



相信共产党能给这个国家带来希望

毛泽东说:“关于中共的希望和他自己的工作。为了打倒共同敌人以及为了建立一个很好的和平的国内关系,及一个很好的和平的国际关系,我们所希望于国民党、国民党及一切党派的,就是从各方面实行民主。”

“民主必须是各方面的,是政治上的,军事上的,经济上的,文化上的,党务上的及国际关系上的,一切这些,都需要民主。毫无疑问,无论什么都需要统一,都必须统一。但是,这个统一应该建筑在民主基础上。政治需要统一,但是只有建立在言论出版集会结社的自由与民主选举政府的基础上面,才是有力的政治。统一在军事上尤为需要,但是军事的统一,亦应建筑在民主基础上,在军官与士兵之间,军队与人民之间,各部分军队互相之间,如果没有一种民主生活、民主关系,这种军队是不能统一作战的。经济民主,就是经济制度要不是妨碍广大人民的生产、交换与消费的发展,而是促进其

发展的。文化民主,例如教育、学术思想、报纸与艺术等,也只有民主才能促进其发展。党务民主,就是在政党的内部关系上与各党的相互关系上,都应该是一种民主的关系。在国际关系上,各国都应该是民主的国家,并发生民主的相互关系,我们希望外国及外国朋友以民主态度对待我们,我们也应该以民主态度对待外国及外国朋友。我重复说一句,我们很需要统一,但是只有建筑在民主基础上的统一,才是真统一。”

“先生们来到边区已有十几天,今后还将有若干时日留在边区。你们可以看到,我们共产党为着打倒日本帝国主义而做的一切工作,都贯彻着一个民主统一或民主集中的精神。其有不足的,必须继续做。如果有缺点,必须克服这种缺点。我们认为全中国只有民主制度、民主作风,目前才能胜利,将来才能建立一个很好的和平的国内关系与国际关系。”

1945年4月24日,毛泽东在中共七大所做的政治报告《论联合政府》中说:“人民的言论、出版、集会、结社、思想、信仰和身体这几项自由,是最重要的自由。在中国境内,只有解放区是彻底地实现了。”

《新华日报》关于报道皖南事变的文章,自然被国民党新闻审查官封杀,周恩来奋笔疾书补天窗:“千古奇冤,江南一叶,同室操戈,相煎何急!”而自1937年国共谈判始,以周恩来为首的中共代表团,无论唇枪舌剑,还是白纸黑字,“民主”、“自由”比比皆是。1999年3月15日,在一次记者招待会上,国务院总理朱镕基说,美国国务卿奥尔布赖特访华谈到人权时,朱镕基告诉她:

“我参加争取和保障人权运动的历史比你早得多。”奥尔布赖特不解,说:“是吗?”朱镕基回答:“不是吗?我比你大10岁,当我冒着生命危险同国民党政权作斗争,参加争取中国的民主、自由、人权运动的时候,你还在上中学呢。”

政治打压,军事进攻,经济封锁,言论无自由,连生命都难以保障,任何处于这样一种境地的政党,对于民主、自由的渴望和追求,都是再正常、自然不过的事了。曾在海峡两岸颇受好评的《巨流河》作者齐邦媛,当年是四川大学学生,她回忆说:我们同学百分之八十都迷共产党,越是知识分子越迷。

抗战以来,大批青年投奔延安,其中多为知识青年。据不完全统计,仅1938年5月、6月、7月,经西安进入延安即近2000人。他们不是因为肚子造反才来革命的,而是一种更高层次的追求,因为在国统区的生活会优裕得多。他们向往延安,向往共产党,是相信共产党能给这个国家带来希望。他们甘愿做清贫的革命者,来黄土高坡寻求救国救民的真理,并准备为之献身。

美国人批评过国民党一党专政,蒋介石说共产党伪装民主,而美国人看到的是事实。斯诺是第一个进入延安的西方记者,谢伟思则是最早与毛泽东接触的美国外交官。斯诺大获成功,与毛泽东双赢。之前别谈西方世界了,连大多数中国老百姓心目中的共产党,也被国民党的宣传机器胡涂乱抹成了“土匪”,乃至简直非人类的“共产共妻”。斯诺那些对中共充满好感的文章,为红色中国开启一扇扇窗口,在西方

引起极大的反响。裙带关系、任人唯亲、中饱私囊,谢伟思见惯了国民党的腐败;谈笑风生的毛泽东,简朴而充满活力的共产党人,从重庆到延安,年轻的外交官顿觉清风扑面。1944年11月7日,谢伟思在一份报告中写出:

据两个美国军官、若干记者和二十余个外籍旅行家关于华北共产党控制地区状况的许多报告,相互极为吻合。这种根据实际观察所得的一致性是有重要意义的。它迫使我们接受某种事实,并且从这些事实中,得出一个重要的结论。

日本人受到积极的反抗——不管日本人对人民如何经常地作战和残暴地予以报复。这种反抗力量正在增长。日本人可以集中大量的兵力,在有限的区域内暂时击溃中共。但他们不可能对共党现在力量所及的广大地区同时这样做去。

这种反抗是合理的,并且是成功的,因为这是动员全体人民所积极发动的全面游击战。在这全体动员中,共产党的正规军虽然以领导组织者的身份,仍服从于位数更多的人民自身的武装力量。他们能够存在,是因为人民允许、支持并全心全意与他们共同作战。这里军队和人民是完全团结了。这种全体动员的依据和可能性,是建筑在一种经济的政治的和社会的革命运动上的。这种革命是和缓的和民主的。减租减息、改革税收和良好的政府来改进农民的经济状况。农民有了民主的自治、政治意识和权利的观念。农民们得以从封建束缚中解放出来,有了自尊、自信和强烈的团体合作的兴趣。普通人民知道了他们是为

了这些而战斗。

连屁股坚定地坐在蒋介石一边的美国特使赫尔利,也对国民党谈判代表张治中、王世杰等人说:你们谈了5年了,为什么不能解决问题?你们不要骗共产党。你们说军队好,贪污腐化是敌人造谣,毛泽东告诉我,贪污腐化的事孙夫人、孙科都谈过,新闻记者也报道过,我看你们就是这样的人。你们说共产党不愿团结,我到延安看毛泽东他们都是爱国分子,提出要求既不是社会主义的,也不是共产的,而是民主的。

而在后来终于和蒋介石闹掰了的中缅印战区司令史迪威的眼里,美国军人在太平洋流血、在东南亚流血、在中国流血,你蒋介石却调集精锐困陕甘宁边区的中共军队,双方兵力达几十万之众,不能投入抗日战场,这是战争潜力的极大浪费,根本不能容忍的。

罗斯福要求蒋介石授权史迪威,可以不受限制地指挥中国军队,包括中共的军队。史迪威则指责蒋介石无意为抗战付出更大的努力,无意建立真正的民主制度,无意与中共建立共同战线,中国统一和真正抗日的主要障碍,就是蒋介石自己。

毛泽东和斯诺长谈,和谢伟思长谈,与到延安的国内外各界人士谈话。在重庆的周恩来等人更有条件,谈起来更方便。谈民主、自由,谈国民党的专制、独裁、腐败,谈共产党人的世界观,力图影响中间势力和美国的对华政策。美国的屁股是坐在蒋介石那边的,不能把它挪动过来,挪动一点也好呀。起码一条,共产党的90多万军队,好多长矛、大刀,甚至徒手,那美援中的武器装备不能给点吗?对于眼前的抗战,抗战胜利后可能爆发的内战,都是求之不得的。

(摘自《中国1946》白山出版社2014年1月版)

致大四

朱慧君 李雨及

24.我们依依不舍又信心满怀

“我现在没有退路了,你懂吗?我再不抓住这次机会,恐怕这一辈子都没有机会了,再说我都已经休学了,指导老师说我很有潜力拿名次的。”舒越泪眼婆娑地回答我,从她的眼神里,我知道我们怎么劝她都没用的。一个月后,舒越如愿进入了十强,我们都被迫成了她的粉丝,天天在网上给她投票。

有什么办法呢,谁让她是我们的铁杆朋友呢?我们不仅自己给她投票,还把周围的朋友、同学、七大姑八大爷、小侄女小侄子都动员了起来。我们像上了发条似的天天在网上给她拉票,把QQ群、微信群、微博群、人人网、FACEBOOK甚至豆瓣群里的人都发动了起来,真正做到了不放过任何一个可以争取的人。

舒越每当休息的时候就给我们发微信,主要是遥控我们投票的情况,也发一些训练的照片给我们,形体训练非常残酷,看得我们惊心动魄。想到舒越流产后一天也没有好好休息,不禁为她捏了一把汗。

一个月以后,舒越居然进了五强,又过了一个周期后,舒越居然拿到了冠军。一时间,大报小报,电视网上手机上随处都能看到舒越举着奖杯的大写真,可谓红极一时。

走红以后,舒越再也没有时间回来和我们一起住,而是被经纪公司安排不断地参加各种各样的商业活动和品牌代言。

就在舒越大步跨入明星行列的时候,有一天舒越哭着回来了。网上出现了舒越是人造美女的消息,网上还贴出了许多张舒越整容前后的照片对照,网上有人尖锐地指出,“美丽大使”大赛的宗旨是纯洁、优雅、自然,为什么会出现舒越这样的人造美女。更雪上加霜的是,舒越的鼻子歪了,原因是鼻子里的填充物引起了鼻子发炎,其形象真是惨不忍睹。经纪公司工作受挫,为此和她解除了合约。舒越一下子被打回了原形。不对,她回不到原形了,由于她没时间准备论文,她的论文答辩没有通过,因而影响了她拿学位。

“你也真是,整形这么大的事也不会找家

信誉好一点的,怎么对自己这么不负责任。”许见怪她。“好了,你别说了,我陪你去第九人民医院吧,听说那里的整容手术不错。”我说,舒越只有点头的分。

说干就干,许见开车,我们直奔第九人民医院,医生诊断后告诉我们,不是每个人的身体条件都适合整容,因为有些人会对填充进去的材料过敏,所以整容一定是一件非常需要慎之又慎的事情。舒越听了后悔不已,早知这样何必当初。我问是不是后悔当初整容了?舒越说不是,后悔当初没有到第九医院来整容。这个舒越,真是服了她了。马上要去手术了,医生问谁签字,我看了看舒越,舒越豪爽地说,她自己签。

舒越是在两个小时后被推出手术室的,由于麻醉药性未过,舒越一直处于昏迷中,我随着护士将她送到病房,她的半个脸都被纱布包裹着,看上去惨不忍睹。我不禁悲观地想,如果女人不整容,真的会和幸福失之交臂吗?这真是一场讽刺,舒越因为整容而休学投身于娱乐界,却因为整容失败而失去了事业。

舒越灰头土脸地回到了许见的别墅,经历了种种打击的舒越很快就变得沉默寡言了,渐渐地我发觉她不对劲了,说话做事反应很慢,有时候躲在房间里一天都不说话,有时又歇斯底里地痛哭不止。于是我们背着她去咨询了心理医生,医生说,她得了忧郁症。给她配了百忧解,但是她拒绝吃药。医生说有一种积极的治疗方法是旅行,让她忘掉所有的痛苦。于是我们决定放下手中所有的学习和工作,陪她去进行一次旅行。那么去哪里呢?医生建议要去跟她现在的生活反差大的地方。舒越说她想去看西藏,她说只有西藏才是她现在最想去的地方。后来,得知西藏雨雪很大,进藏的路被封了,我们到了重庆又打道回府。

许见回上海后打算很快去创业,而我和马悦则一如既往地坚持自己留学的梦想,我们申请了美国的几大顶级名校。一个月后,我和马悦申请的美国学校的录取通知都下来了,我去耶鲁大学读金融,他去哈佛读哲学。好在这两所学校相隔并不遥远。

临走那天,我的大学好朋友都来送我们,我们依依不舍,又信心满怀。

33.应该以植物类食物为主,兼顾动物类食物

比较动物学的发现。我们可以从人体与相应动物的比较动物学研究结果中,了解现代人类究竟应该怎么吃,才算是合理的!

北京协和医院临床营养科主任医师于康教授曾经做过这方面的比较研究,很有意义。我们不妨来借来看看:

动物牙齿的差异:门齿是用来咀嚼植物,臼齿用来咀嚼谷物,犬齿用来撕咬肉类。牙齿的特点比较研究表明:人是杂食性的。动物肠道的长短差异:草食类动物和食肉类动物的肠道长短是不一样的。兔子身长为0.4米,肠道长8米,肠道是身长的20倍;山羊的肠道为身长的22倍。可见,草食类动物普遍肠道比较长。肉食动物中,老虎身长为1.3米,肠子只有5.4米,肠道与身长的比例为4.1倍;狼的肠道与身长的比例为3.5倍。肉食动物普遍肠道比较短。

人的肠道,十二指肠60厘米,小肠长度6~8米,大肠长度则为1.5米,约为身高的4~6倍。从肠道的长度看,人类更接近于食肉动物。

草食动物的食物中,植物类的营养成分相对较低,而纤维素含量很高,消化纤维素是需要特殊消化酶的。因此,草食动物为了更好地从植物中获取充分能量,长期进化的结果就是消化道不断地延伸,变得长一些。肉食动物吃的肉类食物营养丰富,且容易腐烂。所以,肉食动物的肠道很光滑,形状像管道,短而内壁光滑,没有凹凸不平之处,不存在一些褶皱,以利于顺利快速通过。肉是食物链中最高端的产物,食物营养高度浓缩且充足,不需要很长的肠道去慢慢消化吸收。故长期进化,导致了肉食动物的肠道短直且光滑,利于食物迅速通过的同时,把因肉类腐烂产生的毒素尽快排出体外。草食动物的肠道内壁常凹凸不平,布满了小的突起和许多皱褶,就像崎岖的山间小道一样,以便增加肠道内壁与植物性食物的接触面,并让食物在缓慢通过的同时,得以被最大限度地吸收。

人类胃肠道的结构特性更接近于草食动物。胃壁内表面有大量皱褶,能增加消化、吸

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

收的面积;小肠内壁表面有丰富的环形皱襞,皱襞上还有许多绒毛结构,大大增加了与食物接触的表面积,促使食物在胃肠道中停留的时间相对较长,以利于消化更充分。肉食动物胃内的酸度比食草动物强20倍。人类的胃酸度与草食动物相似。肉食动物的唾液是酸性的;草食动物的唾液则是碱性的,这有助于植物性食物的辅助消化。人类的唾液是弱酸性或碱性的,更接近于草食动物。

肉食动物无需利用膳食纤维来促进肠道运动。草食动物则需要膳食纤维来帮助食物在那又长又凹凸不平的肠道中移动,以免肠道被发酵的食物堵塞。因此,人类和草食动物一样,都需要充分的膳食纤维。胆固醇对肉食动物的消化系统来说完全不成问题,猫科动物可以随意进食高胆固醇的食物,不会影响其健康。人类则不行!人类无需从饮食中补充胆固醇,因为其自身就能产生。肉食动物都有可以用于抓捕的利爪和尖牙,但它们没有平坦的、用于咀嚼的臼齿。草食动物一般没有可以捕抓的爪子或尖牙;但具有可用于咀嚼的平坦臼齿。人类则两者兼备,但是,更偏向于草食动物。

人类的特点:适宜于杂食。综合上述各方面特点,可以得出一个结论——人体生理及肠道结构的长期进化过程及结果提示人们:人类是杂食动物,且似乎更偏于草食为多。因此,应该以植物类食物为主,兼顾动物类食物。光吃某一类食物,或者过多地摄取肉类,都不符合人的生理构造。很显然,上述结论是于现在主流性的饮食养生观念高度吻合的。人类应该杂食为宜,同时控制肉类食物的摄入,这是健康防病的膳食结构,也是生物机体最适宜接受的食谱。

长期进化,可有所改变。众所周知,北方民族是游牧民族,他们的食谱长期以牛羊肉为主体。而且,非常有趣的是,就中国来看,尽管内蒙古、新疆等地的牛羊肉消耗量大大高于内地,特别是沿海城市。但没有资料表明他们的癌症发病率高于这些城市!冠心病、高血压、糖尿病等也是沿海发达城市最高,内蒙古、新疆等地相反却明显低得多!这看似是个悖论,其实不然!