

在《我的零点时刻》里，主持人朱军将告诉我们，他为什么放弃兰州的优越生活，毅然选择北漂；他是怎样突出重围，战胜对手，成为央视晚会的当家主持；他和范曾、赵本山、周涛、董卿、冯巩等人的情谊，以及春晚舞台上发生的那些惊心动魄的故事……



她的身体还没有一点反应

梅梅在军艺学习的日子里一直很努力，她的演技相当不错，但是囿于天生娃娃脸的可爱形象，戏路相对比较窄。每次演出她都能扮演小战士、小媳妇之类的角色，她也很想演一回老太太，可是无论怎么化妆都不像。既然不能在扮演角色的广度上做文章，梅梅便力求把擅长的角色类型演到极致。在校期间，她曾参加过“全国戏曲小品大赛”，并获得了二等奖，对于一个学员来说，这已经是相当不错的成绩了，何况她还是舞蹈演员出身，可是她本人对此并不满意。后来，她又参加了“中央电视台第三届戏曲小品大赛”，这回她不但拿了一等奖，还获得了最佳女演员的称号，集体和个人的双料冠军全被她一个人占了。如果说这是上天的眷顾，那也是她付出的心血先感动了上天，这一点，我作为离她最近的旁观者，看得很清楚。为了排练参赛作品《山妹子》，她那段时间就像走火入魔了一样，一天到晚废寝忘食地设计情节，琢磨台词和动作。她曾经困惑地问我，小品里的舞蹈到底应该跳出什么效果？我坚持说：“跳得美美的，你是专业舞蹈演员出身，很少有搞表演的能把舞跳成你这样，要充分发挥你的优势！”她有点高兴还有点不好意思地冲我笑了。

我知道，比哄她开心更重要的是帮她解决实际问题。从军艺毕业后，梅梅决定考海政文工团。说说容易，做起来难。海政的门槛本身就高，从兰州军区到海军又属于跨军种调转，要求很严格，虽然梅梅得过全国小品大赛一等奖，但还得通过业务考试这一关。为此，她准备了一个双人小品《无花果》，临近考试的关头出现了新的问题——梅梅的搭档下部队了。这个时候，我便挺身而出。之前我看过他们的这个小品，印象很深，再加上我也有不少舞台表演的经历，为她当个“捧哏”还是没问题的。为了当好绿叶，我每天都陪她一起认真地排练，从不偷懒。考试那天，我当梅梅的配角，著名歌唱家吕继宏亲自当起了音响师，就这样，在两位“大腕儿”的陪同下，梅梅的考试顺利过关。

亲去世都没要上。我知道母亲的遗憾，心里特别懊恼，算了，反正爸妈都不在了，不要了。说来也奇怪，就在我们觉得无所谓的时候，孩子来了。

有些心灵感应我们不愿把它归于迷信，可是用科学还真解释不了。梅梅发现自己怀孕之前，她的身体还没有一点反应，我就隐隐约约地觉得这次好像有了。一天，我突然接到大姐的电话，她第一句话就是：“谭梅怀孕了？”

那时候梅梅自己都没有意识到怀孕，我说：“没有啊。”

“不对呀！”

“怎么不对了？”

“我昨天做了一个梦，梦得特清楚！”

“你梦见什么了？”

“梦见妈了。”

“妈说什么？”

“妈告诉我谭梅怀孕了，按照老理，要给孩子做一身棉衣棉裤和两床小被褥。”按照老家的规矩，奶奶要给孙子做那种大开襟的棉衣。“妈说她现在也做不了了，让我这个当大姐的替她做一身吧！”说完又不放心地追问，“谭梅真的没怀孕吗？”

明天请看：她的声音有一点颤抖

(20)

生活秘书就生活秘书

(2)

曾在天涯论坛连载的自传体小说《秘书不是人》，一个月内点击量突破100万，引起网友强烈的热议。经过作者杨承华半年的精心修改，现以《秘书笔记》为名出版。作者以新生的价值取向、犀利的审视目光来观照社会各个层面；以略带调侃而不失真诚的笔调来演绎特定阶层的现实人生。

一个刚参加工作的小青年，甚至还没有正式上班，便开始考虑此等问题，是不是有些轻狂？不过我天生如此，有事没事就喜欢瞎琢磨。因为胡思乱想，我便没有仔细聆听几位副主任对我发表的一番期待和欢迎之辞。唯唯诺诺中，我只依稀听得，办公室决定让我专为县委魏书记做些服务性质的工作。高副主任开玩笑地说，小隋你可以算是魏书记的生活秘书，虽然一般县委书记并不配生活秘书。

晕，既然县委书记不配生活秘书，我又算哪门子的生活秘书？高副主任真会糊弄人。算了，我就把自己当秘书吧，多少能心理平衡点。我估摸着可能是魏书记手下缺个打杂的，为了有人供他使唤，又不违反政策，才整出这“明修栈道，暗度陈仓”的把戏。唤我做“生活秘书”，不过是高副主任对我的安慰之辞，上不得台面。

我没精打采地回到家。老爹一见到我，立即凑上来问：“领导具体都安排你干点啥？”

我把随身带的小提包往茶几上一扔，倒在客厅的沙发上，说：“还能干啥，一个小办事员。不过名义上是给书记当秘书，生活秘书……”

老爹一听，两眼放光，紧贴着我坐下，很有些激动地说：“书记秘书好啊，跟着书记干，干好了，以后他还不得提拔你？”

我没好气地白他一眼：“懂不懂啊，美其名曰生活秘书！你以为那种跟在书记屁股后面混的大秘啊，我充其量就是个跑腿的勤务员。”

老爹兴致不减，面有得意之色，说：“生活秘书就生活秘书，反正你跟着的是县委书记，谁不得高看你一眼？”

代沟啊，没办法交流了。我掏出手机给在派出所当警察的表弟打电话，约他出来喝酒。虽然是我的表弟，因为他念的是大专，反倒比我早一年参加工作，只一年便混得风生水起。在所有亲戚里面，唯有他能跟我沟通沟通。

一个电话，表弟便出来了。他开着警车，带着我来到护城河边。河堤

上，有精明的店家竖起几把遮阳大伞，伞下放几张桌子和几把椅子，一个喝酒休闲的好去处就整出来了。

我和表弟要了一打啤酒和几十串烧烤，便开始胡吃海喝起来。

“哥，你今天去报到，组织上安排你干啥？”表弟边吃边漫不经心地问道。

我喝一口酒，顿了顿，回他道：“还能安排啥，给书记跑腿而已。”

“给书记跑腿？做秘书？”表弟犹疑地问我。得到我的确认后，他兴奋地一拍大腿，嚷道：“哥，我们家终于要出个当官的了。哥，以后你当了官，可别忘了我。来，来，我们兄弟两个干一杯。”

我自嘲地笑笑，不想跟他解释我其实就是个跑腿的。所谓生活秘书，自慰而已，跟他想的那种秘书相差何止十万八千里。我抬了抬酒杯，对他道：“干！”

第二天一早上班，办公室里居然坐满了人，来得都还挺早的嘛。我环视一周，没发现哪里有空桌。我跟主任们不熟，也就没人理我。



真后悔昨天没问清楚我该坐哪儿办公。我迟疑着，鼓起勇气，朝一个看起来年轻点的人走过去。

恰在这时，高副主任从外面走进来，看到我，随口说了声：“嗯，小隋来了。”

我赶紧回转身，招呼道：“高主任早。”

高副主任点点头，就要从我身边走过去。我急忙压低声音道：“高主任，你看我……在哪儿办公呢？”

明天请看：你可不能闹情绪啊

我给大家提几个建议

(8)

下面我给大家提几个建议：

第一，如果以后买到了一些过期食品，或者在超市里看到这个食品已经过期了，居然还在货架上面摆着，我们可以要求销售者或者经营者退货，同时给予我们10倍的赔偿。2009年6月1日国家施行了一个法律叫做《食品安全法》，《食品安全法》第九十六条明确规定：当消费者买到不安全的食品、不合格的食品、腐败变质的食品之后，是可以一赔十的。

国家之所以在新的《食品安全法》中这样规定，其实就是两个原因：一是这样的赔偿标准可以提高消费者维权的积极性，二是可以增加企业违法的成本——每个人都去索赔，给这种变质食品，给生产这种不安全食品的厂家，营造“老鼠过街，人人喊打”的大环境，它不仅维护了我们自身的权益，同时也是为全国食品市场的更加安全贡献一份力量。

第二，建议大家看看食品上面的营养成分表，国家目前是建议食品企

业把食品的营养信息标注在食品的标签上，但不是强制的。我们看一看现在食品的包装就会发现，有一些大企业，已经开始在标签上标注食品营养成分的信息了。所以当我们看到这些标签的时候，如果它标出能量，我们希望这个能量低一些；如果它标出维生素，我们希望维生素的含量高一些；如果它标出矿物质，尤其像钠这样的矿物质，我们希望钠离子的含量能够低一些，因为钠是食盐的主要成分。

世界卫生组织建议我们，每天吃6克盐，但实际上目前北京市居民，平均食盐摄入量在13克以上，也就是说我们钠离子的摄入量是严重超标的，而其他的矿物质，比如钾、钙、铁、锌这些矿物质，我们希望含量能够高一些。

建议大家去看食品的营养成分表，从而了解它的营养价值到底高不高，它是不是含有我们所需要的营养素，经常吃它，会不会给我们的身体

带来一些额外的负担，这样就能够知道这个食品的本质了。

第三，建议大家去看一看它的配料表。配料表描述的内容就是产品是用什么原料加工出来的。大家一定要养成看配料表的习惯。因为只有通过看配料表，才会发现这些食物的组成成分是什么，很多我们原本以为非常健康的、天然的、对身体很有好处的食物，如果你仔细看看配料表可能会发现它跟你想象的截然不同的。

下面列举几个食物的配料表来分析一下。首先是果冻，很多人特别喜欢吃果冻，尤其是一些年轻的女性和一些小孩子，包括有些家长也觉得果冻这种食物真不错，不仅美味，而且有时候里面还有一块块的水果，就把它买回家给孩子吃。一方面，孩子喜欢，另一方面，它还能补充部分水果的营养素，一举两得。所以在青少年、学龄前儿童这些群体里，果冻的消费量是比较大的。妈妈们以为这是一种很健康的产品，但实际上并非如



此，我们看看果冻的配料：第一个是水，第二个是白砂糖，然后是果葡糖浆、卡拉胶、刺槐豆胶、柠檬酸、柠檬酸钠、氯化钾、胭脂红、葡萄香精。一个很简单的冻状小食品，里面的成分居然有这么多！看配料表有个技巧，就是排在最前面的是含量最高的。这个排列顺序，是按照成分的高低排下去的，依次递减。

明天请看：典型的人工合成色素

你知道哪些食物一起食用会损害健康吗？你知道常见蔬果怎么吃才最营养吗？《健康的吃法》一书挑选出与我们生活饮食紧密相关的内容，用通俗易懂的方式给你讲讲健康的饮食之道。