博观而约取,厚积而薄发。 ——苏轼

4 命运的转折点

◆书名:《人生》
◆作者:李志刚
◆出版社:时代文艺出版社

提要:

尽管生活困苦,但在同学眼里,黄怒波是个极爱干净的人。他总穿着一套洗得特白的黄色军装,戴着黄帽子、背着黄书包——这是他父亲留下的军装。

虽然总穿着这么一套黄军装,但他的同桌和丽丽从不觉得他家困难,因为黄怒波很干净,打小都不是脏兮兮的孩子,不像有些男生,凑近就闻到难闻的气味——虽然黄怒波过着猪狗不如的生活,但他从没有把自己当成猪狗不如的人过活。

他没有放纵自己在烂泥里躺一辈子。他喜欢读书、写诗。小学到高中,他一直是拼命地看书。他妈妈不让他看,他就搭个梯子爬上房顶,再把梯子抽上来,坐在房顶上如饥似渴地看书。他还在路灯下看书,看着看着就睡着了,过路的人把他摇醒。

在插队前,能看的中外名著黄怒波都看了,《西游记》、《家春秋》、《安娜·卡列尼娜》、《钢铁是怎样炼成的》。他不仅借书看,还翻窗进图书馆偷书看。他给他的伙伴们讲述书中的故事,他能大段大段地背诵保尔·柯察金的话。他少年时的伙伴、现在宁夏回族自治区水利厅工作的魏兴还记得,当年黄怒波爱讲《鲁宾逊漂流记》,他向往那种四海为家、无拘无束的生活。当知青的时候,他每晚点着煤油灯读《反杜林论》、《资本论》,油烟熏得鼻子黑糊糊的。

他开始学写诗,深受苏联诗歌的影响,尤其是马雅可夫斯基的楼梯诗。十三岁那年,他在《宁夏日报》发表了第一首诗。但是学校在展览的时候,把他的名字给抠掉了。

当时,文学向他展现了另一个美好的世界:普希金、泰戈尔的东西怎么这么美啊?“野蛮的环境给了我野性,人类文学的精华熏陶了我内心儒雅的一面。”黄怒波说。他整天都在幻想,插队的时候也不断地写诗,发表在《宁夏日报》上。他梦想着去北京大学中文系读书。这段创作经历,成为他命运转折的助推力。

黄怒波至今保持着写诗的爱好,在企业家与诗人的双重身份之间游走。他不用电脑,在一个本子手写,灵感来时,一口气写下去,如狂马在奔,不可遏制。他的诗人朋友欧阳江河认为诗歌是帮助黄怒波净化心灵的。

十八岁的时候,高中毕业的黄怒波面临着前途的抉择,他怀着命运何去何从的迷茫,骑了两个小时的自行车来到黄河边上,这将是他人生的转折点。2010年3月27日,我随同黄怒波一行来到离银川城三十公里的黄河边上。远远看去,河道弯弯曲曲,浑浊的黄色河水远远看去是静止的,两岸是绿色的田野。走近一看,黄河正值枯水期,河面约有三四百米宽,波浪起伏不大。

黄怒波说,四十年前,黄河比这宽多了,两岸荒无人烟。无边无际的荒凉里,是浩浩汤汤的黄河水铺天盖地,充斥于天地间。这让十八岁的黄怒波恐惧。那时候他还叫作黄玉平,饱受歧视与屈辱。黄河让他恐惧,又让他欢喜地享受着孤独。他看着浪涛不停地拍打着河岸,一个浪头盖过来、又一个浪头盖过来,堤岸的黄土一点一点地崩塌。坚韧的波浪一米一米地蚕食着堤岸,这让内心充满迷茫、不知命运何去何从的少年深受触动,“我这一辈子,要像黄河的愤怒波涛一样,永不停息。”

“我要去插队当知青,我要和过去的生活诀别。我不是一个平静的人,我要愤怒。”他决意将自己的名字改成黄怒波,这个新名字后来伴随了他数十年。少年黄玉平永远地留在黄河边上,有着新名字的少年期冀着受尽屈辱与歧视的黑暗过往被黄河愤怒的波涛撕得粉碎。他要主宰自己的命运。

黄怒波下乡插队前告诉涂老师:“我要愤怒。”涂老师在临别前送了他一床毯子和一个枕头。下放到宁夏银川最穷的地区通贵乡后,黄怒波曾打算扎根农村一辈子。“这是无可选择的无奈。”当年与他同是知青的允女士说。

9素食瘦身是否管用

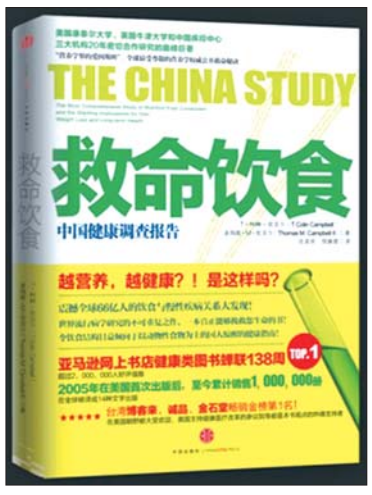
提要:

想瘦身,就得采行全植物素食,再加上适量的运动。这是长期生活方式的改变,而不是讲求速成的短期风潮,它不仅能长久维持瘦身成果,同时也能把慢性病的风险降到最低。

你是否认识一些常吃新鲜蔬果与全谷类食物,而非常少吃肉类、洋芋片、薯条或糖果的人?他的体重怎么样?如果你认识许多这种人,可能已注意到他们的体重多在健康范围内。现在,请想想世界上过着传统文化生活的人:传统亚洲文化(中国、日本、印尼)的数十亿人口,几千年来皆以植物性食物维生,而这些国家的人向来体形苗条,直到最近才开始有变化。

再想象一下在棒球场上,有个男人买了两个热狗,现在又要买第二罐啤酒;或者附近便宜的速食店里,有个女人点了芝士汉堡和薯条,他们的样子和瘦瘦的亚洲人看起来并不同。不幸的是,这个大啖热狗、畅饮啤酒的男子,其相貌俨然已成为标准美国人的代表。有些从国外来的朋友踏进这个丰饶的国度时,注意到的第一件事竟是:这里的胖子怎么会那么多?

解决这个问题并不需要魔术,或是用复杂的方程式来计算血型或者碳水化合物的摄入量,或是进行灵魂自省之类的练习。要解决这个问题,其实只要去看看哪些人苗条、健康又有活力,哪些人又不是如此,然后相信自己的观察就行了。当然,你也可以相信各种令人大开眼界的大大小小研究,这些报告一再指出,素食者比荤食者要来得清瘦苗条——研究证明,全球各地的素食者都比荤食者要轻2~13公斤。



◆书名:《救命饮食》
◆作者:T·柯林·坎贝尔等
◆出版社:中信出版社

曾经有一项干预性研究,是让体重超重的受试者吃低脂肪的全植物素食,且可以随心所欲地吃。3周后,受试者体重平均减少了将近8公斤。此外,普里特金养生村的4500名肥胖者,在经过3周的饮食方案后,也获得类似成果。该中心提供的饮食以植物性食物为主,并鼓励病患多运动,之后发现他们的体重在3周之后减少了5.5%。

在许多干预性研究中,都让受试者采行低脂、全植物食物为主的饮食,而这些研究所发表的结果包括:12天之后减轻1-2公斤;3周之后减轻4.5公斤;12周之后减轻5.4公斤;一年之后减轻11公斤。

这些研究结果指出,采取植物饮食不仅有助于瘦身,而且能快速见效。而且,多数研究指出,原本体重过重的程度愈严重,能减掉的体重就愈多。一旦瘦下来后,只要继续采取这种饮食就不会复胖,更重要的是,还能常保健康。

当然,有些人虽然吃植物性饮食,却不见瘦身成效。事出必有因,主要是饮食中若含有过多精制的碳水化合物,就不具有瘦身效果。光吃甜食、点心与面食是没有用的,这类食物含有许多糖与淀粉,而点心甚至常常含有大量脂肪,这类高度加工的非天然食物,不算是具减重效果、能促进健康的植物性食物。这就是为什么我经常说,最健康的食品是纯天然的素食。

请注意!素食并不一定代表全植物素食!有些素食者以乳制品来取代肉类,也吃油脂与精制碳水化合物,诸如以精制谷类制成的面食、甜食与点心。我认为这些人是“垃圾食物”素食者,因为他们的饮食并不健康。

素食并不一定代表纯天然素食!若是“垃圾食物”素食者,饮食也不会健康。瘦不下来的第二个原因,就是不运动!持续、适量的运动,可以带来极佳的回报。第三,有些人因家族性的遗传体质而超重,因此他们面临的挑战也更严苛,这种人可能得更严格地控制饮食并多运动。在中国农村,根本找不到一个胖子,然而移民到西方国家的中国人却还是会发胖。此外,中国人的饮食与生活习惯现在愈来愈美国化,对于遗传性肥胖体质的中国人来说,一旦采取新的西式饮食,吃进一些不好的食物,麻烦很快就会出现了。

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

5 官场上的饭局

◆书名:《跑动》
◆作者:许开祯
◆出版社:中国画报出版社

提要:

自古以来领导的隐私是最大的机密,谁敢犯这个戒,谁离掉乌纱帽的日子也就不远了。秘书的嘴等于是领导保险柜的钥匙,能把他哄开心了,相关情报也就知道了。

市委市政府这帮秘书,于佑安基本都能混得来。有一个根本的原因是他以前写过诗,发表过不少作品,加上这些年一直在文化口担任领导,在秘书们眼里,他算是南州的大文人,秘书们对他有几分敬意,个别场合甚至不拿他当领导,而当文人领袖,于佑安也欣然接受。

菜还未动,于佑安已有点飘了,让酒灌的。秦小姐敬完,于佑安装作招架不住地冲谷雨说:“小谷你就别敬了吧,让我缓口气吃点菜。”谷雨倒是懂得体贴,善解人意地说:“好的于叔叔,您先吃菜吧。”说着往于佑安碟里夹了一块鱼。

跟女人吃饭有两种情况,一种是这女人太熟了,吃饭就分外热闹,如果其中还有暧昧的成分,那吃得就不只是热闹了。另一种就是女人跟你有一定距离,或陌生或有别的障碍,双方必须矜持必须克制,这饭就吃得吭巴,不畅快。

今天显然有障碍。于佑安原以为,金光耀和安小哲会在两位美女面前大展手脚,没想他们只是简单开了几句玩笑,蜻蜓点水般一掠而过,谁也不敢往深里去,就正正经经喝起酒来,那种带味儿的话一句都没有,看来他们之间也不敢放得太开。于佑安更觉蹊跷,安小哲他不怎么了解,依金光耀的性格,如此规矩他还是头一次见。

或许他们之间有什么埋伏吧。饭很快吃完,秦小姐接了个电话,说实在对不起,得走了,说着就提包。谷雨也说要走,晚上还要加班,使劲地跟于佑安赔不是,说本来周末,应该好好陪陪于叔叔的,偏偏单位有活没做完。于佑安说没关系,工作要紧,你快去吧。金光耀客气地挽留几句,人却很热情地把她们往门外送。等重新坐下,金光耀长叹一声说:“总算打发了,这差事不好干啊。”安小哲挖苦道:“好干的差事能轮到你我,凑合着吧,餐了秀色还要发牢骚,装。”金光耀起哄:“我装什么了,有什么可餐的,你餐到了吗?”

“我当然餐到了,于局也餐到了,就你太贪,你还想怎么着?”于佑安马上摇头:“两位,千万别把我拉进来,这游戏不是我玩的,你们年轻,玩什么都不过分。”

“于局长您老吗?”安小哲忽然盯住于佑安,一本正经问。于佑安被他的样子弄愣了,半天没反应过来,直到金光耀也学说一句:“于局长您老吗,不老,好强壮哟。”才猛然醒过神。这话有来历,说的是巩达诚在职时在南州看中一女的,年轻,刚刚二十出头,有次秘书帮他约了出来,吃饭中间,巩达诚客气了一把,说自己老了,想探一下女人的心思。哪知那女人马上用炽热的目光望着巩达诚说:“巩书记您老吗,不老,一点不老,我看着好强壮哟。”这话起先没传开,后来巩达诚出事,这话就像流行病毒一样,一下就蔓延开,成了经典,各种版本都有,有说是在饭桌上,也有说在宾馆床上,更有甚者说就在巩达诚的车子里。于佑安哈哈大笑,忙说自己不老,还强壮着呢。

两位美眉走后,气氛立马轻松了不少,金光耀显得更为活跃。言谈间于佑安才知道,两位秘书是去省城送领导回来的,下周省里开会,两位领导便早早回去作准备,两位美眉也是一同去的。去了而不住下,就证明跟领导的接触还不够深,不过于佑安还没搞清她们到底谁是谁的。闲谈间,就试着说了一句:“好啊,都成护花使者了,怎么样,感觉不错吧?”

金光耀诡秘地一笑,把话头抛给安小哲:“感觉怎么样,你问安大秘书。”

安小哲立马摇头:“不敢不敢,感觉不是乱有的。”又道:“我们也只有陪人家吃饭的这点福气,哪里能像于局长想象的那样美好。”这话似有暗示,于佑安揣摩出八九分,不敢往下揣摩了。话题终于绕开两位美女,往于佑安最关心的地方落。于佑安想趁此机会跟两位秘书多唠唠。