



孙维世来到抗大，学习非常紧张，但只要有时间她总是设法回来看望周恩来夫妇。有一天她回来，却被周恩来挡在了窑洞外面。

孙维世不解地问：“为什么不让我进去呀？”周恩来笑着说：“你等一等，先平静一下，等一会儿我会给你一个惊喜。”孙维世不解地看着周恩来，问道：“妈妈呢？”周恩来用手指了指窑洞说：“在里面哩，不过里面可不只有一个妈妈了。”孙维世更是睁大了眼睛：“不止一个妈妈？”周恩来满面笑容地说：“是的，不止一个妈妈，你进去看看吧。”

孙维世跟着周恩来走进窑洞，眼前的情景让她一下子惊呆了——窑洞里平时她睡觉的地方，坐着两个人，她们都剪着齐耳的短发，背朝着大门正在说话。

周恩来对那两个人说：“你们看谁来了呀？”两个人立刻转过身来。天哪，孙维世这时简直不敢相信自己的眼睛，这两个人一个是邓颖超妈妈，另一个人是谁，难道真是她吗？那个人已经站起来，直朝孙维

世奔了过来。孙维世一下扑到那人怀里，叫了一声：“妈妈！”那个人就是孙维世的亲生母亲任锐。

原来，虽然孙维世来到了自己的身边，但周恩来心里仍一直惦记着战友孙炳文的遗孀和他的其他孩子，怕他们孤儿寡母在国统区里受到伤害，决定通过党的地下交通打听他们的消息，并将他们接到延安与女儿团聚。

一切都在秘密中进行。为了以防万一，必须得慎之又慎地进行保密，周恩来当然不会事先告诉孙维世。就这样，任锐和儿子孙名世通过地下交通，被送到了延安，给了孙维世一个惊喜。更令孙维世没有想到的是，初到延安的任锐被安排在抗日军政大学学习，与自己成了同学。抗大毕业后她们又被送到延安马列学院学习。亲母女二度成为同学，在延安一时传为佳话。

这段时间孙维世总是沉浸在幸福之中，她一下子有了两个家，两个妈妈。可是她又不免有些犯愁，与两个妈妈在一起，叫妈妈时，经常会两个都答应，不好分辨到底是在叫谁，她便想出一个办法，同延安的其他同志一样叫任锐为“妈妈同志”。后来，任锐被安排在中央政府工作，负责监管政府大印，人们都叫她“妈妈同志”，就连毛泽东也这样称呼她。

孙维世送给邓颖超的礼物——一块石头

孙维世从苏联回国后，先在延安、陕西、山西等地参加土地改革工作，不久国共战起，经过一段时间的战略退却与相持之后，国民党军队

节节败退，腐败的国民党政权摇摇欲坠，她也跟着周恩来夫妇走出延安，来到河北省的西柏坡。

邓颖超将孙维世单独叫到一边，关切地说：“闺女，你已经长大了，该想想自己的事情了。”天真的孙维世睁大眼睛看着邓颖超问：“妈妈，你说的什么事？”邓颖超不由笑了起来：“你这孩子，你已经到了该嫁人的年龄了。”

孙维世自从到周恩来夫妇身边以来，第一次听到邓颖超以这样的方式跟自己谈话，脸不由一下子红了。她着急地说：“妈妈，你们不想要我了呀！”邓颖超笑着说：“傻闺女，你能总守在妈妈身边吗？”孙维世说：“我不着急，等全国解放以后再说吧。”

很快，解放军攻克天津，黄克诚被任命为首任中共天津市委书记，黄敬被任命为首任天津市市长。孙维世的生母任锐跟随部分中央机关进入天津。

4月的一天，从天津方面带来消息，让孙维世赶快去一趟。到底出了什么事？

孙维世赶到时，只见任锐躺在床上，人已变得很瘦。见孙维世进来，就让她坐在床前，伸出手来拉着她的手，轻声地说：“孩子，我不行了，你以后一定要听周爸爸和小超妈妈的话，不要忘记你们的父亲是如何牺牲的，要学习父亲的榜样，做一个坚强的革命者，做一个好人，这样妈妈就放心了……”孙维世看着病危的母亲，眼里早已蒙满了泪水。

任锐说：“孩子，我们革命者流血不流泪，母亲跟着你们父亲走上革命道路，虽九死而无悔。看到你们

兄妹的成长，看到你在周爸爸和小超妈妈的家里长得如此健康，如此充满活力，我就放心地去告诉你们父亲去了。你们不要难过，将来要努力把我们的国家建设好，你还记得我给你们兄妹写的那首诗吗？”

孙维世点着头说：“记得，女儿终身都会记着啊！”说着，孙维世便轻声地朗诵起来。任锐的脸上露出了笑意，握着女儿的手一下子松了下去……“妈妈！妈妈！”孙维世大声地呼唤着母亲。

在黎明到来的时候，这位为革命献出了丈夫与儿子的母亲离开了自己深深爱着的土地和人民，与日夜思念的丈夫和儿子相拥天国，那里一定为祖国忠诚的儿女铺满了鲜花！这一天是1949年4月10日，上午任锐在病中去世。孙维世长跪在母亲面前放声大哭不止，那份赤诚的母女之情，使医生和护士们见了都背过身去擦眼泪。后来，孙维世和六姨侄均一起，陪着任锐的灵柩从天津回到北京，安葬于万安公墓。

当天，《人民日报》在一版报道了革命母亲任锐去世的消息。

第二天，《人民日报》一版又对此进行了报道：

【本报讯】北平市人民政府于昨（十三）日在香山万安公墓公葬任锐女革命家，参加公祭的有林伯渠、罗迈、刘仁（女）和民主人士章伯钧等六十余人。林伯渠同志主祭。罗迈、刘仁两同志报告任同志的革命生平，章伯钧先生报告其参加革命初期的英勇事迹。任锐同志于十日在津因病逝世，遗体于十二日由津移平。

林伯渠同志曾任陕甘宁边区政

府主席，是任锐在延安工作时的领导。章伯钧先生早年跟朱德、孙炳文一起在欧洲相识，是任锐的老友。

安葬完母亲，孙维世怕因自己悲伤而影响周恩来夫妇，就向组织上提出，暂时同任均住在一起。那时，任均住在东华门附近的翠明庄，组织上就将孙维世也安排在那里。

第二天，周恩来、邓颖超来了。一进门，邓颖超就扑上去，将孙维世搂在怀里，轻轻地拍着不停地叫着：“闺女，闺女……”说着说着，劝着劝着，邓颖超禁不住也跟着哭了起来。周恩来站在那里，泪水在眼眶里转动。孙维世一直不停地哭，周恩来夫妇不停地劝。忠烈之家，又蒙不幸，百忙中的周恩来不忍离去，与邓颖超在孙维世的屋子里一直陪了很长时间。

1949年春，北平和平解放，孙维世和许多文艺工作者一道进了北平城，暂时住在北京饭店。

不久，孙维世出席了在北平召开的首次全国文学艺术工作者代表大会。7月，世界青年联合会在匈牙利首都布达佩斯举办第二届世界青年联欢节。那时，中华人民共和国还未正式成立，中共中央接到通知后决定派出自己的代表团参加这次世界性的青年聚会，孙维世作为文艺界青年代表入选为中国代表团成员。

孙维世将这个�息告诉了邓颖超。邓颖超听后非常高兴，对孙维世说：“我闺女有出息了呀，要出国与世界青年聚会了！”孙维世说：“妈妈，我到时给你带一件最好的礼物回来。”邓颖超乐呵呵地说：“不用了，不用了，妈妈不要什么东西，只要闺女有出息我就高兴啊！”

民国吃家



二毛

26.现在这道菜依旧是苏州名菜

当时老板石安仁以本店招牌菜斑肺汤、三虾豆腐、白汤鲫鱼等招待于右任一行人。这道斑肺汤是由斑鱼的肝制成的，斑鱼光滑无鳞，腹部白色有细刺，背部青色有斑纹，状如河豚，但只有两三寸大，又叫小河豚，是太湖特产。斑鱼肉质细嫩，鲜美如刀鱼。尤其以鱼肝制汤为胜，斑鱼肝饅，早在清代就在苏州地区极为盛行。清人袁枚《随园食单》里有这样的记载：“斑鱼最嫩。剥皮去秽，分肝肉二种，以鸡汤煨之，下酒三份、水二份、秋油一份。起锅时加姜汁一大碗、葱数茎以去腥气。”

话说于右任尝了斑肺汤之后，大为赞叹。忙向店家打听菜名，由于对方说的是吴语，他将斑肺误听为“鲃肺”，当即索来纸笔，赋诗一首：“老桂花开天下香，看花走遍太湖旁；归舟木渎尤堪记，多谢石家鲃肺汤。”

从此，这道菜也就真的改名叫鲃肺汤了。现在这道菜依旧是苏州名菜。

在于右任的家乡三原县，有一家名叫“明德亨”的餐馆，这里的厨子张荣，擅长做一样拿手好菜——辣子煨鱿鱼，以及一道当地的名小吃——疙瘩面。

三原以前就有一道特色菜叫煨鱿鱼丝，张荣将其改良：放辣，用文火煨制而成。由于这道辣子煨鱿鱼远近闻名，以至于明德亨的生意特别好。一次于右任回老家，闻得辣子煨鱿鱼的名声，便专门去明德亨品尝。他一身便装，和大家一起在门口等位，恰好被来此用餐的三原县长认了出来，赶忙请进饭馆。厨子张荣见于胡子亲临，自然不敢怠慢，使出浑身解数烧制了一道辣子煨鱿鱼。于右任尝罢，顿觉肉质细润、香辣爽口、滋味醇厚、回味无穷，当下赞不绝口。用餐后，于右任掏出银元买单，张荣哪里肯收。于是于右任叫人拿来纸墨，挥毫题下“明德亨”三个大字，并落款“三原于右任”。

这里提一下，于右任在民国书法界的地位很高，和谭延闿、胡汉民、吴稚晖三人并称“党国元老之书法四珍”，其中于右任的今草、谭延闿的行楷、胡汉民的汉隶、吴稚晖的古篆

都是一时绝品。有意思的是，这四人也都是大吃家。此后，于右任每次回故乡，都必去明德亨品尝辣子煨鱿鱼。辣子煨鱿鱼至今仍是陕西名菜。

于右任和张荣一直保持交往，1948年4月，张荣从老家来南京探望于右任，并为他做了辣子煨鱿鱼和疙瘩面。于右任心情舒畅，为张荣题写了“名厨师张荣”。后来张荣将这几个字制成匾额，挂到自己的店里，真正成了“金字招牌”。

于右任一生为无数餐馆饭店题写过牌匾，也结交了无数名厨朋友。这里面最有名的餐馆要数南京马祥兴餐馆。这个餐馆开业于清道光20年，原设于南京雨花台中华门外米行大街，1958年迁至中山北路。在上世纪20年代时，餐厅以经营烩八样清真菜为特色，主要菜品有美人肝、松鼠鱼、凤尾虾、蛋烧卖等。于右任为其题写“马祥兴”匾额，使这里成为国民党要员经常聚会的地方，据说白崇禧也是饭店的股东之一。国共和谈时，张治中曾在这里设宴招待周恩来。

于右任结交的另外一个名厨是陕菜大师李芹溪。李芹溪名李松林，芹溪是字，还有个号叫洋林。字和号都是于右任为他起的，可见两人交情之深。

李芹溪是陕西蓝田人，陕西蓝田也是中国出名厨最多的地方。李芹溪13岁学厨，16岁可以独立操办宴席。1900年慈禧、光绪逃亡西安，李芹溪被召入行宫奉驾。他的拿手菜有清汤燕菜、煨鱿鱼丝、炸香椿鱼、金钱酿发菜、汤三件、温拌腰丝、酿枣肉等。慈禧对李芹溪的厨艺非常赞赏，亲书“富贵平安”四个字赐给他。然而李芹溪不为所动，他目睹晚清政治腐败，加之于右任的影响，所以产生了坚定的反清思想。辛亥革命时候，他率领一支厨师队伍参加西安起义，这或许是整个革命过程中唯一的“火头军”吧。

革命成功后，李芹溪在西安开设了曲江春酒楼。该酒楼1950年停业，1984年重新开业。以经营仿唐菜及曲江风味菜为特色。李芹溪厨艺精湛，又懂管理，所以酒楼名声大噪，在反袁斗争和北伐战争期间，成为国民党人经常聚会的地方。于右任回陕西组织靖国军时，曾到该店用餐，并为其中的两个餐厅题写了“唐醉白处”和“晋卧刘居”两块牌匾。

59.冠心病发病和诊治有明显的性别差异

人际关系紧张也是危险因素之一。长期处在人际关系紧张的氛围中，个体就一直濒临慢性应激状态，始终承载着压力，在神经内分泌紊乱，部分激素持续高水平分泌，凝血机制失常等的综合作用下，冠状动脉时常痉挛，斑块易于形成。最终每每走向冠心病。

研究表明：不良工作环境也是冠心病的诱因之一。例如，环境嘈杂。加拿大研究人员收集了6307名患者数据，发现在嘈杂环境中工作一年半以上者，出现冠心病、心绞痛、心脏病发作等问题的几率比相对安静环境工作者高两至三倍。又如环境压抑，如工作量过大、人际关系糟糕和前景黯淡等，都会成为心血管病的重要诱因。再如，空气污浊也有危险。当今，多数人有90%的时间在室内生活，室内空气流动性差，空调长期不清洗，常滋生了大量致病菌、可吸入颗粒物，引起慢性炎症和血栓等，久而久之，诱发心脏病。

冠心病诊治：男女有别。冠心病发病率男性明显高于女性；但深入研究后，专家发现，冠心病的发病特点还有明显的性别差异，表现在以下几方面：病因的差异。同为患冠心病，女性的第一诱因是高血压；男性的首要因素是吸烟。非高血压女性几乎不患冠心病，而血压不高的男性患本病者甚多。患糖尿病的女性容易发生冠心病，患糖尿病的男性可发生本病，但发病率较低。故女性防治冠心病的重点是控制高血压；男性的防治重点是戒烟和降低血脂。

发病的年龄差异。一般女性冠心病的发病年龄比男性晚10年；男性多从40岁后开始发病，女性则从50岁后发病。40岁以上的男性1/5会发生冠心病，此年龄段的女性发病则罕见。50岁以上的男性冠心病发病率比女性高出2倍。因此，男性预防冠心病的重点是中年期、女性的预防重点是老年期。

症状的差异。女性冠心病发作的主要症状是胸部憋闷、心悸、头晕，只有少数人有典型的心绞痛；男性发作时则大多数表现为典型的心绞痛，少数人没有心绞痛。女性发作时，兼见心律失常者少；男性发作时伴有心律失常者多。女性发病多由精神刺激所致，男性多

因劳累而诱发。女性冠心病的病程常较缓慢，男性的病程发展相对快得多。女性冠心病所造成的寿命损失比男性的要少得多。

发生心肌梗死的差异。冠心病男女患者均可发生急性心肌梗死。但女性发生心肌梗死的可能性小一些，而一旦发生，病死率则高于男性；男性发生心肌梗死可能性大一些，死亡率相对低一些。男性多在老年前期发生心肌梗死；女性则在老年以后发生心肌梗死的几率最高。

男女防范的不同侧重。很显然，不管男女，冠心病均以防范为主；已患了冠心病则又必须认真治疗。

然而，根据上述的现实，男女对冠心病的防治对策不尽相同：女性防范冠心病，重在预防高血压；男性则首要的是戒烟。女性要严防精神刺激、情绪波动、人际关系紧张诱发的冠心病及心肌梗死。男性则主动减肥降脂，减少应酬，避免大鱼大肉，限酒。男性还必须努力避免劳累；一旦工作紧张，压力太重，疲劳感明显，就应该强迫自己尽快休息。男女都应加强体育活动，特别是有冠心病危险者；但必须强调适度，不可过量；且须持之以恒；户外的大自然活动更为适宜些。

一旦有胸前区间歇性的憋闷感，无论男女，都必须立即休息，并尽快寻求医生帮助；也可以临时自我按压内关穴、神门穴及心俞等，简单急救。有速效救心丸的，可先试行服用；稍微稳定后，迅速到医院求助。男性还必须避免情绪的对抗性亢奋，过于激动！许多男性患者的初发症状往往就是在于与人争斗中过于激动/亢奋，诱发冠心病发作，甚至猝死的。天气骤然变化（特别是寒潮来临前夕），注意保暖，宁捂勿凉；尤其是男性。控制肥胖，降脂、降血糖等则是男女都需采取的必要措施；也是关键性措施；特别是降脂，尤其重要。对于有冠心病或心脏病可疑者，长期服用阿司匹林也是一个重要选项。国外已有大样本研究证实：长期服用阿司匹林，可降低危险人群冠心病及心源性猝死的发生率（降低幅度在20%~30%之间）。男性以一日100mg为宜，女性则在每天50~75mg之间。若胃有不适者，可以服用肠溶片，且晚餐后十分钟内服用。

管理自己的健康



何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅