



博观而约取,厚积而薄发。——苏轼

### 3 少年时代的野性



◆书名:《人生》  
 ◆作者:李志刚  
 ◆出版社:时代文艺出版社

黄怒波曾经和几个同学扒火车流亡,路上喝井水填肚子;回到家,急坏了的母亲打了他一顿,邻居塞给他一个馒头。他掰碎了,用热水泡开一小口一小口地吃,几分钟后全吐了——饿极了的胃受不了,本能地抗拒食物。“电影上饿了就狼吞虎咽,那是假的。”他说。这是他最难忘的挨饿经历。

当黄怒波长到十二三岁的时候,他和伙伴们到公园里偷果子,躲在树上看着守公园的人牵着狼狗走过。晚上去农田偷黄瓜,瓜棚下一团黑,他伸开手臂,往瓜棚下一荡,摸到黄瓜就摘下来;他们还偷西瓜,在瓜田里趴下身体借着月光看,反光比较亮的就是快熟的瓜。

对黄怒波来讲,人生最大的困难还是在童年,他弱小,只有些微的力量,什么人都可以欺负他;他还不够坚强,会难受,会恐惧,会痛苦。他被称为厄运的铁锤反复捶打,才有今天的百炼成钢。比起饥饿、死亡来,人性的残忍更像梦魇一样缠着他,令他终生不忘。

他记得,他的母亲一次挖土因城墙塌了,被土埋了。幸好被早晨捡牛粪的人救了,送去了医院。从医院出来,她一拐一拐地走回家。一些无知的小孩就学着她瘸着腿走路。她有时在街上哭,哭丈夫的死亡。“我母亲最惨的就是她作为女人,吃了一辈子苦。我的同学不懂事,动不动就学我母亲在街上怎么哭,这对我伤害很大。”

他更记得,他曾经与一男孩打架,对方打不过他。男孩的父亲就赶过来,抱住他,让他挣不脱;男孩拿起砖砸在他头上,把他砸晕了。等他醒来,头上流着血,那父子俩已经走了,围观的人哈哈大笑,觉得反革命家庭的人就该打。如今他的头上还留着当年的疤。

“我们就是社会的底层,谁都可以欺负我们。”即使过了数十年,回忆

提要:

在童年的记忆中,他的家庭受到了许多不公的遭遇,他的童年颠沛流离,尝尽世态炎凉。“这是谁家的野孩子?”这是黄怒波一次到同学家玩时,同学母亲说的话。冰冷的眼光和不屑的语气,令黄怒波受到巨大刺激。

起当年,黄怒波还是难掩怒气。2010年3月28日,黄怒波重走戈壁。贺兰山唤醒了他少年时代的记忆。那时,他喜欢一个人穿过戈壁去贺兰山,“你不懂,那个时代,人对人是最狠的,因为你的出身不好,所有的人都可以打你。只有狗不会咬你,只有毛驴不会踢你。我十三岁就上贺兰山,晚上就住在山里,反而觉得更安全。我觉得我上一辈子肯定是狼,回到山里时立刻心情就轻松了,山里没有什么能让我恐惧的东西。小时候的经历,让我对人的警惕心是比较强的。”

于是在那个年代,黄怒波选择了拳头。初中的时候他打架已经很厉害了,如果打不过就召集一群人打群架,或者用砖头砸人家玻璃。一次学校冤枉了他,旁人鼓噪说,你敢把学校玻璃砸了吗?他直接拿起砖头就把学校玻璃给砸了。再也没有人敢惹他了。

因为他像凶暴的野兽。“我玩命呢,你今天把我打了,明天我一定找你,你不把我打死,我就一直缠着你,要不就砸你家玻璃去。”他曾带着人半夜摸到别人家里用砖头砸玻璃,屋子里的炕上还有婴儿,就这么直接扔了进去。“现在想起来真后怕。”黄怒波说。

他回忆起那个年代也说“我受到很多欺凌之后,发现打架居然可以保护自己的尊严。”当年读书,黄怒波总挨批斗,学校每月开一次批斗大会,进行阶级斗争,把出身不好的孩子拉上去站一排,他们的同学拿着木头枪指着他们,叫他们低下头。底下的同学就喊口号,批斗这些“坏人”。黄怒波死活不低头。第二天,黄怒波带着两个伙伴在学校门口拦住用木头枪砸他的人。他用带金属扣的帆布腰带抽那人,一腰带抽上去血流下来了。虽然心里害怕,他却咬着牙又抽了一下,“那个时候就这么野蛮,在一个野蛮的环境里,你只能野蛮地活着,你被打到极点的时候,命已经很贱了。”说这话时,他双手比划着,还哆嗦了一下。



### 8 吸金黑洞——肥胖症

提要:

或许你已经听过这个消息。也许你曾看过一些可怕的统计数字,知道美国人肥胖的问题。

或许你只是单纯地发现,在杂货店购物的人中,大腹便便的人愈来愈多。

也或许你曾在教室、游乐场或幼儿园注意到,许多孩子深受体重超重之苦,跑了几米就气喘如牛。

现在实在很难不注意大家的“体重之战”,翻开报章杂志,打开广播电视,都可以看到美国人面临体重的问题。事实上,每三个美国人里,就有两个人过重,而在成年人里,肥胖人口占了1/3,这些数字不仅很高,而且上升的速度快得令人担忧。

那么,到底怎样叫做“超重”?怎么样才叫做“肥胖”呢?这里有一个“身体质量指数”(BMI),是表示身材的标准模式,它代表体重(以公斤计)除以身高(以平方米计)的比数。根据官方标准,BMI超过25表示过重,超过30就表示肥胖,男女的衡量标准相同。

说到体重超重这件事,最让人难过的大概是体重超重与肥胖的儿童人数越来越多了。美国15%的未成年人(6-19岁)体重超重,另外还有15%陷入肥胖的危机。

体重超重的孩童会面临许多心理与社会方面的挑战:体重超重的孩子不容易交到朋友,也常被认为是好吃懒做,进而使他们更容易在学习和日常生活中碰到困难。在青春期间可能会出现自信心缺乏的问题,影响甚至相当长远。

体重超重的年轻人,常需要面对

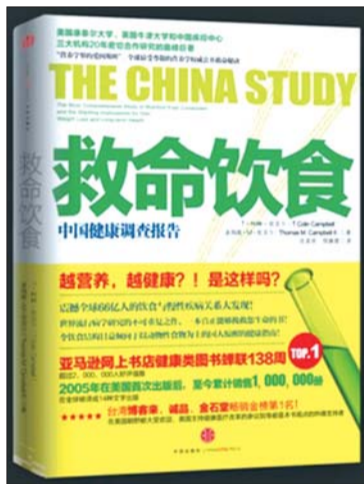
各种健康问题,举例来说,他们的胆固醇浓度通常都较高,而这正是许多致命疾病的指标。此外,他们也较容易患上葡萄糖不耐症,因此糖尿病接踵而至。II型糖尿病原本是成年人的专利,但现在青少年的罹患比例却正急速蹿升。肥胖孩童患高血压的概率,是正常孩童的9倍;而每10个肥胖的孩子里,就有1个会发生睡眠呼吸中止,这种疾病将会导致神经认知系统的问题。最后,肥胖孩子的身上也不难发现各种骨骼问题。更糟的是,小时候胖,长大之后仍可能成为肥胖的成人,这就显著增加了他终生被这些健康问题所困扰的可能性。

肥胖的人可能很多事情都没办法做,因此无法好好享受生活。比方说,他们没办法尽情和儿孙游戏,他们不能长途旅行,不能运动,在电影院或飞机上也不可能坐得舒舒服服,当然也无法拥有丰富的性生活。事实上,对他们来说,可能连好好地坐在椅子上,不要腰酸背痛都是奢望。

市面上的瘦身计划宛如经济黑洞,吸走大把金钱却没有任何回报,但我们的体制竟容许甚至鼓励此种欺骗手法。对许多肥胖的人来说,站着会让膝盖盖很吃力,而过重的身形也会严重影响身体活动力、工作、心理健康、自我看法与社交生活。这些事情虽无关生死,却会让人错失生命中值得好好享受的许多乐趣。

当然,没有人愿意变成胖子,那么,为什么2/3的美国人超重?还有1/3的美国人肥胖?据估计,在1999年,光是与肥胖相关的医疗支出就有700亿美元,而仅仅3年之后,“美国肥胖学会”把2002年的这些花费列举出来,总额竟高达1000亿美元。这还不止,更糟的是,美国人还白白花费三四百亿,想要预防肥胖。他们花大钱参加特殊的瘦身饮食计划,吞下能抑制食欲或调整新陈代谢的药物,这基本上已经成了全民运动。

这类瘦身计划宛如经济黑洞,吸走大把金钱,却什么回报也没有。这就好像你花了40美元,找工人修好了你厨房里漏水的水池。但两周之后,水管又爆裂了,污水淹没了整个厨房,你不得不再花500美元对厨房进行彻底的修缮。我敢打赌你肯定不会再找那个修水管的人来做这项修缮工作。



◆书名:《救命饮食》  
 ◆作者:T·柯林·坎贝尔等  
 ◆出版社:中信出版社

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

### 4 求官重在「跑」字



◆书名:《跑动》  
 ◆作者:许开祯  
 ◆出版社:中国画报出版社

这次于佑安沉着,得冷静,得先把陆、李两人的班底探清楚再行动。于佑安还在怔着,桌上的电话响了。奇怪,这个时候怎么还会有电话打进来?于佑安边犯嘀咕边抓起电话,喂了一声,电话里传来一个熟悉的声音:“大局长

提要:

外界说得不错,如今求官重在“跑”字,这个字便是官场的精华,不跑绝不会有收获,但如何跑,从哪个方向跑,文跑还是武跑,抄近道还是迂回包抄,却是门大学问。

啊,我就知道你还在办公室,太鞠躬尽瘁了吧。”

是组织部长李西岳的秘书金光耀。金光耀跟于佑安关系不错,属于特能谈得来的那种,巩、王手上,金光耀也在坐冷板凳。他原是干部一科科长,王卓群看不惯他,把他调整到干部二科。干部二科跟干部一科比起来,不只是科室的区分,悬殊大着呢。金光耀自知遭贬,也不去争,埋起头来看书,啥书难懂啥看书,实在闷极了,就跑跑文化局跟于佑安天上地下地乱说一通,泄泄闷气。李西岳到南州,连着挑了几个秘书,都觉得不合适,最后看中金光耀。于佑安听说,李西岳对这个秘书很满意。

“大秘书啊,怎么把我想起来了?”于佑安心里热热的,这个电话驱走了他的孤独还有寂寞。金光耀朗声说:“大周末的钻办公室干什么,也不跟兄弟们联络联络感

情。”于佑安哎呀一声,这才意识到今天是周末,连忙道:“不好意思大秘书,我把周末给忘了。”

“大局长废寝忘食,了不得,如果都学大局长这样,咱南州早就变样了。”金光耀取笑了几句,道,“出来吧,兄弟们想你了,金海洋五楼芙蓉厅,一起过周末。”一番话说得于佑安肚子咕咕叫起来,边收拾东西边笑自己,真是糊涂啊,连周末都能忘!

到了金海洋大酒店,于佑安才发现金光耀不是一个人,陆明阳的秘书安小哲也在,包房里还有两位美女,一位于佑安认得,电视台美女主持谷雨,老朋友谷维奇的宝贝女儿。另一位没见过的,一张俊美而又暗含几分妖冶的脸。

安小哲率先起身,热情地跟于佑安握手:“局长好,一直想请局长坐坐的,可惜总也如不了愿。”你是金牌秘书,哪有时间坐?”于佑安笑着握了安小哲的手,目光却在陌生美女身上滴溜溜溜转。安小哲忙介绍道:“秦小姐,大美人,华洋投资公司总经理助理。”

“好啊,俩帅哥宴请俩美女,经典派对啊。”于佑安声音夸张,借以掩饰自己在秦小姐和谷雨面前的不自然。华洋投资公司他知道,旗下有八大实体,老板华雪曼是山东省十大民营企业,全国“三八”红旗手、劳动模范。于佑安在广电局时,还专门派人到省城做过一期她的节目。

秦小姐伸出手:“早就耳闻局长大名,

今日得见,不胜荣幸。”谷雨也走过来,冲于佑安叫了声叔叔。安小哲开玩笑道:“谷大记者嘴真甜,见了谁都叫叔叔。”谷雨白眼安小哲:“那我也叫你叔叔。”

“不敢不敢,受不起。”安小哲说着,拉了椅子,请于佑安坐。于佑安犹豫一下,还是坐在了正中。“你身体最近好吧?”于佑安礼节性地问谷雨。谷雨微微欠欠身:“托于叔叔的福,我爸身体硬朗着呢,于叔叔有机会去省城玩啊,我爸说挺想您的。”

“过两天吧,过两天去看望你爸。”于佑安一边说,一边揣测这四人的关系。心想,金光耀虽然次一点,但怎么也在银牌之列,他们带几个女孩子出来,还不小菜一碟?问题是谷雨不是那样的女孩子,于佑安对谷老的宝贝女儿还是有信心的,认为她不是吃那种饭的人。

“一来就思考,局长现在真成哲学家了。”金光耀见他凝着眉不说话,拿玩笑话提醒,于佑安意识到失态,慌忙一笑:“我是想当哲学家,可哲学不答应。点菜吧,肚子快要饿扁了。”说着又冲谷雨多望一眼,见谷雨一本正经坐着,就想自己这毛病真是不好,见啥都乱想,迟早会让思想搞乱自己。

菜早点好了,安小哲冲服务员一招手,一会儿工夫,桌上就摆满了。既然是周末,酒自然少不了,金光耀先抓过酒瓶,说了一番客气话,开始敬酒。接着是安小哲。于佑安跟安小哲关系虽没金光耀那么铁实,但面子上还是很能过得去。