

过度营销导致图书腰封变“妖封”

“畅销×××万册！”“×××推荐！”……如今，走进书店拿起一本书，常会看到腰封，还有上面几乎“闪瞎”眼睛的文案：要么超级畅销，要么一堆名人推荐。有读者形容，语句浮夸到似电线杆上贴的小广告。还有耿直的读者，干脆把这种腰封叫“妖封”，极言其有多么讨人嫌，建议大家丢掉了事。这些“腰封”到底是怎么回事呢？

豆瓣上有个小组叫“恨腰封”，名字简单犀利，意思明确：拿起一本心仪的好书，常会被横亘的腰封倒了胃口。

什么样的腰封，这么招人烦？比较常见的是滥用名人推荐。一名出版社编辑说，有些经常密密麻麻挤着五六个知名推荐人的名字，“莫言得诺奖后，在腰封上的出镜率一下高了许多”。

一些作品的腰封文案脑洞巨大。比如某本书的腰封印有“乔布斯说梦话好”字样；另外一本作品不甘落后，印有“托梦推荐！托尔金还珠楼主 王度庐 古龙”……

话说回来，图书“腰封”还真不是近期才出现的创意设计。它又叫书腰，简单说，就是新书出炉时附带的一条“腰带纸”，附在封面上。

出版人三石说，腰封既是图书的一种装帧设计艺术，也是图书营销推广的工具。日本有个畅销书推手并狩春男，把“如何制作吊人胃口的书腰”列为书的行销要件之一。

古代也有类似腰封的东西，宋代比较常见，一般主打质量牌，顺便做点小宣传。例如有一部《六家文选》，便印有“此集精加校正，绝无舛误，现在广都县北门裴宅印卖”字样。

“现在，图书编辑一般会能将体现一本书价值的语言放在腰封上，或名人推荐语放在上面，以便在卖场很快吸引读者眼球，引发购买和阅读欲望。”三石解释。但问题就在于，在激烈的图书市场竞争中，腰封的宣传文字走向了失常和“变态”，过分夸大，这很容易招致读者反感。

设计腰封原本是一番好意。但目前文案浮夸的腰封似乎多少有点泛滥，原本该让图书锦上添花的一张纸，异化成了内容拙劣的“小广告”，极容易让书流露出“地摊文学”的气质。

“现在腰封营销目的是第一位，变成了吹牛阵地，真能入眼欣赏的不多。”刘翔曾在出版社工作近20年，见识过不少图书腰封的设计制作，“弄这个的大多是宣传策划和图书发行的人，当然有的也有作者本人参与”。

腰封写“名人推荐”是想证明书的内容很厉害，“有些名人是无辜‘被推荐’，自己压根不知道。也有心照不宣的做法：动用作者的交际圈，请名人写点推荐语，对方碍于情面不好推辞，但写的多半是客套话，放之四海而皆准。”刘翔说，至于是不是真的看过书，那就是名人们的个人选择了。

刘翔有些无奈地解释，出版社营销手段和经费都有限，腰封带个微型小广告省钱又直观，做了就有宣传效果，“你看不上不

见得证明它没用。就像某些购物APP，再山寨、质量差，不还有大量消费者买单？”

腰封只能很丑很没用？当然不是。

好的图书腰封有不少。几年前有一本《平如美棠》，腰封上设有虚线，读者沿虚线剪开后可以当书签，美观又实用。

腰封还可以成为一种简单注解。有些腰封只有类似“××文集”字样，解释书的内容之外再无赘语，也比较讨读者喜欢。

对腰封，或许还不必人人喊打。说到底，它只是一种营销方式或书的一种装帧设计，做得好，完全可以帮读者快速获取信息，对购书起到很好的辅助作用。

“腰封应是封面整体的一部分，不能因腰封而设计腰封；文字内容要精准恰当，感染读者，都用名人推荐是很无聊的事儿。”三石也觉得，有时，编者一句朴实无华的介绍，更容易打动读者的心，没必要在腰封上搞那么多噱头。毕竟，书读得好不好关键还得看质量。

摘自光明网

养生汇

降压茶不能治疗高血压

现在市场上一些商家开发出所谓的“降压茶”，实际上大大都是程度不同的虚假宣传。

何首乌茶 何首乌能够改善睡眠、降血脂，但缺乏能够有效降压治疗的证据。何首乌具有一定的毒副作用，超剂量、长期连续用药可能会增加肝损伤风险。

菊花茶 有研究表明，野菊花提取物有血管舒张作用。但这仅是动物实验，使用的是野菊花提取物，而不是菊花茶。目前，菊花茶降压缺乏足够的理论支持和临床研究的证据。

山楂茶 山楂黄酮能促进脂肪消化，增加消化酶的分泌，促进消化，对胃肠功能有一定调整作用。但缺乏扩张血管、降低血压的基础研究和临床研究的证据。

三七茶 三七对于心血管系统、神经系统、免疫系统、代谢系统，以及抗炎、抗衰老、抗肿瘤等多方面具有生理活性。但想要用三七茶代替西药降血压并不靠谱，扩张小血管、改善微循环并不足以降低血压。

罗布麻茶 罗布麻有一定控制血压的作用，复方罗布麻制剂是中药和西药组成的复方制剂，可以治疗高血压。但罗布麻茶治不了高血压。

杜仲茶 杜仲的皮和叶有不同程度的降压作用，临床使用杜仲浸剂，能使高血压患者血压有所降低，但不代表杜仲茶也具有降压作用。杜仲茶对高血压的疗效无任何可靠的临床报告和研究所可以佐证。

此外，绞股蓝茶、路丁茶、桑叶茶、灵芝茶、荷叶茶等与以上所述降压茶类似，不可依赖其治疗高血压。

摘自《健康咨询报》

孩子光脚跑有益健康

无论是八九个月的婴儿还是两三岁的儿童，只要有机会，就会不自觉地脱掉鞋子，光着脚丫玩耍，但是父母却很担心，怕孩子脚部受寒而生病。

其实，孩子光脚对健康有好处。人的脚部有很多穴位，光脚走路，等于在进行穴位按摩，对健康是有好处的。人体的十二经脉中有6条阳经和6条阴经，阴经起源于足下。孩子光脚在地板、沙土、草地上跑，可刺激脚底经络，有助于感官发育，促进脚部和全身的血液循环、新陈代谢，可以增强食欲，提高身体抗病和耐寒的能力，也有利于孩子的脚部发育。

但是需注意，孩子光脚时要注意环境的温度和安全性。只要所处环境温度不是太低，地上也没有容易伤脚的异物，完全可以让孩子光脚，不用担心脚底受寒。当地面较凉时，孩子自己也不愿意光脚。如果家长不放心，可以摸摸孩子的手脚。如果不凉，且孩子没有表现出任何不适，就可以让其光脚。

当然，对于部分体弱或身体不适(腹泻或感冒)的宝宝，最好不要光脚。

摘自《中国妇女报》

不存在所谓“防癌食品”

微信中关于“防癌食品”的文章数不胜数，然而，作为一个理智压倒一切的肿瘤科医生，我的观点是：世上根本就没有大家所期望的“防癌食品”。

癌症是一种典型的年龄相关疾病，其发生机制，简单说来，就是机体细胞的一些小错误的积累，当突破一定阈值时，就会发生癌症。

年龄越大，机体的犯错越多，肿瘤发生率越上升。就好像一个机器，用得越久，越容易坏掉。同样的年龄，犯错频率越高，肿瘤发生率越高。就好像一个机器，越不注意养护，越容易坏掉。

而所谓的“犯错”，对于大部分人而言，就是不良的生活方式。

饮食和肿瘤的关系，绝大多数是负性相关，但是目前公认的致癌物质，并非来源于民间的所谓“饮食禁忌”，而是来源于国际癌症研究机构的致癌物分类表。其中，1类致癌物(明确有致癌作用的)包括：酒精、黄曲霉素(霉变食物)、烟草、亚硝酸(腌制食品)、马兜铃酸、槟榔等。

以上这些物质致癌，还需要一个重要的条件，就是时间。任何的致癌物，都是通过长期作用于人体，才会最终以“助纣为虐”的方式，促进癌症的发生。从这个意义上说，如果想降低癌症的发生概率，一个人应当做到的是：不抽烟、不喝酒、不泡吧、不经常撸串。这与其说是饮食禁忌，不如说是坚持健康的生活方式。

摘自《扬子晚报》

滴水藏海

20世纪80年代，日本泡沫经济发展到极致，高尔夫球场遍地开花，许多公司突然有了大笔现金，开始投资顶顶乡村俱乐部。而普通上班族也加入了高尔夫球运动的大军。

当日本经济的泡沫破灭之后，高尔夫球俱乐部纷纷破产。那些曾经的精英男性文化符号——威士忌、黑羊毛西服，还有高尔夫球，一下子变得滑稽可笑。

当一个国家的男女老少纷纷拿起高尔夫球杆时，便意味着这个国家的经济泡沫达到了顶峰。而一个企业的CEO若总是拿着高尔夫球杆，也同样意味着这个公司的股价和业绩面临巨大的泡

财富和高尔夫

沫和风险。

2007年7月，美国原第五大投资银行贝尔斯登的多个避险基金亏损，而在那个月，时任CEO的詹姆斯·凯恩有10个“工作日”是在打高尔夫球。第二年，贝尔斯登出现更大的危机，不得不被摩根大通廉价收购。

来自迈阿密大学、田纳西大学等高校的4位经济学教授，联合研究了标准普尔1500家公司的部分CEO从2008年到2012年间打高尔夫球的习惯后发现，CEO花费在球道与绿地上时间和股东的财富成正比。

经济学家们采用标准计量经济学中一个叫做“工具变量分析”

的方法，考虑了天气等变量，最终来测试过度地休闲消费是否造成了公司业绩的改变。他们最终证实：一个爱玩高尔夫球的CEO，的确容易导致公司盈利不佳，又损害股东的利益。

同时，他们还有些有趣的发现：当CEO们有更多资产投资自己的公司时，他们会花更少的时间打高尔夫球；当他们的年度奖金与公司绩效联系得更紧密时，他们也会更少地出入高尔夫球俱乐部；CEO们打高尔夫球的次数是随着任期增加而增加的，权力越稳固的CEO越会花更多时间在打球等娱乐上。

摘自《万物经济学》

给医生加个鸡腿

有一次，我在五一小长假值班48小时，从第一天早晨一直到第三天早晨才能算结束，当时只能祈祷晚上病房平稳，不会有人病情加重，不会有急诊，不会有危重病人，希望所有人身体健康，不要在假期来住院。遗憾的是我运气不太好，第一个夜班基本上没休息，第二天白天哈欠连连，实在没办法了，去买了杯咖啡提神。

病房当时病人不多，有个病人看我白天、晚上都在医院，第二天还在，可能是觉得奇怪，没见过有医生这么上班的，来回问我怎么回事，为什么来班的，来问我回家休息。我随口解释了一下，就去找护士处理医嘱了。

当天下午，之前询问我的那个病人又来了，给我送来一袋苹

果，说是有人来探病送的，他吃不完，分我一些，看我这么长时间值班不能走又不能休息，还顿顿吃泡面，太让人心疼了。

我当时就给吓坏了，急忙说：“心意收下了，苹果就不要了。”

病人听完以后摇摇头，说：“你们规矩真多。这就几个苹果，跟红包不是一回事。”我尴尬地笑了笑。这个病人就走了。

我以为这事就結束了，不过心里还是稍微有点高兴的，不是为了那几个苹果，而是因为有人理解我的辛苦。我打起精神继续干活。到了晚上，又错过了饭点，盒饭完全冷了，我吃了一口觉得难受，就打开了桶装的方便面找热水冲泡。

开水房在病房那边，我冲了

文化中国

古琴并非越古越好

我们这一代人，凡对古琴感兴趣的，恐怕入门书里都少不了一本瑞典学者林西莉写的《古琴》。书中有一处细节至今难以忘怀，1961年作者第一次来北京学习古琴，老师就赠予她一张明琴用于学习。

这是什么概念呢？就好比初学小提琴，第一次上手用的就是一把17世纪-18世纪的意大利名琴。为什么可以这样类比？这里得先澄清一个误区，即古琴越“古”越好。唐、宋名琴固然风流绝顶，固然有“雷琴”传世，但那是掐尖儿的，并不能代表一个时代普遍的“手艺人”水平。明朝才是古琴最为兴盛的年代。

唐明皇是很喜欢音乐，但他似乎更喜欢肥美浓郁、活色生香的劲歌热舞。西域音乐，包括西域乐器在大唐的流行程度很可能远远超过我们的想象；“千古一人”宋徽宗在各种玩得精熟的艺术活动中并不对琴抱有特

别偏爱，对他来说，琴的地位并不高于书画；而大明王朝的历代帝王则对琴有异乎寻常的爱好。朱元璋即位后便设立“文华堂”，江南的著名琴家都被他召了进去。永乐皇帝朱棣不仅喜好，而且擅长鼓琴，还主持编撰了《永乐琴书集成》二十卷。

明朝在古琴方面大有作为的皇帝还有宣德、正统、成化、弘治、嘉靖、万历、崇祯，他们或擅长弹琴，或擅长作曲。他们召集一流匠人进宫，专门研究研琴，还命令太监学习鼓琴，就像高俅靠蹴鞠赢得宋徽宗欢心那样，明朝在古琴上面有所建树的太监往往受宠。

皇帝之外，大明各据一方的各位藩王都活跃在古琴界，个个都是能手。明太祖之子、宁王朱权，便是《神奇秘谱》的编纂者，这是中国古代音乐史上最最重要的一部音乐文献，今天我们听到的那些古琴曲，稍加留意，

就可以看到几乎无例外都是“根据《神奇秘谱》整理”。不仅如此，明朝第一琴“飞瀑连珠”便由他亲研，现存唯一孤品，音色可称一绝，响彻天际：1977年，“旅行者一号”携带的唱片中，唯一收录的中国声音便是管平湖先生用此琴弹奏的《流水》，如今已经在太空旅行了42年了。

明朝的古琴高手中也少不了皇子和婧妃的身影，更不用说庞大的“读书人”阶层，乃至商贾、倡优……一旦琴学、琴艺的水平成为一种对人的评判标准，那么整个社会学琴的风气势必相当可观。进阶可作为晋升通道，退可作个人品位的标榜。在这种社会氛围下，研琴高手辈出，很多明琴之所以被误认为宋琴，就是太优秀的缘故。而且，产量和质量都很稳定。皇宫里的当然更是杰作，大明王朝终结了，琴还在那里。

摘自《北京青年报》

生活新知

鸟蛋为什么有不同形状

各种鸟类产的蛋并不完全相同，不仅大小不一，形态也不一样。鸵鸟蛋是球形的，母鸡下的蛋是椭圆形的，雨燕的蛋则是细长而对称的。鸟蛋为什么有自己的形状？

鸟类学家考虑了几种假说来解释蛋的形状，有些人认为，这取决于鸟窝的位置，例如岩石鸟类的蛋更倾向于只能小范围滚动的锥形，这样就能避免鸟蛋从岩石边缘摔下去。

其他理论认为鸟蛋形状与孵化效率有关。二十多年前，英国巴斯大学的几位研究人员分析了30多只雌

鸟，并联系它们同时孵化的鸟蛋的形状和数量。结论令人惊讶，因为从某种程度上它证明自然界已经确定了鸟蛋孵化中数量与形状的关系，甚至能够从中得出数学公式。这个理论并不能完全满足科学界的要求，因为还存在其他变量，例如每个物种的具体特征和栖息地等，这些变量也会影响孵化。

并非所有鸟类都以同样的方式飞翔。在进化角度看来，随着鸟类适应推进飞行，其体形和腹腔会变小，使得鸟蛋的形状必须适应新的栖息

地。这是一份非常广泛的样本，美国普林斯顿大学研究人员对来自1400种不同鸟类的大约5万枚鸟蛋的形状进行分析，它代表了现存1万种鸟类的14%。

利用强大的生物物理、信息和数学工具以及比较生物学，研究者得出结论，认为鸟蛋形状细长和不对称的鸟类最适合飞行。更强壮的鸟类如鸵鸟和鸨鹑，它们的蛋几乎是球形的，而那些善于飞行的鸟类的蛋的形状则是流线形的。

摘自《参考消息》

名流故事

严复晚年的拐弯

张玮

1921年10月27日这一天，在福州的郎官巷，一位69岁的老人离世了。这个老人，生前享有盛名。康有为说他是“精通西学第一人”，梁启超说他是“于中西学皆为我国第一流人物”，胡适评价他为“介绍近世思想的第一人”。但在晚年，他的一个行为让不少人不解，乃至非议。他就是严复。

严复出生于1854年1月8日，福建人。13岁那年，他的父亲被传染霍乱，不治身亡，家中顿时陷入困顿。同一年，当时的船政大臣沈葆桢在福州马尾创办福州船政学堂，对外招生，严复毅然选择了这个当时传统家庭都不愿意报考的新式学堂，最大的理由是沈葆桢贴出的招生章程：“凡考取者，饭食及医药费全部由学堂供给；每月给银四两，还有奖学金；五年毕业后可进入水师领工资。”

严复以笔试第一名的成绩考进福建船政学堂。他的同学大家都耳熟能详：邓世昌、林泰曾、刘步蟾、方伯谦——这些人后来撑起了大半支北洋舰队。

1877年，23岁的严复出国了。他是作为中国海军选拔出的12名最出色拔萃的人员，公费派往英国皇家海军学院学习航海术的。在英国两年，他开始思考一个问题：西方比我们强，真的只是靠“船坚炮利”？

1879年7月，严复再次以“头等”的成绩从皇家海军学院毕业。回国后，他到福州船政学堂当了老师。好景不长，一场颠覆整个中国命运的战争，打破了严复教书育人的平静生活。

1894年的中日甲午战争对严复而言，有着远超普通人的刺激和伤害：在北洋舰队里有无数他的同学、学生、朋友。尤其是他当年的那批同学，在舰队里都已经担任高级指挥官，但在甲午海战中，中国的殉国(邓世昌、刘步蟾)，自杀的自杀(林泰曾)，被处斩的处斩(方伯谦)，几乎全军覆没。当时，严复称自己经常“夜起而大哭”，在给朋友的信中，他曾写道：“心惊手颤，书不成字。”

1895年，中国的农历新年刚过，严复在天津的《直报》上连续发表了

《论世变之亟》《原强》《辟韩》《救亡决论》四篇文章，这四篇文章的主旨都只有一个：呼吁改革。1897年，43岁的严复在与人合办的天津《国闻报》上，开始连载他翻译的《天演论》。他的观点是：一个国家的真正强大，不在于武备，而在于人们的心态和国家的制度。

严复的人生走到这里，可以说是相当圆满了。然而没多久，他的人生却出现了一个离奇的拐弯。

1915年8月14日，“筹安会”成立了，它成立的目的只有一个：帮袁世凯称帝宣传造势。这个由六人发起的“筹安会”名单上，最后一个人的名字，是严复。首倡“物竞天择”，点醒国人的严复，为什么会开历史的倒车，去支持袁世凯恢复帝制？

原因可能有三点。第一点，严复相信袁世凯的能力。其实袁世凯在做直隶总督的时候，就试图拉拢严复，但严复那个时候是看不上袁世凯的。后来随着袁世凯渐渐登上政治舞台的中心，严复重新审视了袁世凯，认为以袁的能力，当时中国确实无人能出其右。

第二点，严复对辛亥革命后的中国大势有些失望。他不反对共和是大势所趋，但觉得西方的共和有自己的历史渊源，是建立在民众的民主和平等思想已经完备的基础上的，而当时的中国，他认为是时机远未到。

第三点，在英国的留学背景，对严复影响很大。他认为最好的模式，就是效仿英国，实行“君主立宪”。在严复看来，中国暂时还不能给老百姓太多的民主，依旧要有君主，但需要像英国那样，用宪法限制君主的权力。君主选谁？有“强人情结”的严复认为，只有袁世凯是最好的人选。

按严复的孙女严停云后来的说法，严复是受到了杨度的蛊惑和袁世凯的胁迫，被迫在筹安会发起人名单上列名的。这个说法有一定道理，但严复只列名不做事，这是真的。但他名列“筹安六君子”后，自己并没有提出退出。至于袁世凯称帝，是不是严复想要的“君主立宪”，就是另一回事了。

摘自《历史的温度》

揭秘海昏侯刘贺

出身高贵，只当了27天皇帝即被废掉……这就是西汉历史上第一代海昏侯刘贺。史料称其“清狂不惠”。

许多年以来，人们对他的了解并不太多，直到近年海昏侯墓的发现，那正是刘贺最后的归宿。近来，有消息称其墓中出土的最早中药炮制品研究成果将公布，再一次引发了人们对墓主人的关注。那么，刘贺到底是怎样一个人？

刘贺的出身其实十分显赫。他的祖父母是汉武帝刘彻、李夫人，父亲是第一代昌邑王刘髡。由于刘髡去世很早，刘贺五岁就承袭了昌邑王的爵位，过着锦衣玉食的日子。

元平元年(公元前74年)四月十七日，只有21岁的汉昭帝刘弗陵去世。当时，控制朝政的大将军霍光考虑到刘弗陵没有留下子嗣，便决定再从汉武帝的子孙中选择一位继承皇位。

“霍光想要继续操控朝政，那么就选择一个听话的、容易控制的皇帝。”北京大学历史学系教授、著名学者辛德勇说。

出身高贵，也只当了27天皇帝即被废掉……这就是西汉历史上第一代海昏侯刘贺。史料称其“清狂不惠”。

许多年以来，人们对他的了解并不太多，直到近年海昏侯墓的发现，那正是刘贺最后的归宿。近来，有消息称其墓中出土的最早中药炮制品研究成果将公布，再一次引发了人们对墓主人的关注。那么，刘贺到底是怎样一个人？

刘贺的出身其实十分显赫。他的祖父母是汉武帝刘彻、李夫人，父亲是第一代昌邑王刘髡。由于刘髡去世很早，刘贺五岁就承袭了昌邑王的爵位，过着锦衣玉食的日子。

元平元年(公元前74年)四月十七日，只有21岁的汉昭帝刘弗陵去世。当时，控制朝政的大将军霍光考虑到刘弗陵没有留下子嗣，便决定再从汉武帝的子孙中选择一位继承皇位。

“霍光想要继续操控朝政，那么就选择一个听话的、容易控制的皇帝。”北京大学历史学系教授、著名学者辛德勇说。

但这样的人选并不好找——刘弗陵已经是汉武帝年纪最小的儿子，其他皇子年纪都比他大。挑来选去，偏僻一隅的刘贺进入了霍光的视线。

刘贺并不是一个很优秀、很出众的皇室成员，头脑又不灵光，想做什么都做什么，还喜欢“飙车”。《汉书·王吉传》中记载，刘贺一次带随从出游，一时兴起，纵马狂奔，不到半天时间就跑了200里路。

但霍光还是坚持选择迎立刘贺为帝。一来刘贺的政治经验比较少，二来年轻，辈分还比刘弗陵低。而刘弗陵的皇后上官氏正是霍光的外孙女，这也方便霍光在必要时用上官氏的身份来压制刘贺。

一个大馅饼，突然就从天而降，砸在了刘贺的脑袋上。

不过，刘贺确实不怎么让人省心。据说，他在进京的路上，就做出一系列奇奇怪怪、令人难以理解的举动：到济阳，就寻求鸣叫声很长的鸡；经过弘农，又让一名身材高大的仆人抢来路边美貌女子，把她们放进装载衣物的车辆中。

按理说，刘贺继承了刘弗陵的皇位，又值大丧期间，起码表面上应该有着哀痛之色。但在前往京城登基的途中，龚遂告诉他奔丧望阙国都要哭，“这已是长安的东郭门。”刘贺却借口晚睡，表示不能哭。

看见他如此不着调，霍光留了个心眼，在形式上没有“告庙”，即没到汉高祖刘邦的庙前宣告刘贺正式登基。这本是必须有的程序，但刘贺一直到被废都没有履行过。

元平元年六月，刘贺继承帝位，尊

上官氏为皇太后。他也并没有把自己当一个傀儡皇帝，而是真的发号施令起来。

在27天的时间里，刘贺的使者往来不断，下命令给各官署征调并索取财物，共1120次。文学光禄大夫夏侯胜、侍中傅嘉等多次规劝无果，刘贺倒派人按簿册问责夏侯胜，又把傅嘉捆起来关进监狱。

史料记载，霍光担心刘贺的所作所为会危及朝政，于是和群臣商议，禀告上官氏，最终以皇太后的名义宣布废掉刘贺，历数其做过的1127件荒唐事，将刘贺逐出未央宫。

“刘贺确实有时处事不合规矩，但从他发布的诏令来看，并没有特别的荒唐。”辛德勇认为，导致刘贺被废的原因主要是他想真的当皇帝、处理政务，但却没有看清时局，威胁到霍光的权力。

就这样，刘贺又回到了不久前他发迹的地方——昌邑国，慢慢地待遇也不如从前。被赶回来后，他的日子过得很不如意。汉宣帝曾十分忌惮刘贺的存在，特意派张敞看着他的行为举止。

那时的刘贺，住在从前的宫殿里，脸色很黑，虽然身材高大，但却得了风湿病，行走不太方便。张敞曾去观察刘贺的情况，头脑又不灵光，想做什么都做什么，还喜欢“飙车”。《汉书·王吉传》中记载，刘贺一次带随从出游，一时兴起，纵马狂奔，不到半天时间就跑了200里路。

但霍光还是坚持选择迎立刘贺为帝。一来刘贺的政治经验比较少，二来年轻，辈分还比刘弗陵低。而刘弗陵的皇后上官氏正是霍光的外孙女，这也方便霍光在必要时用上官氏的身份来压制刘贺。

一个大馅饼，突然就从天而降，砸在了刘贺的脑袋上。

不过，刘贺确实不怎么让人省心。据说，他在进京的路上，就做出一系列奇奇怪怪、令人难以理解的举动：到济阳，就寻求鸣叫声很长的鸡；经过弘农，又让一名身材高大的仆人抢来路边美貌女子，把她们放进装载衣物的车辆中。

按理说，刘贺继承了刘弗陵的皇位，又值大丧期间，起码表面上应该有着哀痛之色。但在前往京城登基的途中，龚遂告诉他奔丧望阙国都要哭，“这已是长安的东郭门。”刘贺却借口晚睡，表示不能哭。

看见他如此不着调，霍光留了个心眼，在形式上没有“告庙”，即没到汉高祖刘邦的庙前宣告刘贺正式登基。这本是必须有的程序，但刘贺一直到被废都没有履行过。

元平元年六月，刘贺继承帝位，尊

刘贺为皇太后。他也并没有把自己当一个傀儡皇帝，而是真的发号施令起来。

摘自中国新闻网