



在孙维世的屋子里,有一个专门的小箱子,里面装着多年以来她与邓颖超之间的通信。休息的时候,她拿出来与妹妹一起阅读。那一封封充满着母女之爱与同志之情的信件,如同长河中的波浪,将姐妹二人带进了那些难忘的岁月,也让孙新世看到了这么多年来周恩来夫妇是如何地关爱着自己的姐姐,并以父母般慈祥的目光,时刻地关注着姐姐的成长。姐姐叫周恩来夫妇爸爸妈妈是那样自然,那样亲切,她于是也跟着姐姐叫他们爸爸妈妈。可是,她毕竟不是从小就生长在周恩来夫妇身边的孙维世,已经23岁的人了,在与别人说起周恩来夫妇的时候,就没有像姐姐那么的叫爸爸妈妈,而是叫他们为“总理爸爸”、“小超妈妈”。

孙新世被送进北京外国语学校学习俄语。周恩来的秘书受周恩来之托送她去上学,并为她在学校的宿舍里铺好被子,临走又一再告诉她,让她有时间就回西花厅,总理爸爸和小超妈妈都很想念她。

孙维世结婚后,孙新世就搬进

了西花厅,住进了姐姐常住的那间屋子,与周恩来夫妇为伴。周恩来无论有多忙,只要听说孙新世从学校回来了,就同邓颖超一起到她的小屋子里来看看,问她学习和生活的情况,那种慈父般的关爱,孙新世多少年后想起来都热泪盈眶,她说,那才叫幸福啊!后来孙新世成家了,有了女儿,她给孩子取名小颖。邓颖超看见孩子,立刻抱过去,将脸贴在孩子的脸蛋上,乐呵呵地说:“好了,我们家不但有大颖,也有小颖了,让大颖亲一亲我的颖!”西花厅里立刻充满了笑声!令周恩来夫妇没想到的是,不久他们家又来了一个“三女儿”……

周恩来的家训

1949年3月,周恩来和中共中央机关的全体同志踏着早春的阳光走进北平。骨肉同胞,亲情难忘,周恩来打听到弟弟周恩寿在天津的地址后,便将自己已到北平的消息函告,并约他有时前来一聚。

周恩寿知道身居要职的周恩来公务繁忙,不便打扰,于是便派女儿秉德为“特使”,前来看望兄长。

周恩来下班回到家里,邓颖超就对他说道:“恩来,我们家又多了一个女儿了。”周恩来有些惊奇地问道:“哪里又来的女儿?”于是,邓颖超便引他去另一间屋子里看周秉德。

周恩来看见周秉德的一瞬间,小姑娘那张与弟弟相仿的脸,令他惊喜不已。他走过去,左看右看,越看越喜欢,便将孩子拉到怀里,兴奋地说:“真的呀,我们家又多了一个女儿!”到了吃晚饭时,邓颖超说:“今天秉德来了,是不是多加一个

菜?”周恩来说:“可以呀,那就加个韭菜炒鸡蛋吧。”邓颖超担心只加一道菜不够,周恩来说:“家里中午不是还有剩菜吗?把它热一热就够了。”周秉德没有想到,在中南海这个大院里,做了政务院总理的伯伯家里,还要吃剩菜。饭菜都端上了桌子,周恩来将热了的剩菜放在自己跟前,将新做的韭菜炒鸡蛋放在初次上门的侄女面前。

到了星期天,孙维世、孙新世都回来了。周秉德与她们很快就熟悉起来,西花厅变得异常热闹。周恩来夫妇与“三个女儿”一起说笑,院子里充满了青春的笑声。

看着“三个女儿”高兴的样子,周恩来对孩子们说:“你们都回来了,我们今天吃饭加个菜吧,你们想吃什么?”孙维世说:“来个红烧狮子头。”这个提议得到了另外两个孩子的拥护,于是周恩来家由原来的每餐两菜一汤变成了三菜一汤。当红烧狮子头端上来的时候,三个孩子都高兴地拍起手来。

又是一个星期天,三个孩子都回到了西花厅,周恩来将她们叫到身边,询问学习、工作和生活情况。当得知她们在学校和工作单位的表现都很好的时候,周恩来开心地笑了,对她们说:“你们都是好孩子,过去革命的年代,你们跟着父母吃了不少的苦,现在你们又能跟父辈一起建设国家,处处严格要求自己,我从内心里真的很感谢孩子们。”周恩来说:“女儿们,看到你们遵守国家法纪,处处严格要求自己,我很高兴啊!我们共产党干革命是为什么?还不是要让国家能够独立

富强起来,让你们下一代能过上好的生活。我这里说的是你们一代人,绝不是你们这代中的某些人或某几个人,某几个小集团,如果我们有了权就为自己牟私利,那同国民党政府有什么区别?我们如果这样做,又如何对得起那些为今天牺牲了的先烈!”说到那些为革命牺牲的先烈,周恩来的眼圈有些发红。

自从进入和平年代以来,随着国家建设的开展,周恩来家过去失去联系的一些亲戚来找的多了一些,他们有的想托周恩来帮助办一些事情,这让周恩来很伤脑筋。同时,三个“女儿”在外面如何呢?是不是能够像普通公民一样地遵守国家法纪,不搞任何的特殊?在自己的亲戚和相识的友人中,会不会有人利用自己的影响力去牟取一些违背原则的个人私利?这成了开国总理周恩来日夜思考的“家庭”问题。

于是,周恩来提出,要给大家立个规矩,三个“女儿”都表示赞同。周恩来说:“这个规矩不光是给你们,也是给我们周家所有亲戚朋友的,大家都得遵守,谁要不遵守你们也可帮我监督。”三个“女儿”看着周恩来,见他脸上的表情出奇的严肃。

周恩来说着走到自己的房间里去,拿着一张写满字的信纸出来,让孩子们坐在他的面前。

周恩来严肃地说:“我这里拟了十条家训,念给你们听听,如果没有意见,每个人就抄一份放在身上,便于随时地提醒自己。以后我们周家的亲戚朋友来了,也要发一份给他们,大家都要严格遵守。”

周恩来念道:

一、晚辈不准丢下工作专程来看望我,只能在出差顺路时来看看;

二、来者一律住国务院招待所;

三、一律到食堂排队买饭菜,有工作的自己买饭菜票,没工作的由我代付伙食费;

四、看戏以家属身份买票入场,不得用招待券;

五、不许请客送礼;

六、不许动用公家的汽车;

七、凡个人生活上能做的事,不要别人代办;

八、生活要艰苦朴素;

九、在任何场合都不要说出与我的关系,不要炫耀自己;

十、不谋私利,不搞特殊化。

周恩来夫妇在中共党内一向以严于律己著称——尽管这种律己甚至有些苛刻。正是严于这样的家训,周恩来的弟弟周恩寿在内务部供职时,周恩来特地关照内务部部长曾山,要给周恩寿的干部级别定低一点、工资向低标准靠拢。周恩寿由于身体不太好,有时会休病假,周恩来就动员他早点退休,不要在单位里一边工作一边养病。邓颖超作为党内元老定级为行政五级,本来无可非议,可是周恩来仍旧要压下一级,按照六级的标准给邓颖超。至于周恩来的侄辈周秉德、周秉健等人在他生前没有额外沾上一点的“光”,反倒是因此多受了一些苦。对于孙维世、孙新世这对烈士的女儿,周恩来对她们虽然关爱有加,但也是严格要求,让她们生活在人民中间,从不许她们有一点特殊。

(摘自《周恩来养女孙维世》当代中国出版社2014年3月版)

民国吃家

二毛



28.张学良饮食习惯受家庭影响大

少帅张学良一生漂泊,口味也常随着环境的改变而发生变化。他出生、生长在辽宁,开始时喜欢辽菜。后来结识张大千、张群等一批川人,受他们影响,一度垂青川菜。抗战前后,他在贵州被幽禁9年,所以对贵州风味也一直念念不忘。

张学良的饮食习惯受家庭影响比较大。父亲张作霖年轻时做过马贼,呼啸山林,大碗喝酒,大块吃肉。后来被招安,统一东北,成为关外王。1924年9月,第二次直奉大战爆发,直奉两系部队在山海关九门口杀得天昏地暗,由于冯玉祥的倒戈,致使吴佩孚大败,戴狗皮帽子的东北军大举入关,一直打到上海。

那时大帅府的家厨已经人才济济、味兼南北。据说当时大帅府的厨师能烧制400多种南北佳肴。但是张作霖最喜欢的不是那些高档的熊掌、海参、鲍鱼,而是家乡的小肉丸子,还有白菜猪肉炖粉条。

张作霖的饮食习惯对青少年时期的张学良产生了很深的影响。张氏家族人口众多,光张作霖的姨太太就有6位,还有子女十几个。加上副官、侍卫、秘书、花匠、佣仆等,大帅府的厨房每天要供应上百口人的饮食。有时遇到张作霖在大青楼召开军政会议,甚至要供应200多人就餐。所以在在大帅府里常设的大小厨房有4个。那时大帅府分前院、中套院、小红楼、大青楼等等,规模宏大。西院的大厨房,专门为帅府的秘书、副官、司机、女佣等提供三餐。这个厨房的饭菜较为普通,一般为一菜一汤,主食以粗粮为主,只有在重要节日才能见到白米饭。东院的大厨房主要为张作霖的子女供应三餐,包括其6个女儿和8个儿子。饭食水平较西院的厨房稍有上升,但也很少见细粮。这说明张作霖对子女的管教还是很严格的,他认为子女们只有多吃点儿苦,将来才会有出息。

但他的这条“法则”却并不用在张学良身上。张学良没有和兄弟姐妹们一起在东院大厨房用餐,而是和父亲一起吃小厨房。这是因为他从小体弱,需要滋补,又聪明伶俐,实在

惹父亲疼爱,所以才被特许吃“小灶”。

小厨房是专为张作霖和他最宠爱的五姨太寿氏服务的,被邀请在帅府里用过餐的中外政要,大多对小厨房饮食的精美印象深刻。当时奉天餐馆“明湖春”的高级厨师,都会轮流到大帅府小厨房掌勺。

少年时期的张学良随母亲漂泊在辽西乡间,生活贫苦。他自己回忆,他是出生在马车上的。由于母亲产后奶水很少,张从小靠喝米汤长大,所以他对米汤有着特殊的感情。

我们在上世纪六、七十年代还经常喝米汤,现在已经很少有人喝了,电饭煲一般也做不出米汤。米汤营养丰富,我小时候家里经常用米汤煮茄子、煮酸菜、煮豇豆,味道非常鲜美。

张作霖执掌东北军政时期,大帅府小厨房里的辽菜也初具规模。在这个时期,张学良喜欢上了辽菜。当时小厨房里有个厨师叫王宝田,烧得一手好家常菜。王宝田是辽宁海城人,和张学良算是小老乡。张学良最喜欢王宝田做的“错菜”,称赞其为辽菜中小菜的代表。每当深秋霜雪降临时,王宝田都会腌制几个大瓦坛的错菜。这道菜是把各种新鲜蔬菜切碎,用虾油浸泡,入坛密封。第二年春天取出,用来解酒下饭。特点是清脆香酥、嫩绿开胃。

张学良晚年到了中国台湾和美国,对错菜仍然念念不忘。他驻节北京时,曾向吴佩孚、段祺瑞等政要大力推荐错菜。住天津时,每年春、秋两季也都要把王宝田的错菜运到天津的公馆。除了错菜,王宝田做的辽菜还有白肉血肠、酸菜火锅和红烧猴头菇。白肉血肠现在仍是辽宁名菜。值得一提的是,王宝田会做全猪席,这是民国年间东北较为盛行的民间宴席。张学良尤其喜欢王宝田用猪肝、猪肺、猪腰等内脏烹制的菜肴。

张学良喜欢去沈阳大东区小东路小什字街的宝发园用餐。这里的招牌菜叫“四绝菜”,分别是烟肝尖、熘腰花、摊黄菜和煎丸子。宝发园是直隶宁河县人国钧璋在清宣统元年创办的。四绝菜是由国钧璋的弟弟国钧瑞亲自主厨料理,四道菜的共同特点是嫩,却又嫩得各有千秋。其中烟肝尖是滑嫩,熘腰花是脆嫩,摊黄菜是软嫩,煎丸子是焦嫩。这四道菜鲜香可口,深受当时食客们的欢迎。

一次张学良慕名而来,吃后赞不绝口,特地见了掌勺国钧瑞,并赏给他10块大洋。

61.历史上的富贵病

尽管糖尿病这个名字让人所熟知没有多少年,但此病历史上古已有之。然而,在古代社会,这种病只能说是比较罕见的富贵病。《黄帝内经》记载的“膏粱之变,足生大丁。”其实就是糖尿病。

“消渴”则是《黄帝内经》提出的本病的中医学的命名,指出了本病以多饮、多尿、多食及消瘦、疲乏、尿甜为综合特征。

在世界糖尿病研究史上,中医学最早详细记载了该病的症状及并发症;最早明确提出营养丰美及肥胖与本病的密切关系;最早发现糖尿病人尿甜现象。

《黄帝内经》指出:“此肥美之所发也,此人必数食甘美而多肥也。肥者,令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴。”

《史记·司马相如列传》:“相如口吃而善著书,常有消渴疾。”

《梁书·王僧孺传》:“吾无昔人之才而有其病,癯眩屢动,消渴频增。”看来,这两位文人兼官僚都曾患有此疾。

糖:从稀缺,到泛滥成灾。在过去的岁月里,多数国家中糖尿病不是老百姓的常见病,因为它主要发生在那些餐餐“膏粱厚味”,吃得比较好的官僚或皇贵族中,间或见于部分老年人中(当年,百姓的平均寿命也不长)。故普通人百姓较少生此病。而今天的情况却大不相同了。

有研究提示:从古到今,世界范围绝大多数时期民间都是以饥荒为主,大多数人(95%以上的人)长期都是营养不良的。那时候,糖类食物的缺乏,可以说是根本问题,食物中的糖,可以救很多人的性命。笔者印象中,中国上世纪70~80年代前,到医院去急救,首先输的是一袋葡萄糖。输了葡萄糖可让很多人缓过一口气。因为那时候多数人体内能量不够。

笔者清楚地记得:1962年作为小学生的我,患营养不良型肝炎。医院看病,政府给予的补助是由医生控制的,凭票配一包葡萄

糖,500克,包得方方正正的,家长如获至宝;本人则印象特别深刻。笔者曾经插队的浙江农村,女子坐月子,亲朋好友送的就是一包红糖,过年走亲访友也是一包叠得方方正正的红糖,这个时候,真的可以说:糖就是能量!就是补品,可以让生命复活……然而时过境迁,现在进入体内的糖,如果代谢不了,消耗不掉,将成为灾难的根源。

现在,糖已与盐同被列为是白色毒品。我们的调查提示,城市许多高发疾病,包括不少癌症在内,糖的摄入量过高,都是导致这些疾病的深层次的根源。今天,再给谁送一包葡萄糖,那可能类同于“投毒”。

成长最快的隐形杀手。随着社会桑海成良田般的快速变迁,糖尿病的发病也如同火箭一般,极速飙升。80~90年代,中国的糖尿病患病率只有0.6~0.7%,不到1%;2002年,调查显示18岁以上成年人糖尿病患病人数为2000多万,另有近2000万人空腹血糖受损,患病率快速上升为2.6%,男性2.54%,女性2.66%;又过了五年,仅仅五年,弹指一挥间,2007年的权威数据显示:中国糖尿病患者已高达9200万,患病率飙升到了9.7%。现在,又五年多过去了,超过10%,绝对患病人数过亿是肯定的了。国际早已把糖尿病第一大国的桂冠戴在了中国人的头上。世界卫生组织则预测:2025年全球糖尿病将有3.5亿,新增增加的患者主要集中在印度等国家。因此,说它是“成长最快的隐形杀手”,毫不为过。更为棘手的是,糖尿病同样也存在着低龄化趋势,调查发现中国青少年的糖尿病患者人数已达250万;且儿童糖尿病的发生率有明显增高态势,其患病率已占糖尿病总人数的7%以上,且以每年10%的速度递增。

在亚洲人糖尿病发病率一路高升的同时,欧美人的糖尿病发病率却已经过了顶峰阶段,目前僵持在原有(80年代)的水平。非洲与拉美的情况类似于亚洲,也呈现出快速飙升态势。因此,权威分析认定:糖尿病飙升的罪魁祸首就是这些发展中地区或国家引进了欧美人的膳食结构及生活方式。

管理自己的健康



何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅