



新中国第一个出国的青年代表团的团长是李伯钊,孙维世作为团员,随团出访苏联、波兰、捷克、匈牙利。来自世界各地的青年们在东欧欢聚一堂,同时举行了多场青年联欢活动,孙维世多次在联欢会上代表中国代表团演唱《兰花花》《莫斯科郊外的晚上》等中苏歌曲。

在东欧期间,孙维世随世界青年组织前往东欧各国参观。她总是随身带着一个笔记本,一边走一边记,不懂的地方就向当地的群众提问,希望将各国的宝贵经验带回自己新生的祖国。

这天,各国的青年代表们来到了一个阴森的地下室。孙维世走到地下室的门前停住了脚步,这里挂着一块木牌,上面用德文写着:希特勒自杀之地。她跟着代表们顺着墙体向下走去,越走越感到寒冷与恐惧。正是这个希特勒发起了那场血腥的战争,她憎恨这个战争狂人。

地下室灯光保持着原来战争时的光度,显得有些阴暗,放着军事地图的桌子上,摆着一双沾满血污的手套。

走出地下室,孙维世特意从地上捡起一块石头,将它放进自己的包里。

孙维世参加世界青年联欢节的活动历时四个多月才结束,其间接到外交部副部长张闻天通知,前往莫斯科担任毛泽东出访苏联的翻译组组长兼机要工作,后随毛泽东出国访问的代表团成员一起回到北京。

她回到西花厅家里,邓颖超看着分别半年多的女儿,高兴地拉着她的手说:“我闺女终于回来了,这次收获一定很大吧?”孙维世说:“妈妈,没想到这次活动这么长时间,我走了东欧很多国家,看到了许多新鲜的事物,同时也给你带回了一件纪念品。”邓颖超说:“我说的不要让你带的,你怎么还记着呀?”孙维世笑着说:“给妈妈的东西还能忘记吗?”说着,她从自己的包里取出了一块石头。

邓颖超一看,怎么不解地问:“怎么,是一块石头?”孙维世说:“妈妈,这可不是一般的石头。”接着,她向邓颖超讲了这块石头的来历,邓颖超一听高兴了:“原来这是一件反法西斯胜利的纪念品,我们一起把它好好地收藏起来。”母女俩一起将石头洗得干干净净,摆放在靠窗的书桌上。

周恩来家来了个“二女儿”

1949年一天傍晚,孙维世同过去一样回到中南海西花厅。

邓颖超听见孙维世的声音就急忙来开门,拉着她的手进了客厅,指着屋子里的一个女孩子对她说道:“闺女,你看谁来了?”孙维世看看那个女孩,二十出头的年纪,穿一件格子布的花衬衫,下身穿一条浅绿色的布拉吉(裙子),一对短短的辫子调

皮地翘在脑后,闪着一双同自己一样的大眼睛,嘴唇也微微地向上翘着,样子顽皮而可爱。她与那个女孩的目光对在了一起,双方凝望着。

邓颖超看着两个女孩子的样子笑了,指着那个女孩对孙维世说:“这是我们家的二女儿,你愣在那里干什么,还不快叫妹妹。”

那个女孩已站起来了,扑到她的怀里,动情地叫了一声:“姐姐!”“妹妹!”孙维世伸出手去,将对方抱在怀里,“回家了,你终于回家了!”

二十二年了,整整二十二年的生死离别啊,自从妈妈将妹妹抱走“送人”之后,孙维世曾多少次哭着向妈妈“要人”啊!她忘不了妹妹被抱走的那天,自己哭着向妈妈要妹妹时的情景,就是在苏联参加卫国战争那样残酷的岁月里,这情景也时时将她从梦中惊醒。现在妹妹已长成了一个姑娘,终于在新中国成立的时候回到自己身边来了,这令她多么高兴啊!

这是经历过劫难后怎样催人泪下的重逢啊!当年这对苦难的姐妹一个刚蹒跚迈步,一个还未断奶,从此就天各一方,乃至今日相见都互不相识。邓颖超看着两个孩子亲热的样子,怕她们想起那些撕心裂肺的往事,就走过去,一只手拉着一个,对她们说:“现在好了,我们家有二个女儿了!”孙维世亲热地叫了一声“妈妈”,可是孙新世却红着脸,一时叫不出口。

远在四川的孙新世,又是怎样找到西花厅周恩来家里的呢?这年4月,人民解放军已渡过长江向南挺进,盘踞于西南、华中、华南一带的

国民党军节节败退,全国人民盼望已久的一个崭新政权即将诞生。住在成都的孙新世不断从报纸上读到这样的消息,她年轻的心再也不能平静,她的生身父亲就是为新中国的诞生献出生命的,而母亲和哥哥姐姐们现在又在哪里呢?几经周折,经过地下党组织和一些熟人的帮助,她终于和进入北平的姐姐孙维世联系上了。孙维世让她有机会的时候到北平去,并告诉了她自己的住处。南方地下党组织为孙新世安排好了取道香港去北平的路线。孙新世同养育自己长大成人的黄志烜夫妇告别,两位老人与她依依惜别,泪雨涟涟。二十三岁的孙新世就这样独自一个人从成都出发来到重庆,登上了去香港的飞机。到了香港,负责接待她的是龚澎。龚澎看着这么一个女孩子,第一次出远门,竟然一个人乘飞机来到这里,都为她的勇气感到吃惊,并问她到北平后准备到谁家里去。

孙新世脱口而出:“周恩来,邓颖超。”并希望龚澎能帮助自己先联系一下。龚澎给北平发电,电报转到周恩来手里,周恩来看到这个消息非常高兴,立刻回电:做好接待,保证安全。那时香港与北平没有通航,龚澎于是安排孙新世乘船,从海上取道北上。这样过了一个多星期,这艘海轮到达天津港。孙新世要了一辆黄包车来到火车站,买了张车票直奔北平。第一次来到北平的孙新世出了车站,费了好大的劲儿才找到新华门。可是,门前有卫兵站岗,不让她进去。孙新世说:“我是来找人的,你们怎么不让进去?”卫兵看

看她说:“你是谁家的孩子,怎么能跑这里面来找人?”孙新世说:“我是周恩来家的孩子。”卫兵一听更是笑了起来,对她说:“没听说过。”孙新世说:“没听说过你们就去问问,他们家的女儿孙维世就是我的姐姐。”说着,孙新世拿出一封信来,递给卫兵:“请你们帮我把这封信递进去。”孙维世经常出入中南海,卫兵们都认得她,于是就跑去给周恩来家打电话,电话里回答说,周恩来和邓颖超都外出,不在家。没有经过卫兵确认就不能进,孙新世只好在大门外等。

过了一会儿,一辆吉普车开了过来,卫兵中有人说:“这不是回来了吗?”卫兵上前敬了个礼,将孙新世的那封信递进了车里。车里除邓颖超外,还坐着周恩来的行政秘书何谦。卫兵向何谦讲,有一个女孩子说是孙维世的妹妹。何谦下车后看了看,回头对邓颖超说:“有个女孩子在大门前站着,她说自己是维世的妹妹。”邓颖超没想到孙新世这么快就来了,这真是从天而降的好消息,她一边将车门打开一边叫着:“快,快快。”

晚上,周恩来回来了,当他看着面前这个高个子的姑娘时,脸上露出了从未有过的激动,这就是那个二十多年来一直不知道音信的孙炳文烈士的小女儿啊,今天终于找到了,孩子自己找回家来了呀,这是多么值得高兴的事情:“炳文大哥,愿来没有把孩子们照顾好!”泪水从周恩来的眼里涌了出来,他拉住孙新世的手,一遍又一遍地说:“孩子,可怜的孩子,总算回家了呀!”就这样,周恩来的家里又多了一个“二女儿”。

民国吃家



二毛

27.他每次回家省亲,必吃家乡的特色菜

游子漂泊在外,常会思念家乡的味道。一般来说,他最思念的应该是家乡的小吃,然后是家乡的名菜,最后是家乡的名菜馆。于右任一生漂泊在外,这些思念也是少不了的。

于右任的家乡在陕西三原县,他每次回家省亲,必吃家乡的特色菜,包括三虾豆腐、白汤鲫鱼、白封书、清汤里脊、干煸鳝鱼、方块肉。他还喜欢三原的点心,有金钱油塔、疙瘩面。

三原名点还有泡儿油糕、榆林筵席佳点“香哪”、定边的糖馓子,这三种点心都能在唐代大韦巨源的《烧尾食单》中找到,其中泡儿油糕就是烧尾食单中的油浴饼,又叫见风消。香哪在食单中叫消灾饼,糖馓子叫酥蜜寒具。

说起点心,特别要提到陕南宁强县的王家核桃烧饼。1942年,于右任进川途中经过宁强县,吃过这道小吃之后,赞不绝口。这道点心的做法是用油面发酵面团,抹核桃泥制饼坯,烘烤而成。清光绪26年,八国联军进犯北京,慈禧太后逃亡西安,王家核桃烧饼作为贡品供皇室享用。

前面提到的方块肉是用五花肉、黄花菜蒸制而成的。这道菜肥而不腻,黄花菜鲜香味美,深得于老喜爱。于右任喜欢的另一道菜是白封书,也叫白封肉,这道菜色泽洁白,汤冻明亮,宛如水晶、色之鲜、嫩、软、香。后来于右任到台湾,经常会怀念起这些菜。

三原菜其实是陕西菜重要的组成部分。三原地处关中地区,盛产棉花、盐巴、烟草、蔬菜,因此商贾云集,市场繁荣,商贾菜就得以兴盛起来。现在的粤菜,都有商贾菜的特征。据我考察,陕西菜和其他菜系最大的不同之处在于,它的名菜分布在全省各个地区,不像其他菜系的名菜只集中在区域中的几座重要城市。比如川菜,就集中在成都、重庆、自贡这三座城市中。

陕西菜由于其地理位置和历史传承的影响,最后形成以历代宫廷菜、官邸菜和民间菜为主,隐士私房菜、少数民族美食和酒肆珍馐为辅的6大体系。以西安市、三原市、大荔县

为代表。西安最有名的应该是誉满全国的黄桂稠酒,周秦时叫醪醴,唐朝时叫玉浆,贵妃醉酒应该醉的就是这种酒。1912年清明节,于右任亲临西安东关长乐坊徐记稠酒店,该店的黄桂稠酒风味独特,饮后口齿留香,大书法家为之倾倒,挥毫写下“徐家黄桂稠酒店”的题匾。

西安的名菜还有奶汤锅子鱼、温拌腰丝。唐代由于西域人聚居西安,因此这里的饮食习惯深受西域民族影响,最有代表性的当然要数牛羊肉泡馍,这种泡馍在唐代叫“细贡末胡羊羹”。宋苏东坡称道的“秦烹惟羊羹”也是羊肉泡馍。

组成陕西菜点的还有关东西两府的地方菜,在今天的大荔、凤翔、汉中、榆林一带。其共同特点是经济实惠,富有浓郁的乡土气息。代表菜有东府的辣子烹豆腐、炮白肉、酸辣肚丝汤,汉中的烟熏鸡、豆瓣娃娃鱼、炒鸭丝,榆林的烩肉三丝、清蒸羊肉等。

由于陕西境内盛产辣椒,南部又毗邻邻四川,所以陕西菜和川菜有很多共通之处。

于右任活到86岁,这和他的养生之道有关。于右任的家里悬挂着一副对联,上联是“不思八九”,下联是“常想一二”,寓意源自“人生不如意十之八九”这句话。于老以此勉励自己常念生活中十一二之亮点,而对十之八九的不如意处,则要随时调整心态,用心感恩,最终以豁达、坚忍去度过这些苦难。我把这副对联称作于老为世人烹制的“心膳”。

当然于老不止补心,还会补身。他最喜欢烹制的药膳是苕实炖老鸭,用以补肾健脾。做法是用500克的苕实、1500克的老鸭一只,将苕实塞入老鸭的腹内,与葱、姜、黄酒一起下入砂锅,清水文火炖3个小时,起锅前两三分钟下盐即可。据说于右任早年患消渴症,食苕实炖老鸭数年,病症全消,而且终身面色红润。

说到鸭子,在国民党的大员中,孔祥熙、吴稚晖在家中喜欢烹制沙参炖老鸭汤,吴稚晖每两天就吃一只鸭子。从宋朝开始,中国历代统治者,直到清代乾隆、慈禧,民国的袁世凯都特别喜欢吃鸭子。据说慈禧每顿必须有三种以上的鸭馐,而袁世凯每天必吃一只清炖肥鸭,据说这鸭子是用鹿茸和高粱喂大的。

60.如何改善 A 型个性

防范要点:改善 A 型个性。国内外研究表明:改善 A 型个性,可以起到很好的防范冠心病等心脑血管疾病发生、发展的作用。有一份观察提示:对高危人群前瞻性地纠正 A 型个性,可在五年内减少 60%-70%的冠心病及心肌梗死发生率,或延缓发病时间 4-7 年;发病控制后,加强行为纠治,也可减少 40%-70%的复发率或心肌梗死的发生率,大幅度降低因心肌梗死造成的死亡。

进一步分析表明:改善 A 型个性,主要是矫正其不利于健康的易恼火/激动/发怒/不耐烦等的 AIAI 反应,而保留其高效率、快节奏等现代社会所需的品格。在矫正 AIAI 反应以后,将对冠心病的防范或发病后的预后起到良好的促进作用。

国外有 A 型人格矫治 AIAI 反应的自我训练措施,主要有以下几方面:

针对“匆忙症”的自我训练。重点在于养成节奏有所控制的习惯,其实就是现在常说的慢生活节奏:1.建立一个新的生活习惯,记录每天自己匆忙的事例,并检查出现匆忙的原因,每周小结一次,以便找出克服匆忙的办法。2.听他人讲话时应学会保持安静,认真倾听,不要随意打断。3.当你去理发店或其他需要等待的地方时,不妨带上几本杂志,这样可以消磨时光而不至于产生焦虑不安。4.如果发现前面的行人或车辆的速度太慢时,要强迫自己别去超越。5.为避免自己匆忙忙作出反应的习惯,可以让舌头在嘴里转几圈后再发言,这样会冷静多了。6.一旦发现自己加快速度闯红灯时,应该在下一个拐角处转弯,然后绕回原来的街口,重新等待绿灯。7.放弃同时思考多个问题或完成几件事的习惯。要记住,即使是爱因斯坦,当他系鞋带时也只是想着怎样“打结”而已。8.应该学会在长时间的活动中稍作停顿,这样做可以降低紧张程度。

针对“敌意过强”的自我训练。主要在于降低好胜心过强的陋习:

1.不断增加对他人需求的理解,并努力减少对他人“冒犯”自己的敏感性。2.要学会对帮助过自己的人说感激的话,说话时应该

注视其脸庞和眼睛,表示出诚心诚意。3.学会向所有认识的人微笑。开始可能很不习惯,但必须锻炼得很自然,一旦能做到微笑自然,表明你已开始远离“好胜心过强”了。4.当发生某种分歧,并且不能肯定自己是否做对时,就应该慎重地对他人说“可能是我错了”。5.经常与孩子下棋或做其他游戏,并有意地输给孩子。6.如果自己的观点没有得到他人的支持,最明智的做法应该是先怀疑自己观点的可靠性,随之有批判地审查自己的见解,一旦证明自己的观点是错误的,要毫不痛苦地抛弃它。7.如果为自己说了“我是这样教会您的”而感到不安,那么以后就不要这样,因为它既无用处,又会引起对方潜在的敌意。8.如果常为自己有某种理想而沾沾自喜,并埋怨他人缺乏理想时那么就应该重新开始,从训练的第一项做起。

其他的防范小招数。除自我训练和行为矫正外,各种松弛疗法,如练习书画、咏歌颂诗、栽花培草、音乐治疗、野外郊游、遛狗养宠物、与孩子嬉戏等,都可帮助松弛紧张,消除敌意与压力;漫步行走,可帮助锻炼和其他适当的体育运动等,则又可帮助放慢节奏,改善血行;经常坚持这类活动,则有助于降低血粘度,减少血小板的聚集性,增加高密度脂蛋白,对矫治 A 型个性的 AIAI 反应,防范冠心病及心肌梗死等有益。

冠心病:别急装支架。我有几个癌症患者加朋友(后来变成朋友的)都是经营管理人才。因为生了癌,再做全身检查,结果发现冠状动脉也堵了。其中,有一位是左前降支堵了近 70%,因为全身情况不许可(癌症术后);冠状动脉堵塞也没法做化疗,在加强降脂,配合肿瘤的中西医结合治疗同时,坚持天天打高尔夫球和适度运动习惯。3年半后,重新冠脉造影,发现冠脉堵塞情况大有好转。另一位则多根冠状动脉阻塞,符合装支架指征,因为癌症手术,让其对创伤性治疗异常排斥,心血管医师勉强同意他观察一段时间再说,他借助中医药,同时努力控制饮食,天天匀速步行一万步,风雨无阻。二年后复查,冠脉阻塞情况明显改善,无需再行支架术了。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

