我的关于过年的所有记忆,都在史 家胡同51号。

小的时候,过年真是非常快乐的事 情,那时候物资缺乏,我们都拿着每年有 配额的小本本,跟着大人的屁股后面去 买几斤花生,几斤瓜子。因为每家都有 限量,所以我们都很小心。我们回家的 时候,都把装满花生瓜子的网兜抱在怀 里,哪怕一粒都不能掉。

我外公在的时候,过年最有意思的 事情是躲在他的太师椅后面看所有来拜 年的人。我记得很清楚,有各式各样的 人,有个老头,像电影里面的地主,穿着 大马褂,外面还有个棉背心,头上顶着瓜 皮帽,不知道为什么我对这个老爷子印 象特别深,后来才知道他是个学者。

小时候,我的衣服都是我干妈给做 干妈姓周,她每次来拜年都要带好 多好多衣服,每件都是她亲手给我做 的。她就是个上海太太,嫁了一个很有 钱的人家。那时候就她的花样多,烫了 个蜜蜂窝般高高的头发,穿着很紧身的 花棉袄,一扭一扭地走到外公面前说: "章老爷子,晚辈给你拜年了。"每次我干 妈这身打扮都能把外公逗笑了。大概解 放后这种女人实在太少见了。

"文革"的时候,史家胡同51号是最 热闹的,这里成了很多人的避风港,大部 分是我爸爸家的人,有我小叔叔,北大一 个数学系的高才生,学校武斗了,他就躲 在51号陪我外公聊天,给我讲小人国的 故事。我六岁那年,大人允许我和他们 一起熬年夜,我就逼着小叔叔给我讲了 一晚上的故事,一直到他讲着讲着自己 睡着了。后来,小叔叔被分配到贵州去

郑州,从文化大市走向文化强

不诠释,谁会知道中华第一古

市,需要运用各种手段加以诠释。

都郑州有些什么文化宝贝? 所以

市宣传部长丁世显、市艺术协会会

长张爱图计划出版一套《文化郑

州》系列丛书给以诠释,《郑州文化

年轮》是第一部,我读了觉得突出

精粹、图文并茂、篇有英译,可作为

珍贵礼物送给外宾,今写点读后

我国的《孙子兵法》,说"我佩服古

代中国人,不是佩服现代中国人,

现代中国人只剩下一点:势利

眼"。此话荒唐一半,这本书就是

用现代眼光来认识古代郑州文

化。开篇二页,一页是郑东新区的

"河南艺术中心",四个导弹头形的

馆址,里面保存河南八千年的文化

珍品,走马看花得一天。第二页是

金字塔式的河南博物馆,它有世界

最古老的文字甲骨文,有三千年前

的生黍米的鸟蛋,没有现代中国人

的细心研究和发掘,细心保护,细

心展出,你能了解中国古文化的灿

要让中外客人看得懂是件难事。

比如,这件宝物是距今几千年呢?

郑州古文化可谓全国之冠,但

德国有一位将军鲁道夫读了

感,加以鼓吹。

烂辉煌吗?

郑州一好书

了,他是老三届,我们想了各种办法不让 他去,好像都不行,因为他大学毕业了, 要服从分配。小叔叔从史家胡同走的那 天是阴天,我跟着他屁股后面哭哭啼啼 的,拉着他的衣服边儿。他昂首挺胸,背 着一个军书包,我爸爸走在他旁边,帮他 拎着一个旅行袋,不时地拍拍他肩膀,安 慰他两句。我们就这样从史家胡同51 号走到北京火车站。

公一起吃年夜饭。我那时候很胖,但是 巨能吃,家里人都不许我吃,只有外公, 躺在病床上说:"让妞妞吃嘛!"

1973年,外公去世了,我9月份去了 美国,史家胡同51号院就成了乔部长的 家。据说那些年间的春节,51号又热闹 起来,回到我小时候那种气象,来拜年的 能踩破门槛。那年头没有大款和老板, 所以部长是非常值钱的,不像现在,说什

# 史家胡同51号

慢慢的,人都走光了,新年也越来越 冷清、凄凉了。我外婆是在1970年新年 前后过世的,所以那年的春节,可怜的外 公一个人躺在床上,只有阿姨给他端点 年夜饭,其他人都到医院里去陪外婆 了。年三十那天,外婆精神非常好,年夜 饭的年糕还吃了不少,大家都觉得她也 许马上就能回家了,结果没几天,人就没 了。大夫说,年三十晚上是回光返照,说 老人走之前经常会有一天特别好,为了 和亲人最后聚一下。那天晚上,医院破 例让我们在外婆的病房里支了一个她最 喜欢吃的菊花锅。

外婆走了之后我也被送进了寄宿学 校,平常就我外公一个人在家,一定非常 寂寞。之后,外公身体不好,记得那时候 基本上是在北京的医院过年,我们做好 了饭菜,拿棉被包好,带到医院病房和外

干什么用呢? 是用什么东西做成

的呢?那些纹饰等等代表什么

呢?如此等等,如果不大概讲清,

看完一头雾水,不知何物。《郑州文

化年轮》一书悉数说明,为普及第

百多幅图片和说明表现绵延万年

的中原文化,从此喜玛拉雅山更早

隆起的中岳嵩山,起码两万年前的

火堆遗迹和大量动植物化石的原

始洞穴,到禹都、商代青铜器,周公

测影台,传说皇帝时代,春秋战国

郑韩古城和珍稀文物,虎牢关,武

则天封禅坛,丝绸之路的骆驼唐三

彩,杜甫故里,北宋皇陵,嵩阳书

院,三千年古柏,初祖庵,集中原建

筑艺术的康百万庄园,二七烈士纪

念塔,现代化郑东新区等等,作者

以精湛的摄影技巧,多视角、多色

调地摄下这些万年传承,中外交流

的中原文化,使中外人士更好地一

起认识郑州,进入郑州,建设郑州,

增强民族团结、文化升级、社会和

谐意识,坚定走中国特色的社会主

本书真可谓"郑州一宝"。

义道路

表现郑州古都文化的深厚、多 元、开放是本书一大特色。它用两

一古都文化立了赫赫文功。

么北京的部长能拿箩筐装。但是那几年 我不在,我1977年夏天曾经回来休假, 可以体会当时史家胡同51号的盛况。 我家旁边的55号是外交部宿舍,一天回 家,突然从那院儿里出来一个阿姨,手里 拎着一筐苹果,冲到我的面前,死活要把 苹果给我,嘴里说着:"问你妈妈好,问乔 部长好!"

1979年的春节,我们又是在史家胡 同51号过的,那年特别热闹,因为我妈 妈刚被放出来,所以大家都决定要好好 过。我舅舅一家过来了,带着我的表哥 和表妹,我们买了很多鞭炮,说要把晦气 用鞭炮赶走。几个小孩对东西的贵重毫 无概念,拿了一个巨大的玻璃盘子放鞭 炮,结果一个火花进了盘子,里面所有的 鞭炮和盘子一起炸得粉碎。那年大人都 心情好,没有骂我们。后来才知道那是

基辛格送给乔冠华的礼物,是水晶的。 1981年,我又自费出国上大学了。

这一走就是五年,就在我大学毕业的前 一年,乔冠华去世了,我妈妈没有告诉 我,我是在纽约时报上看见的。我往51 号打电话,没人接,怕妈妈想不开,出 事。后来才知道妈妈去南方在黄宗英阿 姨家住了一阵子,51号对她来说也是很 伤心的地方。

2003 那年,我们答应了宁瀛导演, 利用过年放假在我家拍了电影《无穷 动》,这个年可以说是彻底没过,工作来 着。但是也是我们为51号做的最有意 义的事情,留下了大量的影像素材。

两年前,我妈妈也在春节前过世了, 我的朋友把我拉到海南过的春节,我当 时非要抱着骨灰一起去,被朋友劝下。 那年的春节,51号院里只有妈妈了。

我妈妈一直说,51号院也就到她这 -代,我从小就走出去,不属于这个院子 了。这个说法是对的,我不属于史家胡 同51号,它也不属于我。我的朋友们都 说我太轻易就放弃了这么好一个四合 院,其中一个懂房地产的跟我数着两个 手指头说:"估价得两个亿啊,你想好

我这几天总是在想,搬出来完了, 这个院子对我最重要的东西我都有了, 就是我的记忆,这个谁也拿不走,而我 不想让我自己变成那个送我苹果的阿 姨,我不想得到一个四合院,或者一个 大一点的公寓,但是让我的灵魂变成一

马上就要过年了,给支持我的网友 们拜早年,祝大家新年快乐。

所以不能一概而论地说糖尿病 没有专门适合糖尿病患者的无糖食 人不能喝粥,粥有各种各样的粥, 所以这种说法是片面的! 还有糖尿 病人限制主食,这是更加错误的! 什么叫主食,什么叫辅食?主食跟 辅食是有根本区别的! 糖尿病不是 吃主食得的,糖尿病是吃肉和油得 的,所以糖尿病不要刻意地去控制 主食。您多吃糙粮、多吃含淀粉少

的主食就可以了,不要控制主食! 还有一个常见的误区, 说糖尿 病人不能吃水果! 糖尿病不是吃水 果得的, 所以水果完全可以吃! 记 住,每天下午5点以前,少吃多餐。 这样吃就不会出问题!

通过我这么多年的研究和实践, 请大家就记住一条,糖尿病的调治是 来! 为什么? 您一下进得多,它得 非常简单的,就是吃出来的病!把饮 慢慢消化。所以您就得改了,少吃 食调整好了,这病很快就没了,一型、 二型糖尿病都包括在内。

中医讲治病,一般谈百天,别刚吃一 两天,吃一个月,可能没见效,就没有 上,它都添加了一些甜味剂,如木

信心了……那可不行, 要坚持一百天! 还是 我总结给大家的四句 话,再重复一遍:

最好的医生,是 自己;最好的医院,是 厨房;

最好的药物,是 饮食;最好的疗效, 是坚持!

没有能治糖尿病 的无糖食品

很多人拿无糖食 品来治糖尿病。我想 问大家,世界上有没有无糖食品 呢? 我告诉您, 世界上没有所谓的 "无糖食品"! 为什么? 自然界有机 物组成的四大成分,碳、氢、氧、 氮,这四个缺哪个都没有自然界, 都没有我们人类。糖在化学的定义 里不就是碳水化合物吗? 所以世界 上根本就没有无糖食品。这是其 一! 其二, 我们每个人都离不开 它,碳水化合物在体内氧化速度较 快,能够及时供给能量以满足机体 需要,所以,碳水化合物是大部分 人摄取能量最经济和最主要的来 源。它们也是机体的重要组成部 分,与机体某些营养素的正常代谢 关系密切,具有重要的生理功能。 我们人根本缺不了糖,只不过相对 而言,是淀粉、蔗糖,还是葡萄 糖;换句话说,是多糖、双糖,还 是单糖。如果所谓专供糖尿病的无 糖食品,其中真的没有碳水化合 物,哪个病人又真的受得了呢?如 果膳食中碳水化合物过少,可能会 造成膳食蛋白质浪费,组织蛋白质

人离不开糖,世界上也没有真 正意义上的无糖食品。日常生活中 糖尿病患者怎么注意呢? 少吃含糖 比较高的食物就可以了! 含糖量高 的食物是什么?就是咱们所说的精 米、精面,含糖都比较高。所以从 古至今都提倡咱们尽量少吃这些精 米、精面,多吃五谷杂粮,五谷杂 粮里含糖量是相对比较低的。

水果中哪个水果都有糖,咱们 又不能不吃水果,怎么办?记住, "少吃多餐"就完了。举一个例子, 比如说我没有糖尿病, 如果我现在 吃一个大西瓜,我的血糖也会上 多餐不就完了吗?

刚才讲了世界上没有无糖食 但大家一定要注意,贵在坚持! 品,现在咱们很多人都在吃一些无 糖食品,大家看这些食品的成分表 糖醇、甜叶菊等等

> 现在已经陆续出台了 一些相关报道,经常 吃含这些添加剂食物 的人,有可能出现癌 症,或者对脏器造成 一些慢性损伤。所以 希望大家还是记住这 句话,吃自然的东 西,不要老吃这些含 添加剂的食物,只有 这样我们才能从根本 上去消除身体上的这

### 肝胆相照总有时

随着咱们生活水平越来越好 肉食往往吃得过多,现在胆上的病 也跟着越来越多了,最常见的就是 "胆结石"。有人说胆结石是吃钙得 的,这是一个非常严重的误导。

些病症

胆结石是怎么形成的? 肝是分 泌胆汁的, 胆是储存胆汁的。如果 肝分泌出来的胆汁非常的干净,到 了胆囊里储存起来。咱们吃完肉和 油脂性的食物,这个胆汁自然从胆 囊里出来,帮助把油脂分解掉。如 果咱们的肉吃得太多, 肝代谢不掉 这些油了, 胆汁越来越浑浊了, 这 个胆汁到胆囊里, 浑浊物是不是慢 慢沉积下来了? 久而久之, 它就凝 固了,这就叫"胆结石"。得胆结石 的原因就是因为我们吃肉和油太多 了得的病。很多误导宣传吃钙得 的,这是根本不对的。

"胆结石"怎么预防呢?胆什么 时候工作? 23点到1点, 肝是夜里1 点到3点工作,所以晚上一定不要吃 油和肉。偶尔一次无所 和脂肪分解增强以及阳离子的丢失 谓,但是不要天天晚饭吃 **15** 

等。所以大家一定要明白,世界上 油和肉了

把吃出来的病

吃回去



小桥流水人家(国画)

新书架

### 《第三共和国的崩溃》

新 对第二次世界大战的历史感兴趣

的人也许都还记得《第三帝国的兴亡》 (【美】威廉·L.夏伊勒著)一书,这是一 部公认的记述纳粹德国历史的权威性 著作。在中国读者中产生过巨大影响, 至今已多次再版。近日,新星出版社出 版了该书姊妹篇《第三共和国的崩溃》 的全新完整译本。

第二次世界大战是如何发生的?

威廉·L.夏伊勒在《第三帝国的兴亡》中 写了德国一方,又在《第三共和国的崩 溃》中写了法国及英国一方。合而观 之,可知全貌:一方狡诈、凶悍、一意孤 行,另一方愚蠢、怯懦、苟且偷生,造成 了人类历史上的最大灾难。《第三共和 国的崩溃》补充并完善了《第三帝国的 兴亡》的戏剧性叙述,已经与之一起成 为当代最重要的历史巨著。

"虎"与灯谜有 着密切的联系,故灯 谜又叫"灯虎"、"文 虎"。所以谜界对 "虎"有着深厚的感

情。猜谜又称"打虎"和"射虎",谜人又 称"虎将",谜界也称"虎坛"。由于灯谜 就像老虎那样,它色彩斑斓又活跃非 常,既令人喜爱又让人难以捕捉。有关 虎的谜语很多,只举几个例子:除夕之 后是虎年——打一字:夤;夤——打田 汉剧作:《获虎之夜》;二虎子的童年 一打日本电影:《寅次郎的故事》;王 者之风——打一字:琥;女人是老虎 一打水浒诨名:母大虫;棒打老虎头

- 打 一 字: 蚕 ("一"象形为棒); 虎头虎脑真好看 ——打电影名:《王 中王》;景阳冈武松

除害——打戏剧名:《打虎》;鸦片战争缘何 起——打一历史事件:虎门销烟。谜底为虎 的谜语也不少见,如:生在林中满山跑,身穿 斑斓黄皮袄,百兽之中它称王,威风凛凛性 暴躁;一只大猫咪,身披斑纹衣,没有人敢 骑,碰见快逃离;身穿皮袄黄又黄,呼啸一声 万兽慌,虽然没有兵和将,也称山中一 大王;远远看去像只猫,走近一瞧喊糟 糕;生来性暴躁,身穿黄皮袄,自称山中 王,别猜它是猫。

高原风情(油)

旧时,郑州四方商贾荟萃,大都来 自湖北、陕西、山西、山东、河北、江苏 等地及省内周边一些县市,特别是有 商略、头脑敏锐、团结心强的楚商(又 称湖北商人)来郑做生意的较多。他 们在郑长期经营活动中,既带来了本 地的商业习俗,更为了在郑立足,而吸 收融合了其他商业习俗,如重视商业 道德、强调求财有道,依靠师徒邻里关 系、崇信财神以及行业神,形成了一些 商业禁忌习俗。

据多位商界资深老人说,商家不 论大小,商人最敬财神,认为财是由财 神赐予的,敬财神会财运亨通、生意兴 隆。故忌讳亵渎神灵,不能直呼财神 名讳。所谓财神并非单指财神神龛、 神像、神位,而是引申到各种象征财神 化身的东西。如:旧时郑州福寿街、长

## 老郑州商业禁忌风俗

春桥附近,老坟岗等处有专卖财神像 及其他神像的香蜡铺,忌讳说卖,必须 说"送",否则便被视为对神不敬,生意 必赔不赚。同时敬畏行业神,从业者 不得直呼本行业的祖师爷名讳,以免 触犯神的尊严

除此之外,店铺里还有一些禁忌 以免触犯财神,如伙计不准踩踏或坐 在门槛上,禁忌玩弄算盘和反放算 盘。忌讳坐在柜铺上、桌柜上或者躺 睡在待客的条椅上;店堂门口不可做

打哈欠、伸懒腰等懈怠动作,以免挡住 财神进门,堵塞财路,对经商不利,发 不了财。店伙计忌讳敲打账桌,扫地 时忌讳往门口处的方向洒扫,尤其是 春节,不准扫地,不准往外倒脏水、垃 圾,说是这等于"倒财"。

商家在经营中还特别禁忌破财词 语以防破财。在重大节日,如春节、祖 师、祭财神之日,忌说不吉利的话,尤 忌话语中带有"赔"谐音的字句。旧 时,郑州各店铺从初一到初五上板歇

业,忌讳说关门,所以说成上板,图吉 利。商业经营活动中,应酬主顾说话 有次序。要多说好话来拢住顾客,忌 讳对客人吵架顶嘴。据原德化街同仁 堂老药师刘凤文说:中药铺的禁忌最 多,年初进货必须进胖大海和大莲子, 以求大发大利;学徒进店,发给万金 枝、金银花、金斗,取黄金银子之意;平 常说话以药名讨彩头,如连翘称和合, 贝母称元宝贝,陈皮称头红,药凳称青 龙;送药要说送补药,伙计不得嗅药; 扎药包要扎得形如金印,正月则以红 线扎结。药铺忌讳"再来坐"等话。在 科学不发达时,这正是人们希望通过 这些行为、动作、言语来趋吉避凶的心 理反应。这些禁忌习俗有些看来似乎 迷信,但对于经商者而言,是不可犯忌

我说:"不会吧! 现在谈赌球,如 同在资本主义国家谈卖淫嫖娼,它都 快成人人可以炫耀的职业了,怎么还 会被抓呢?"

回到沈阳,类似消息不断传来。 重庆、广州、南京等地的兄弟们纷纷 询问此事真伪。

经过打探,理想真的成了现实! 北方某地警方10月中旬南下广 东,某俱乐部总经理、副总等相关六 人被带走,北上协助调查。同时,许 多曾混迹足坛的球员、教练等神秘失 踪。

据消息灵通人士透露,几个辽宁 籍资深足球人成为被警方重点关照 的对象……而青岛、深圳、陕西等地, 一些足球人也有被控制的迹象

不是不报,时间未到!慨叹天意, 因为此次足坛打黑有深厚的背景。不 久前,党和国家领导人相继对足球给 的发展,与百姓的精神需求之间的差 建筑商。 距越来越大。

中国足球十多 来的实践告诉我们, 赌球等操纵比赛之违 法行为,已成为滞缓 中国足球发展的毒 瘤!中国足球要天亮, 天亮前必须彻底扫

什么原因?

中国足坛扫黑不 是一次两次,但大多 流于形式,从未涉及 赌球的实质人员,以 至当年一个龚建平成

为替罪羊。这是一只羊,还是一群羊? 是强悍的领头羊,还是被弄来凑数的 老弱病残?这些都值得探究。

希望在一夜间就会变成绝望。

三年前,当我接到来自上海的举 报人提供的线索时,也曾想借此机会 刮起一阵扫黑旋风,但最后呢?我们 搜集到的所有证据都没人重视,更谈 不上根据举报立案侦查了。

从目前掌握的信息来看,此次扫 成员,已于10月19日下午,登上广州 黑不仅是打击网络赌博。网络赌博即 使赌资上亿,也就是个赌博罪。

打击的重点是什么,应该是线下 那些操纵当年甲A甲B,以及中超 中甲的行为。这些人有俱乐部总经 有官员、甚至还有演艺界人士及官宦 子弟……

可以想象,在掌握大量事实的基 础上,要把这些人抓起来,据不完全 猜测,一二百人也打不住。这会是什 么局面?有点像上世纪90年代初的 马来西亚,赌球成风,警方重拳出击, 二百多人被抓,导致大马联赛不得不 休克一年,但换来的是大马足球一度 的新生

中国足球衰到极点了,真该出手 了。据了解 本次警方行动规模之大 决心之大,涉及范围之广,超出人们的 想象。

怎么办?

只能期待警方疏而不漏,也感谢 警方为世界第一运动所要作出的具 有中国特色的贡献!我们真诚期待 拯救中国足球的不是中国足协, 而是中国警察!

警方眼中的第一只兔子 2009年11月3日,夜晚近11点, 报社值班编辑刘志向经多方求证,确 认广药队一批人员被辽宁警方带走。 其中,最先被带走的是杨旭,带走的

过程也很值得玩味。 在处理杨旭一事上,辽宁警方在 广州的行踪十分隐秘。

杨旭,广州市足协正处级官员, 前广药队领队。通过特殊渠道,辽宁 予高度重视。足球有广泛影响,但它 警方找到了一个与杨旭关系密切的

> 在这名建筑商的带领 下,来到越秀山综合 楼,也就是广州市足协 的办公地点,守株待 兔。当杨旭出现在办公 室时,辽宁警方也跟着 出现了。得知对方的身 份后,杨旭随专案组成 员下了楼。

当时,杨旭打电 话向足协领导请了两 天假。随后, 辽宁警方 带杨旭来到他家楼下, 杨旭打电话让家人为 他送下来两件厚衣服,并告诉家人,

他要与中国足协的人上北京开会。 两天后,家人没接到杨旭任何电

话,也无法与他取得联系,便到广州 市足协询问。

广州市足协对杨旭的行踪一无

所知,于是到派出所报案。 派出所经过调查,得知杨旭、钟 国健、那名建筑商以及辽宁警方三名

飞往沈阳的航班。 10月23日,辽宁警方试图让广 药俱乐部财务总监协助调查。当警方 到了总监所住的小区门口时,该财务 总监怀疑辽宁警方的身份,让保安拦 理、有教练、有球员、有裁判,当然也 住了他们。直到社区民警出面、辽宁 警方表明正式身份后,调查才得以继

> 新闻材料已基本掌握,接下来的 问题是,我们报社第二天报不报?如 何报?

> 此时距午夜12点仅剩半小时。 离报纸付印时间越来越近,我马上给 总编彭宁打电话。他的态度 很明确,一是报,二是把握好 分寸。