, 冲李建

的。他认为张吉利说这番话是认可他的这段工作, 给他鼓劲。公司的薄弱环节是内部管理, 各路“诸侯”互不服气, 协调性比较差。究其原因, 利益使然, 大家都只盯着自己门前巴掌大的地方。这样的企业, 照丘子仪的看法, 谈上市还差得远呢。

症结既然诊断了出来, 丘子仪觉得下一步顺理成章需要做的就是展开治理。他煞费苦心撰写出一份整合公司管理模式的“路线图”, 它的主要观点是健全各项规章制度, 提倡全局观和协调合作的团队精神。他兴冲冲地把“路线图”拿给张吉利看, 张吉利扫了一眼标题, 把“路线图”扔到班台角上的文件筐里。“这事回头再说吧,” 他没油没盐地说道。“对了, 明儿是周末, 你就甭安排别的事了, 冯总请咱俩到他家吃饭。”见子仪有些诧异, 他解释道:“冯总就是咱胡同的那个冯建设, 你认识他。他老婆是许婷大姐, 许部长的女儿。”

冯建设? 许婷? 许部长家漂亮的大小姐嫁给了保姆的儿子, 这事丘子仪虽有所耳闻, 但他却从没把总公司那位神闲气定的国企一把手与当年许部长家保姆冯妈的那个低眉顺眼的老实儿子联系在一起过。



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

饮食计划

为了促进饮食自动化, 每天选择至少一餐, 在饮食品种上做些变化, 其余两餐每天都吃同样的食品。

在一整天中要常常吃些东西, 这样你就能保有持久的饱足感。反之, 你吃得越少, 身体就越有可能转变为挨饿模式, 希望储存更多脂肪。

审查食品标签。将饱和脂肪摄入量限制在每餐4克以下, 避免食用各类反式脂肪。不买高果糖玉米糖浆(HFCS)或单糖类含量每份超过4克的食品。你要尽量避免摄入食品中所含的单糖类, 这不仅因为其热量过高, 还因为它们会导致人体内血糖的大幅度波动, 让人陷入不断想吃高热量食品的恶性循环。

食用含有纤维、健康脂类、全谷物类碳水化合物和蛋白质的食品, 还有水果和蔬菜。餐前摄入少量健康脂肪(如一把坚果), 可以让饱足信号从大脑送达胃部, 这样你在进餐时就不会吃得过量。早上食用纤维, 有助于控制下午的食欲。食用抗炎性食品有助于抵消肥胖的副作用。抗炎性食品包括绿茶、Ω3脂肪酸(常见于鱼类和核桃中)、咖啡、蔬菜和水果。

进餐前喝一两杯水。人体所感知到的饥饿信号实际上也许是口渴信号。

常备应急物品, 这些东西有助于遏制食欲, 如维生素V8、一根胡萝卜、一个苹果, 或甚至是口气清新剂。

根据一级至七级的等级划分, 记录自己的饥饿程度(一级表示极度饥饿, 七级表示吃得极饱)。一天中, 通过适度进食, 尽量使自己始终处于三级至四级的范围内。

已经证实, 有助于腰部管理的两类调料是: 红辣椒和肉桂。

意识到犯错是可以理解的。关键是迷途知返, 而不要用错误的方法来打击自己。尽快YOU调头, 矫正调试自己。使用九英寸的餐盘。较小尺寸的餐盘等于减少一份的食量。

运动技巧 每天步行30分钟。不要找借口, 在步行后给瘦身同盟军打电话汇报。每天体育锻炼后做做伸展运动, 放松肌肉, 保持肌肉的柔韧度, 可以防止肌肉受伤。

无论何时, 都可以做下面这项运动: 吸气收腹, 提臀内收, 感觉好像要穿上一条很紧的牛仔裤。这个动作有助于塑造体态, 增强腹部力量。

站起身来, 动一动。无论何时, 只要你在上班时或在

家里有可以活动的机会, 就要利用一切机会运动运动。

意想不到的技巧 每晚睡眠时间在七到八小时之间。缺乏睡眠会让你要搜寻其他替代物, 来保证脑部的化学平衡, 这将导致无节制地大吃。人脑需要睡眠来更新相关的化学物质, 甜食会加剧消耗脑部本来已所剩无几的化学物质储备, 让大脑无法释放出化学物质去补偿睡眠不足所带来的负面影响。

玩电子游戏 可以让你的双手闲不下来, 这样就不会有机会再去碰椰子松饼了。

测量技巧 量腰围。女性的理想值是83厘米或以下, 男性的理想值是89厘米或以下。

问问家人, 你的父母和祖父母在18岁时是什么模样, 这能让你对自己的理想体形产生感性认识。

药品柜储备技巧 如果在具体节食“施工”时, 设计图纸遭遇了一处“腰部高原”, 那就需要向医生咨询瘦身处方药的具体情况。

目前已经证实, 下列补剂对腰部管理的某些方面有效: 甲基吡啶醇、西柚精油、藤黄、仙人掌提取物、5-HTP、L-肉毒碱、Q10辅酶、姜黄。要想了解何种补剂更适合你, 请咨询医生。