博观而约取,厚积而薄发。 ——苏轼

6 人性的复苏

◆书名:《人生》
◆作者:李志刚
◆出版社:时代文艺出版社

提要:

从十八岁到二十岁,黄怒波在通贵大队做了三年知青。他说,这三年改变了他的命运。他体验到做人的尊严和快乐,感受到人性的温暖;这三年也让他出人头地,成为自治区标兵,常在大会上面对千人做演讲,报纸上也常报道他的事迹。

通贵村当年的民兵营长杨怀忠回忆,全村1400多人,男女老少都认得黄怒波,他们亲切地叫他“大个子小黄”。他在通贵吃百家饭,别人招呼他来家里吃饭,也不讲究,家常便饭,有啥吃啥,端起就吃,没有假惺惺的邀请,也没有假惺惺的推辞。

“他们把唯一的鸡蛋让给我吃,觉得我可怜。”黄怒波说,“尤其是母亲去世之后,我走到哪里都有人感叹,可怜啊,没有父母。”黄怒波曾在村民段忠礼家养病40天。当时他一个人住在大队部,生病了,躺在房里。段忠礼去大队部打油,发现黄怒波起不了床,赶紧用板车将他拉到自己家。段忠礼妻子照顾了他40天,他叫她“姨妈”。

后来,黄怒波要读北京大学,姨妈给他缝了一套被子、褥子。他背着这套被褥,坐上大队的拖拉机铁牛55,从大队到银川火车站。临走时,他穿一蓝色、打着补丁的衣服,来与姨妈告别。他背着姨妈缝制的被褥爬上了拖拉机。他已经长到一米八五高了,但很瘦弱。姨妈看着他的背影,忍不住哭了起来。

2008年7月,黄怒波回通贵,特意看望了姨妈。2011年3月29日,黄怒波委托中坤员工蒋江洁到通贵看望段家。他原定要来通贵,但28号晚临时有急事,改签机票回了北京。段忠礼已在几年前去世,段忠礼妻子谈到“黄怒波”的名字,仍然激动地哭了起来。

在通贵村,农民用最淳朴的善良温暖了黄怒波。他沸腾的血液也逐渐平息,他学会了忍耐、宽让。以前读初中时,曾经有坐在前排的女生看不起他。一次上课把他惹急了,他拧开一瓶墨水,把女生领子一拉开,直接把墨水倒了进去。但在通贵,一次一农妇与队长闹意见,黄怒波也在场。农妇很泼辣,大吵大闹,抓着黄怒波的衣服领子,将他衣服撕烂了。杨怀忠说,按理说,一般年轻小伙子被撕烂衣服肯定会踢她两脚、打她两拳。黄怒波也是有脾气的人,但他忍住了没动手。

他天性中的善意也在复苏。在段忠礼家养病的时候,黄怒波听说杨怀忠也生病了,他从他哥哥接济的钱里挤出两元钱给杨怀忠——当时五毛钱就可看一次病了。当时黄玉弟已经工作,冬天很冷,他怕弟弟黄怒波冻着,就拉半车煤给黄怒波。但是,过了一周他去乡下看黄怒波,很惊奇地发现堆积在院子里的煤都没了。他问弟弟:“这煤到哪里去了?”原来,他弟弟让相熟的村民每人带走几铲子煤回家取暖用。黄玉弟还曾用蛇皮袋装上半袋土豆给弟弟。过两天,他去见弟弟,发现土豆没了。弟弟告诉他,土豆送给了村民。

在这里,他真正理解了中国的农民,觉得他们太不容易了。一年,黄怒波他们刚收割了麦子,就连下了十几天的雨。麦子在地里重新发芽了,麦粒里都是黏黏的浆,没法磨成面。农民站在地头哭,黄怒波也哭。宁夏只能种一季的麦子,这一年他们全白干了。“你想想这一年怎么活啊?”

插队的经历也培养了他不少技能。他当大队会计,管着每个小队每年的结算、分红,对成本有了基本概念。他当民兵营副营长、当大队干部,常组织数百人上工或者上千人开大会,也很好地锻炼了他的管理水平。黄怒波说:“知青是我一生最丰富的时代,是我一生最宝贵的几年,它改变了我的命运。”

11 往正确的方向前进

提要:

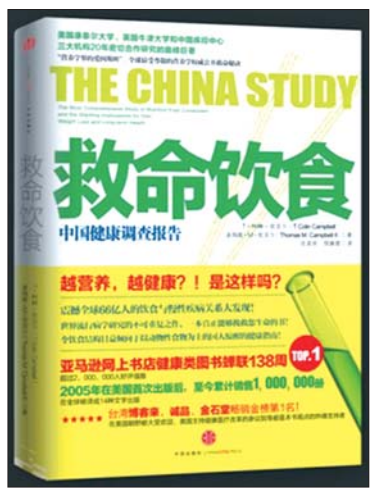
四十多年前,也就是我的研究生涯刚开始时,我从未想到食物会和健康问题息息相关,也从未思考过哪些食物吃了对人体最好,我吃的食物就跟其他人一样——就是那些别人推荐的“好食物”,我们吃进肚子的是美味或方便的食物,或是父母要我们吃的食物。

然而,其实大多数人都活在一个替我们界定好饮食偏好和习惯的文化框框内!我建议重新定义何谓真正的营养。经过40年来在生物医学方面的研究,归纳出的结果证明,饮食正确将可以救人一命。

那么,要做多少运动才能保持身体健康并且体态轻盈呢?根据某项可靠评论的粗估,只要每天运动15-45分钟,就会比不运动时减轻5-8公斤。此外,日常生活的家事也能消耗100-800卡的热量,因此常忙进忙出者,体重会比处在静止生活形态中的人轻盈许多。

我是因为简单的动物实验,才完全了解饮食与运动结合,具控制体重之效。我们之前用20%酪蛋白的一般饮食喂食一组大鼠,另一组的饮食中酪蛋白则仅有5%,结果后者的罹癌比例少得令人讶异,且血胆固醇较低,寿命也较长。最有趣的是,它们摄取的热量更多,但皆以体热的方式燃烧掉。

在实验过程中,有人发现吃5%酪蛋白的动物,似乎比吃20%的好动。为验证这个想法,我们把喂以5%与20%的大鼠分别放进装有运动滚轮的笼子,滚轮上设有仪表,记录轮子滚动的次数。实验的第一天,喂以5%酪蛋白的动物自发滚轮子的次数,就比喂以20%酪蛋白的高出一倍。为期两周的实验中,喂以5%酪蛋白的动物运动量,一直都比另一组高得多。



◆书名:《救命饮食》
◆作者:T·柯林·坎贝尔等
◆出版社:中信出版社

总结以上观察:植物性食物以两种方式维持热量平衡,进而控制体重。第一,它以体热的方式来消耗热量,而非把热量储存为体脂肪,一年下来,就算热量摄取的变化不大,但是体重差异却很明显。第二,植物性饮食能鼓励身体多多活动,一旦体重减轻,身体活动起来又更为方便。饮食加运动不仅能减轻体重,还能全面改善健康。

西方国家目前所面临最严重的健康警讯,就是肥胖。好几千万人会因此失去工作能力,医疗体系也承受着前所未有的沉重压力。许多个人与机构都努力想解决肥胖问题,然而他们防治的重点却完全不合逻辑,甚至错误百出。首先,现在出现太多快速瘦身的承诺与花招,但肥胖可不是几周甚至几个月就能摆平的问题。至于那些会让人快速减肥却无法保证未来能健健康康的节食法与药方,大家更应该提高警觉。能让人短期瘦下来的饮食,也一定要能维持长期健康,这样才能算是正途。

其次,大家常把肥胖看成单一独立的疾病是错误的。以这种方式来思考肥胖,会让我们的注意力转移到某些特定疗法,而忽略许多与肥胖关系密切的疾病,也就是说,我们忽略了从更宏观的整体脉络去思考并解决问题。

此外,有人提出应该了解导致肥胖的原因,借此来控制肥胖——千万不要理会这种想法!几年前,“肥胖基因”的发现被大肆宣传,之后又出现第二种和肥胖有关的基因,而第三、第四种也接踵而至。寻找肥胖基因的目的,是希望研究人员能研发出药物,以消除肥胖的潜在因素。

事实上,我们绝对可以控制肥胖的起因,关键就在于我们的筷子夹起了什么!这是短视且徒劳的想法,而认为导致肥胖的是一个个可辨识出来的基因(亦家族遗传),也让我们不切实际地怪罪于无法控制的东西。

事实上,我们绝对可以控制肥胖的起因,关键就在于我们的筷子夹起了什么!

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

7 越乱越要沉住气

◆书名:《跑动》
◆作者:许开祯
◆出版社:中国画报出版社

提要:

女人的心理不比男人,官场的事,女人知道得越少越好,看看那些翻了船的官员,有一半是从老婆身上打开缺口的,包括前组织部长王卓群,近三百万的存款都是老婆交代出的。

“沉什么气?”他故意装作不知地问方卓娅。“在老婆面前装啊,我们医院都吵翻了,说是那人又要升。”

“往哪升,当你们院长啊?”于佑安挖苦一句,他从不在方卓娅面前暴露心思,自己的事装自己心里,这是他从政多年养成的良好习惯。女人的心理不比男人,官场的事,女人知道得越少越好。当然,于佑安怕的不是这个,他是怕方卓娅搅乱他。枕头风是吹不得的,轻者着凉重者乱阵,于佑安相信自己能应付得了这局面。

方卓娅又说一句,于佑安才知道方卓娅的关心从何而来,原来是受了叶冬梅的刺激。梁积平家跟他们家恰恰相反,叶冬梅那张嘴十分积极,梁积平这边只要有风吹草动,叶冬梅保证就在医院叫嚣开了。他同情地看了妻子一眼,女人们只认一个理,仿佛活着就是为了跟某个人赌气。

周日下午,于佑安连着接了几个电话,说是南州可能要出事,情况不妙。于佑安呵呵一笑,没怎么往心里去,能出什么事呢,那么大的事都出了,也没弄翻几个,还会有什么事?晚上很迟的时候,金光耀突然打来电话,神神秘秘地说有戏看了,等着吧,这次一定热闹。于佑安猛地从床上坐起,看来他的预感要被证实了。

第二天清晨,于佑安很早就来到办公室,路上他看到市长车树声的身影,有点孤独地走在清晨微凉的风中。对这个总也不走运的市长,于佑安心里有那么一点点同情,觉得他跟自己一样,也属于怀才不遇,老是被人挤兑。以前巩达诚一手遮天,他除了埋头干活,似乎总也没有发言权。巩、王出事,本来他是很有希望挪到市委那边的,谁知又来了个陆明阳,似乎比巩达诚还强硬。市长门前冷落就是印证。

于佑安快了几步,想追上车树声,车树声对他还是有点影响的,特别是申遗工作,车树声在多次会上给予了充分肯定。后来一想自己这是干什么啊,人家是市长,自己算啥,犯得着你去同情他?于是打消追赶的念头,拐进另一条巷子。到了办公室刚坐下,门就被敲响,于佑安以为是打扫卫生的人员,开了门却见是华国锐老婆杨丽娟,市八中英语老师。

“见我家老华没?”杨丽娟进门就问,样子很急。

“没见啊,怎么,又是一夜未归啊?”于佑安用玩笑的口吻说,两家太熟悉,杨丽娟跟方卓娅情同姐妹,什么话都说,从来就不藏底儿,有时杨丽娟还称他姐夫呢。

“姐夫你别开玩笑,我怎么感觉不大对劲。”杨丽娟越发急了,脸上表情很骇人。于佑安这才正经起来,问:“到底怎么回事?”

“他昨天晚上回来过,大约九点多吧,我在洗澡,好像拿了件什么就又走了,到现在也联系不上。”

“联系不上就别联系,又不会飞掉。”于佑安给杨丽娟宽心,他发现今天的杨丽娟跟往常极不一样,也不敢乱说话了。

杨丽娟又道:“不是那么回事,早上他们办公室主任来过电话,吞吞吐吐像有什么要说。姐夫,老华该不会出什么事吧?”杨丽娟脸色越发苍白。

“丽娟你乱说什么,一不偷二不贪,不就一科技局长,能出什么事?”

“可我的心乱跳个不停,姐夫你快找找看,他要是出了事,我们娘儿俩可怎么活。”杨丽娟越说越怕人,于佑安一边安慰她一边抓起电话,华国锐手机果然关机,打办公室电话,也没人接。能去哪呢?于佑安猛地记起华国锐还有一个号,拨一半又停下,这号码杨丽娟不知道。男人有不少秘密是瞒着妻子的,于佑安也一样,该瞒方卓娅时照样瞒,他一部手机拿了三年,方卓娅到现在都不知道。

“这样吧丽娟,你先回去在家等,我这边联系到马上通知你,对了,这事暂时不要跟任何人讲,明白不?”杨丽娟点了下头,慌慌张张走了。于佑安掩上门,紧接着就拨华国锐的另一个号。手机通着,但没人接。等了一会儿又拨,通了。

“你在哪?”于佑安问。华国锐疲疲沓沓说:“还能在哪,省城。”

“今天周一,你还窝在省城干什么,知不知道你老婆很急?”

“她急,我还更急呢。”华国锐脾气暴躁地发起了火,又道,“算了不跟你说了,麻烦你跟她说一声,我下午回来。”