王石的自我审判(4)

◆ 刘炎迅 丁尘馨

生命就是一个过程

哈佛学生王石，最初耗精力的不是白天听课,也不是周末考试,而是晚饭后的公寓作业。波士顿的冬天很冷，老式公寓的暖气不足,王石写作业前,先烧好开水,泡壶咖啡,暖身提神。为了弄懂英文课堂笔记,王同学不免经常熬个通宵,次日一早,洗把冷水脸,热一杯牛奶,两片烤面包,半个西柚,三分钟早餐,背上书包,去上课。

在很多人看来,王石这是何苦? 放弃舒适的董事长生活,开始寒窗苦读,生活上做着减法,但王石看重的,是精神上做了加法。王石说:“对我来讲,恰好是我成功了,我有时间,我有机会,我有能力,去做我想做的事情,恰好是倒过来的,而不是说是因为我不成功,我搏一下。”留学梦,到了60岁才真正开始。去学校学习,完全是因为我知识不够,尤其是现代企业方面。因为你到了学校去当老师讲课,讲的是现代企业制度，而它的逻辑就是西方的，对你来讲需要把案例从管理学的逻辑上好好梳理一下,所以首先你不是去当老师,而是要先去当学生，去学习。管理是西方的文化,西方的文化你了解吗? 刚才说的那个方法是如何去做的——它为什么要这么做，这需要从更深的一个层次哲学、宗教,从文化的层面去理解。

因为我没有这个学历,这是我要补课的。我到哈佛选的一半以上都是大一、大二的课程,而真正到了三年级、四年级才是去学如何去做的问题。我比较擅长的是反思、反省,我的反省能力是足够的。他们说功成名就就够了,我会说什么叫功成名就?到底功成名就的标准是什么?你反省会发现,是这个大时代造就了你,你是比较有运气而已,但你真的与你的地位相称么?举个简单的例子,你现在已经是国际化了，国际化未必你一定是业务做到国际上,中国已经是全球的一部分了,免不了你的思维方式、交流、也一定得是国际的,可如果你不能直接用语言去沟通，与对方互相了解,这个效率就是大打折扣的。李嘉诚不懂英语,人家也在全世界投资非常成功。可我的逻辑来看,就觉得这个很不爽,我就会很想改变,就要过语言关。

在哈佛读书期间,王石经历很多,有趣的比如校园集体裸奔，危险的比如波士顿马拉松爆炸案。而现在回忆起来,他似乎对另一件事儿更津津乐道——“占领华尔街”。

整个运动到最后发现，美国讲民主绝对不是你看着的自由，最后官方怎么来清除华尔街1%占领行动? 我只要到纽约都到那儿去看看,因为我对这个感兴趣。最后以公共卫生为由,一夜之间全清光,清光了怎么办？清光之后我又去了,还是那个三角地,当然还是公共的,你不能说一封闭谁都不准去,他不是就禁止了，他用临时的围栅栏，围的跟迷宫似的,你想进去很不好进去。拐来拐去,像个八卦图,但是没有不让你进。你带标语什么都可以,就是不能带帐篷、睡袋和扩音器。此外,不准商业运营。很多人得吃喝,吃喝还不准送,比如说志愿送，你不能一罐可乐一罐可乐的送吧,你总是一箱一箱送,成箱送不行,这有商业经营嫌疑。

在美国学习期间，王石同学与各种老师聊各种话题,其中一类,是社会和政治类,比如他会到与哈佛大学隔河相望的肯尼迪政府学院，与研究中国问题的托尼·赛奇教授聊天,“谈得很投机”,谈文革,谈改革和“摸着石头过河”。中国工商界的企业家没法回避的一个话题,就是在这个社会中,你这个阶层扮演的是什么角色。柳传志前段儿在那儿说在商言商,引起了大家以及媒体议论和反弹。

应该说在商言商是我曾经的口头禅,中国1949年之后基本就是泛政治化,什么东西都要和政治挂上钩,工农兵学商,政治是第一的,尤其是“文革”的登峰造极,全部谈政治。甚至到现在,很多人习惯性的一谈,就是下一步怎么办,现在政府怎么样,政策怎么样,为什么我们非得关心他们呢？他们的决策对我们产生影响,那我们自己怎么想法,我们自己怎么做法?这是我在商言商的本意。到了今天我无改变。但是我现在不太再用“在商言商”这句话了,不是说我回避什么,我认为在商言商绝不意味着在商不参政,在商不关心政治,两回事。比如说咱们再看看这个政协、人大的构成,有多少商人在里面,那不是参政么,那不是议政么。你本身是个政协委员,你说我在商言商,那不对了,是吧。

2014年,万科30周年。王石从剑桥大学回国，几乎连轴转地参与各种活动,3月31日,在参加清华大学举办的“致敬1984:征程与梦想”论坛上,王石与柳传志等老友相聚一堂。当着几千观众的面,70岁的柳传志和63岁的王石比试下腰，柳传志笑着说:“我相信我柔韧性不比他(王石)差。”引得众人一片笑声。而王石的偶像,86岁的褚时健,也通过视频,与他们隔空对话。王石十分感慨,不禁回忆起那次与褚时健的哀牢山之会。当时褚时健还在栽苗,和王石畅谈5年后的情景,王石望着眼前这个黑瘦的老人,很尊敬,但仍然心里犯嘀咕:“5年之后你就80岁了……”

当时王石站在哀牢山上，暗自琢磨:“70岁我在哪?75岁在哪?”他曾经对自己有一个规划:“75岁是在一个岛上，有一栋房子,孤零零的。旁边有一架直升飞机,这个是对退休生活一个不详细的规划,就是一个想象,一想到就是觉得与众不同。”但当他遇见哀牢山带着乡亲们种橙子的褚时健，立即感到自己的差距:“他在造福于这个村。”王石曾让人带着摄像机,去云南哀牢山,找他的商业偶像褚时健做个访谈,视频里,褚时健站在山坡上,风吹动白发,他缓缓地说:“做企业,靠拉关系,整不成。”

王石在最近一次与柳传志的对谈中说,他将会去以色列学习，包括西方文化和农业育种技术,以色列就是工程师、园艺师、律师在搞农业，那样一个巴掌大的地方成为欧洲的后花园,种蔬菜,种花卉,“70岁如果我还活着,就到戈壁上面办农场,中国27%土地是戈壁沙漠,300万平方公里啊。我相信中国的前景会非常好的。这个是对褚老先生的致敬。”

现在我归结有两点，一方面是中年的延长,你可以到60岁70岁还很健康。但是不要说你老年了,因为老年的概念就是个消费,从传统的社会结构来讲，你没有贡献消费就是个负担,从生理上来讲你已经是多余的了,你对社会的资源是消耗的。为什么我60多岁重新在学习，我就要证明是可以的。很多人见我,问哈佛有老年大学么? 扯。哈佛有中文班么? 扯。为什么他们会这样认为? 显然这个观念要改变。我也在用自己的行为告诉你们,60岁学习新的东西是来得及的，因为你学这个东西掌握这个工具对社会就还有意义，有贡献。另一方面你要给年轻人机会,创造一个新的平台去给社会做贡献。这是我对死亡、对社会进入老年化的一种解读，谈的更积极一点就是推动这个社会。

2008年9月16日，王石跟随一支登山队,抵达大本营。进山后几天,王石和当年那支北大山鹰社希夏邦马峰登山队的队长刘炎林一起,为6年前的遇难好友,建了一个纪念碑。王石站在碑前,想到了生死。

你去登山了,你就直面死亡,那种凶险的环境,雪崩,冰裂缝,滑坠,高山缺氧,都可能会让你致命的。你会半夜头疼欲裂，睡不着觉,你会想到死亡。中国人的传统,死亡是阴阳两相隔。你在追悼会上就感受到那个氛围,那个哀乐,是多么悲哀,给你传递的信息是,这死是太可怕了。西方的葬礼,就不一样,我记得美国WWF的发起人（美国的第二任环保部部长,是尼克松时代的)的追思会上,他的一个老战友，回忆起他们给尼克松的报告是怎么来讲这个环保法，尼克松把他们叫去了,看了报告,(一拍桌子),就说这是他妈哪个狗崽子写的东西,写成这个样子! 然后那个人说,我就是你说的那个狗崽子。你想想,这是在葬礼上,大家哄堂大笑,特别幽默。

我认为从生到死,包括人的年老,包括疾病,那都是一个过程,对生命来讲,你如果没有其中的某个过程,你就缺少了一份体验。你都应该去面对。需要墓碑吗?骨灰洒大海里面就可以了。我姊妹,还有父母,我们在一起。生命是什么? 这个可能就是无字碑,对我来讲就是这样的。

摘自2014年第14期《中国新闻周刊》

民国吃家

二 毛

15.在取料方面都非常讲究

与谭延闿同期的民国大美食家，还有一位姓谭的,守业北平,名震海内,自成一派“谭家菜”,是清末官僚谭宗浚的家传筵席。如此,谭延闿的祖庵菜系,又被称为“南谭”。两者并称清末民初两大官府菜。

其实对“北谭”菜系扬名居功至伟的是谭宗浚儿媳妇赵荔凤，此女子是谭宗浚儿子谭瑑青的三姨太,非常好学且厨艺精湛,广采博纳各派名厨的特点,创制出了“北谭”的看家菜——黄焖鱼翅。因为其本人在厨艺上的造诣,被后人列为“中国历代十大名厨”之一,与民国同时代的厨艺奇才陈麻婆并称。

黄焖鱼翅和“南谭”的祖庵鱼翅有点像,但自有创新,别具一格,引得众多民国显贵尽折腰,其忠实粉丝如大画家张大千,狂热到即使身在南京,还托人专门从北平空运黄焖鱼翅吃。

如果非要给“南北谭家菜”分一个高下,客观地讲,还是“北谭”更胜一筹。别的不说,“南谭”虽有谭延闿位高权重,名动海内,但不论他本人还是家人,都少了“北谭”家族中赵荔凤那样的杰出厨艺人物,让“南谭”的创新性,持续影响力打了折扣,现在“北谭”一脉的“谭家官府菜”在全国又有扩张,开了很多分店,“南谭”就显得有些复兴乏力。

再就两谭都出名的鱼翅这道菜来对比,“北谭”在用料和技法上也要更丰富些。“北谭”黄焖鱼翅的用料里是整鸡整鸭,还加了干贝、熟火腿等,有宫廷菜和鲁菜的基础,鲁菜的技法本就强于湘菜，而清代宫廷菜很大程度上依靠了鲁菜的功底，也是现在北京菜的底子。“南谭菜”在南京发展时可能还加火腿,但是到了湖南后就没有记载了,这样,汤汁的浓鲜味肯定会比较逊色。对此，我有一个建议,“南谭”的鱼翅里面除了加猪肘外,应该再加腊肉或者腊蹄，因为腊肉的做法和火腿有一点相似,香味会比较独到。

以上的比较并不是说“南谭”在美食上只能算二流,实际上“南谭”菜系实力强劲,在当时算得上超一流,其代表菜如祖庵麻辣子鸡、祖庵汤泡肚、祖庵红烧熊掌、祖庵豆豉等,都是别开生面的超级美食。其创新能力也很强,比如谭延闿有道“神仙鱼羹”,做法就非常特别——先用砂锅炖土鸡汤,在鸡汤上方悬挂一条鲫鱼,用锡箔纸或牛皮纸将沙锅密封好,文火炖3~4小时,先大火转小火,让鸡汤的蒸汽把鲫鱼蒸熟。鲫鱼蒸熟以后会慢慢脱骨掉进鸡汤,直到最后只剩下鱼头和鱼刺。再炖4~5个小时形成鱼羹。这种做法很神奇,但现在基本上已经失传了。

南北谭家菜在取料方面都非常讲究:霜前的白菜、霜后的萝卜、冬笋、春芽、早韭、晚崧、秋天的鸭子、冬天的鱼。崧也叫白菜,属于白菜类的菜也都叫崧。谭延闿的饮食观与孔子是一样的,孔子曾说“不时不食”,翻译成现代话就是只吃“时令蔬菜”,不吃反季节的。

谭延闿把这种讲究发展到极致:为做一份咸蛋黄炒白菜心,他事先要取晚上收割的大白菜(晚崧)三担,去边取嫩心来烧,因为晚上的白菜是非常鲜嫩的。其实,用料讲究本就是湖南菜的特点。正宗的湘菜讲究用长沙的大米、衡阳的鲱鱼、永州的司马藕、长沙的莼菜、猫笋、汨罗银鱼、江永的泥蛙、宁乡灰汤鸭。

“南谭菜”非常讲究用汤,常用3年生无杂毛的老母鸡、洞庭湖鸭子、仔猪的猪肘、猪肚为料,用汤慢火熬成。以鸡提鲜,以鸭增香,以肚增白,以肘出黏。

谭延闿好美食,也很好客。他家的客厅摆放着一张超级大的八仙桌，可以轻松围坐14~15人。乳猪鱼翅宴是他常用来宴请国民党政要的菜单,这个菜单实际上是“三结合”,有粤菜、淮扬菜、湘菜,也可以说是四结合,还包括他自己的自创菜。1987年在湖南长沙发现用红格土纸记录的祖庵菜有两百多种,其中就有乳猪鱼翅菜单。

针对这个超级大的八仙桌，谭延闿还特制了用餐的筷子,每双筷子有一尺多长,杯盘碗盏也比普通的大。这些后来也逐渐形成了湖南的饮食特点之一,很家庭化,也很大气。

谭延闿当时官居国民政府行政院院长,位高权重,家里也有不少食客,但毕竟时代进步了,谭延闿没像孟尝君那样大门四方开,来了就能吃,吃了人可走。老谭多了商业头脑:既然这么多人爱到我家吃饭，爱吃我的祖庵菜,何不开个餐馆呢?

管理自己的健康

——何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

48.健康的人需要及时且善于表达情感

疼痛与心理因素关系最为密切，相关系数高达71%;便秘相对则弱了不少,仅45%的相关性。通俗地说，平素常见的人们喊累啊！疲劳啊！身上这个不好,那个有问题！有可能过半数属于心因性的。至少,要考虑心理情绪因素在其中可能起的作用!

举一个典型案例:我碰到过一个病人,女性40岁上下,微肥胖,她因为疲劳而求治,已经找了许多名医。她告诉我,她一大特征就是累,一上班就感到特别累,就想睡觉,提不起精神。查来查去没有发现问题,她自我怀疑是不是生了什么大病。然而,我深入一了解,春节期或休假期间,有牌局的话,她能够连续通宵达旦地打牌,一点都不感到累！第二天接着打牌,关系也不大。你说她真的是体力疲劳,还是心因性疲劳？也许,她是对她的工作感到厌烦了,所以,滋生了严重的厌恶性的疲劳感。她想通过医生看病,调整其疲劳是徒劳的。我当时就对她说:“你不需要调整,尤其不需要吃药物！也许，换个岗位就会好些。”可见,心理因素对诸多临床常见症状及状态的影响之大！此外,研究中进一步揭示了社会因素可以对躯体生理产生影响,但这种影响往往不是直接的。通常,需要通过心理因素的间接“中介”,而后才能作用于躯体生理。

养心重于养形。中医学有个系统的经典认识:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。”“心者,君主之官也,神明出焉。”“主明则下安。”“主不明,则十二官危！”这里说的都是一个意思。这个“心”有多重解释,可以看作我们肉体的心脏,也可以包括精神意识在内。从我们对中医学的多年研讨来看,这个“心”包括脑的整合功能在内,换句话说古人强调了:人体有个整合功能,整合心理活动和生理活动,这个整合功能出问题了,不管心理、生理都会出问题。然而,这个整合功能很大程度上受到精神、情绪、个性等的影响。因此,中医学一直强调,养心在养生之上。

心身医学强调，健康的人需要及时且善于表达情感。人总有郁闷、挫折、情绪低落之时,及时将这种不快表达出来,得以释放,心情就会平和多了。这是安顿好心的重要环节之一,也是防范许多疾病的方法。

30多年前,我刚做医生时,一天下大雨,有个老太找我看病。我给她开完处方后,因为下雨,她走不了,也因为后面没有病人,她就滔滔不绝地跟我诉说:媳妇对她怎么不好,怎么不好,尽是家庭琐事。当时,我只是个小医生,反正闲着,就好像很谦恭地听着,其实也没有听进去什么。讲完后,老人站起来跟我说:“你这个医生真好！讲完后,我心里开心多了,药还没吃,病都好多了！”

我当时很纳闷,不过,很快就醒悟到一点：其实，人都有郁闷的时候,人都需要宣泄、倾诉。女性为何更健康?经常唠叨是法宝。我们发现唠叨的女人常更健康些。因为唠叨是种倾诉,女性更愿意找人诉说,诉说其实是一种倾诉，可帮助宣泄郁闷,消解压抑,同时,常常容易获得社会支持。全世界范围,女人明显比男性长命(平均长6~7岁),女性总体健康状态优于男性，癌症等慢性病的发生率、死亡率等都低于男性,尽管这些事实背后因素复杂，这里有很多因素,不排除基因和遗传因素等也很重要,但从心身医学角度，善于倾诉，善于寻求社会支持,则起着功不可没的重要作用！因此,善于唠叨,也是法宝。

当然,表达和宣泄的方式、方法有多种,除了唠叨倾诉外,培养兴趣爱好,茗茶、品书,回到大自然踏青、散心、远足、旅游,以及琴棋书画都有类似功效。其中,最好的莫过于找好朋友倾诉,让情感有进有出。此外,作为女性,最近,美国的研究者通过研究还证实:三五小姐妹常常聚在一起,逛街、购物、闲聊等都有平衡心身,稳定情绪,安顿心灵之功效!

生了慢性病(包括癌症)后,最麻烦的莫过于退休的老人,子孙不在膝下,老两口整天就是你看着我,我看着你,不生病也要滋生郁闷。学会善于及时表达情感,自找乐趣,不只是抱怨或自我郁闷，而是善于倾诉,寻找友伴及支持,自有良好的延年益寿促康健之功效!