



## 女富翁周群飞: 父亲是我永远的偶像

半盲,但是毛笔字写得很好,算盘打得很快,我的字从小是父亲抓着我的手教着写的。

他一直都很好学,悟性又很强。父亲拜了 8 个师傅,自己也带了很多徒弟。他会砌房子、烧砖、烧瓦、竹篾匠、学道(师公),会算命、看风水,还学了医,会开方给乡亲们看病。父亲在老家方圆几十里人缘特别好,谁家里有什么事都找他。

父亲对我要求很严格,“二郎腿”肯定是不准翘的,夹菜不能去挑选,不准大声讲话,不准跟人吵架,不要占小便宜。

小时候,父亲教我抄《增广贤文》,那时候根本不是懂,领悟不到,但他就是让我抄。他还请表哥回来教我念《三字经》。

我们家靠父亲和哥哥的手艺来营生,哥哥开个小修理店,爆米花等,我后面有经商创业的意识,可能是在那时“萌芽”的。记得小时候,父亲每晚会把今天的收入拿出来,让我帮他整理、记账。记账时我很老实,不敢骗父亲。父亲那个时候眼睛已经不好使,但他能把钱的大小“摸出来”。后来我出去打工也一直会记账,为什么要去上夜校学会计,就是要学会理财。

我刚读初中时曾跟父亲约定过“养猪协议”:父亲买回来小猪,我负责喂养。每养大一只,我可以拿到 10 元。当时农村养猪都是熟食喂养,我要上学没时间去煮猪食。我就用“养牛的方式”去养猪:喂生食,而且还放养。我喂养的猪比别人的长得快,而且肉质鲜,后来周围的邻居都用我的方式来养猪了。我离开家乡外出打工时,就是拿着养猪赚的 40 块钱出发的。

现在回想起来,父亲其实是把我“当儿子养”。父亲的徒弟喜欢来我家吃饭喝酒。我很小的时候就跟这些叔叔伯伯一起喝酒。我从小就有点“天不怕,地不怕”,我 20 岁就做厂长,包括创业时碰到各种困难,自己都能去应对、扛过去。

后来我也把父亲接到深圳。创业刚开始很艰难,非常忙,经常是半夜回家。但不管多晚回家,父亲永远是坐在客厅的沙发上等。当时他眼睛已经接近“失明”,他也不会开灯,但听到声音就会去开门,这是我心里永远最温暖的记忆。

当时父亲认为我“很有钱了”,因为他安排要我帮助亲戚或兄弟姐妹,我总会答应,第二天就落实

他的安排。其实当时过得挺困难,因为经常收不回货款,当然我是不想让他知道。很遗憾,父亲没有看到蓝思科技后来的发展。

我在不同场合讲过,蓝思科技回湖南发展跟父亲有关,这是他生前一直希望的。他生前喜欢帮助家乡人,很关注家乡的发展。2006 年我回到湖南浏阳开始新的创业,我想这是对父亲最好的纪念。

公司刚搬到湖南浏阳那几年,办公室连着一间卧室,经常因为加班在那里过夜。睡在办公室,脑子里清不空公司的事情。那种状态真的很不轻松。

如果人生重来一次,我估计还会选择这条路,这是性格决定的。我就是个这样的人,不服输,不善于现状、追求完美、不停给自己压力。减压的方式,是不定期回家见孩子,一回到家,什么压力就没有了。

在公司是董事长,尽量保持严肃性。在家里,就是个女人。我跟先生一起创业,互相之间很信任。

不留遗憾的就是成功,现在,我在家庭上可能更成功一点。(摘自《文史博览》2018 年第 3 期 黄晨昊/文)

菊粉(益生元)+6  
大益生菌种 +5 大  
复合消化酶  
增加肠道有益菌!

## 1天1片 每天仅需3.3元 美国原装进口复合益生菌

★美国原装进口,拥有完整的海关检验检疫报告、海关进出口证件;

★每片富含大量活性益生菌,并同时含有 6 种人体主要益生菌(嗜酸链球菌、两歧双歧杆菌、植物乳杆菌、嗜酸乳杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌)和 5 大消化酶(α-淀粉酶、蛋白酶、乳糖酶、脂肪酶、纤维素酶),特别添加菊粉(益生元)及 B 族维生素,利于益生菌的繁殖和增量;

★采用国际双层包埋活菌技术,保障菌种的活性,直达肠道。麦弗逊品牌荣获央视网商城之际,原价 498 元/瓶的麦弗逊复合益生菌,现品牌体验价 198/瓶(60 粒),1 天 1 片,每月仅合 99 元,活动仅 7 天。



夕阳 60 乐购  
咨询热线免长途费  
400-807-9993  
400-602-0212  
• 送货上门 • 货到付款  
• 品质保证 • 30 天退换货保障  
福建星晨生物科技股份有限公司  
本品不能代替药品  
广告



老一代表演艺艺术家牛犇创作生涯长达 70 多年,如今 83 岁的他兴之所至还会参加一些电视综艺节目,拍个公益微电影等,是一位始终活跃在银幕上的追梦人。2017 年 7 月,他获得电影金鸡奖终身成就奖,在颁奖现场,他幽默诙谐、风趣俏皮的话让全场一片欢腾,而他的头脑灵活、耳聪目明,也让观众对他如何养生产生了好奇。其实,他的养生很简单,这就是打乒乓球。

牛犇以前因为拍戏,时间不固定,所以一日三餐很不准时,落下了慢性胃炎的毛病。退休后,有了足够时间,他上下午均打了一个小时乒乓球,感觉胃口好多了,竟有了食欲,而且以前偶尔筋骨疼痛的感觉没有了,现在精气神十足。

这天上午,他正在场边做准备活动,扭头一看,只见老伴王慧玲穿着运动装来了。牛犇乐了:

前不久,年近 70 岁的上海退休教师建华,驾着一辆房车,从上海出发,开始“中国西南之行”。车上还有已过花甲的老伴儿和四岁的外孙女。

在长达 29 天、行程 6000 多公里长途旅游中,建华华驾着这辆车,穿越浙江、福建、广东、广西、贵州、重庆、湖北、江西、安徽等地。

2009 年夏天即将退休的王建华便带着老伴儿,开了一辆手动挡的别克车首次长途自驾,游玩了东北三省及山西、河南等地。随后家中添了外孙女,学校又聘他回去上岗,那几年的旅游计划搁浅,但是他一直没有放弃。他说:“退休后到 70 岁是属于自己的最宝贵的黄金时期,如果不能抓住这段时间去实现自己的梦想,将来走不动了,会留下终身遗憾。”

王建华的退休

一直以来,我和老伴分工明确,她主内,我主外。她负责洗衣做饭,而我只管工作挣钱。我称她为“后勤部长”,她送我外号“搂钱袋子”。婚后相当长一段时间,我们各司其职,她这个“后勤部长”十分称职,把日子打理得有滋有味。我家能有今天,老伴功不可没。

然而,老伴不能与时俱进,家庭经济条件变好了,她却仍以原来的生活方式经营家庭。比如,她看电视不开灯,家里的灯很少有她两盏同时亮的时候;上街买蔬果,她很少关注那些质量好、价格高的。我知道这是老伴过日子养成的习惯,很难改掉了。

我曾开导她,过穷日子的时候,条件不允许,她这样做是对的;现在条件好了,应该享受享受了。

## “活宝”牛犇的夫妻乒乓情

“歌唱家走错场子了吧!”王慧玲也不正面回答,只是说:“最近感觉腿脚需要活动一下,咱俩打吧。”牛犇活动活动手腕脚腕,做了几个拉伸动作,带着轻蔑的口吻说:“你行吗?当年你可是我手下败将。”

1964 年的秋天,还是毛头小伙的牛犇与同事在新影厂的一个露天简陋的乒乓球台打球,这时,同事妹妹带来一位女同学也来打球,她就是王慧玲。牛犇认为女孩打球也就是那么回事,便风趣地对王慧玲说:“看你样子好像不会打球,是不是故意来电影厂看明星来的啊?”

王慧玲听了,没说什么,只是说:“敢不敢打上一局?”牛犇立刻说:“美女应战,求之不得!”他心里觉得分分钟搞定对手,但很快败北。

牛犇不服气,约王慧玲来日再战,王慧玲满口答应。牛犇和王慧玲一打打球,你来我往,自然,日久生情,最后,走到了一起。

当然,这是他俩当年的一段关于乒乓球情缘。如今,王慧玲已经多年未打球,现在老胳膊老腿还行吗?牛犇不免有点担心。这么想着,手下便留了情。王慧玲却不

管这些,她主要是怕牛犇跟打球女伴走得太近,哪还想着什么球技,所以,打起球来也并不认真。牛犇可着了急,他整场下来就是不断地接球捡球,累得他要命。

可王慧玲就是不喊累。整整一个小时,都是牛犇和王慧玲打,没给在场其他人机会。回到沙发上,一个躺在卧室的床上,一个躺在客厅的沙发上,可嘴都没停。牛犇说:“打这么臭的球,当年的你跑哪去了,能成这样。”王慧玲也不示弱:“你是不是后悔跟我打?想跟你原来的女伴打球吧?”牛犇一听,明白了这一切,不免有些得意洋洋,故意调侃:“是啊,跟你这个老太婆早就审美疲劳了。”

王慧玲一听,差点从床上跳起来:“好啊,你这个糟老头,这回我天天去跟你打球,让你做白日梦去吧。”牛犇听了哈哈大笑,从沙发上站起来,去厨房洗了个西红柿,递给王慧玲,说:“我的美梦破碎喽!以后我的背后会有个小脚老太太寸步不离喽。”一副贼眉鼠眼的表情,逗得王慧玲哈哈大笑。(摘自《知音·海外版》2018 年 5 月刊)

安全和营养,而且节省了开销。节省下来的钱,多玩了几个景点,令他们乐不思“沪”。(摘自《中国老年》王文玉/文)

### 漫天游

金 5000 元加上老伴儿的退休金 3000 元,两人每月总收入 8000 元,按上海的消费水平属中等。

眼看外孙女渐渐长大,他同老伴商量带着宝贝外孙女一起出门,继续他们的“圆梦之旅”。他的这一想法得到老伴的理解和支持,于是有了这次“中国西南之行”。

每次长途旅游路上,他们除了每晚在网上提前预订宾馆住宿,其余时间都在小车上度过。一日三餐是从沿途超市买的新鲜大米、蔬菜 and 肉类,用电子锅灶自炊。建华华负责开车,老伴负责烧菜做饭。行车过程中,只要把电饭煲的时间定好,到时香喷喷的饭菜就做好了。然后,在路边找块地方,拉开折叠桌椅,一家人坐下来就开始吃“野餐”啦,真是其乐无穷。自炊不仅保证了旅途的饮食

### 罢了老伴的官

再讲现在吃得少了,新鲜的蔬菜水果更营养,多花点钱亏不到哪儿去!她说,她也知道这个理,但她到了商店,就是舍不得买贵的。没办法,我只能想法削减她的“权力”。有一天吃饭时,我们各倒了一点酒,我说,你这个“后勤部长”有点累,我这个“搂钱袋子”呢,又成了个铁箱子、金箱子,不用搂就来钱了,我不能总看着你忙忙碌碌的。这样吧,咱们把“权力”重组一下,你只管洗衣做饭,买菜的任务就交给我。老伴同意了。就这样,我“杯酒释权”,罢了老伴“后勤部长”的官。

从此我管老伴叫“生活班长”,她给我起了个好听的名字:“采买大臣”。(摘自《特别健康》于世忠/文)

“我家的卫生纸用得特别快。”长沙 82 岁的肖爹爹笑着说,他从 15 年前开始学英语,为了方便记忆,甚至连卫生纸上都写满了学习笔记。

5 月 9 日上午,记者来到位于天心区金盆岭街道金碧文苑小区的肖爹爹家中,银白长须,和“圣诞老人”有些相似,正戴着老花镜坐在书桌前学习英语,顺手拿起桌上的卫生纸就做起了学习笔记。同样摆在桌上的,还有老人使用的英语学习资料,已经多处褶皱、发黄。

“为什么把笔记做在卫生纸上?”肖爹爹的老伴黎姨告诉记者,肖爹爹自 2016 年中风后,腿脚不便,再加上有腰伤,家人都会放一卷纸在他身边,老人为了方便记忆,随手就拿起卫生纸做笔记,久而久之,就养成了习惯。黎姨从日记里提出一袋写满笔记的卫生纸,约 10 余卷,每卷展开来有 10 余米长,而所做的笔记十分工整清晰。“以前平均 2 至 3 天要记一卷卫生纸,好多都丢了。”

肖爹爹名叫肖发,今年 82 岁,是长沙机床厂的一名退休职工。说起学习英语的缘由,肖爹爹回忆说,2004 年,他和老伴去香港旅游时,想和几名外国人打招呼,可碍于语言问题,没法开口。旅游回来后,他立志要学好英语,希望下次出国旅游时,能和外国人交流。

黎姨介绍说,为了学好英语,肖爹爹在陪孙女上英语辅导班的时候,自己也坐在一旁听老师上课,回家还要跟着磁带、课本学习几个小时,此外,还会和小区的年轻人用英语进行对话练习口语。

采访中,肖爹爹拉着老伴一起深情对唱网络歌曲《两只蝴蝶》,一曲结束后,还不忘用英语向老伴示爱。活到老学到老,肖爹爹说他现在还在学习西班牙语。(摘自《三湘都市报》5.10)

### 老人自学英语十五年

老有所学

## “特级”亚麻籽油,直接喝 限时特惠,190 元买 10 瓶!

“植物 omg-3”  
——亚麻籽油  
老人喜欢早晨直接喝

欧米伽 3 在海鲜、深海鱼、亚麻植物中含量丰富。亚麻籽是欧米伽 3 含量最高的植物,对身体健康非常有益,其中含有丰富的 DHA 和 EPA。老年人年事高,日常养护是重点。亚麻籽油得天独厚的优势被营养学家推崇。亚麻油,在亚麻籽油中占 55% 左右。含量高,人容易忽视需要多食补脑食物,早上直接饮用一小杯亚麻籽油(15 毫升左右)补充 EPA。

原产地保护,冷榨工艺  
“口服级”56.3 高纯度  
好油直接喝

亚麻籽油又称欧米伽 3 油脂,价格高昂,因为它是亚麻籽最精华的部位之一,黄金产区,只取最纯净最上等净选亚麻籽,通过低温压榨,最大限度去除杂质,保留天然营养成分,没有传统的高温炒或蒸的过程。亚麻籽油有营养成份,且可得到保健,分离杂质,物质纯净,提升口感,气保障,小瓶便携,随时带到哪里都能喝。

御久粮正亚麻籽油,无添加,无勾兑,原料只有亚麻籽。口服级,亚麻油含量高达 56.3%,现代提纯法,去除苦味,口感清透,营养和口味俱佳,很多消费者直接喝。

8 大吃法,营养味道双升级  
好油吃法多样:低温炒菜;佐餐更美味;做汤调味;粥、汤中加入亚麻籽油,增添风味,滋润肠道;拌沙拉;美味升级;烘焙糕点;替代奶油,清香可口;调制酱料;经过酸、甜、酸、甜,可以三餐后食用。

年轻人喜欢好身材,老人需要好身体,中年人需要营养全,脂肪少的亚麻籽油,直接饮用,营养又方便,做菜做饭,从源头上一步到位,保障全家健康。

限时特惠,买一送一  
等于 19 元一瓶

外国人推崇橄榄油,百分百橄榄油,一瓶至少几百元,国人更喜欢口服清透的亚麻籽油,价格也亲民。凡购买御久粮新会员的,特批,38 元一箱的特级冷榨亚麻籽油,买 1 送 1,限量 50000 瓶,送完即止。



天然纯净 青亚麻油  
广告  
15 分钟速读 咨询订购热线 010-53228757

## 90 后海归“女飞手” 无人机植保年收过百万



2015 年从英国留学归来后,24 岁的戎梦雅在新疆哈密家乡考察了一番,就向父母宣布了一个惊人决定:“我已经向公司发了辞职信,以后就在家乡帮你们种地啦!”

2015 年夏天,戎梦雅在伦敦的一个农机展上,接触到了世界领先的“植物保护无人机”。这种高科技产物的智能化程度,远非父母在家乡种田用的大型拖拉机可比!

回国后,戎梦雅就把植保无人机介绍了给机械迷哥哥,兄妹俩都觉得这是未来农业的发展方向,于是决定联手用植保无人机创业。

2015 年 9 月,戎梦雅兴冲冲地致电英国那家公司,想要定购一架“植保无人机”。不料,对方却惋惜地告诉她,当时参加新型机械展的无人机属概念产品,如今尚有技术漏洞需要完善,并不具备出口条件。

这令戎梦雅和哥哥十分失落。戎梦雅不甘心,又满世界打听。

2016 年初,深圳大疆公司推出首款植保无人机,他们花 5 万元买回一架。兄妹俩划出一片试验田,又分成几个区块,分别测试不同浓度的药,寻找药效最好的方案。

没过几天,邻居找上门来,他发现自己正在用拖拉机打药后,蚜虫非但没被杀死,反而越来越多,而隔壁戎家的田地却没有了蚜虫。邻居上门取经,这才听说了无人机打药的事情。原来,拖拉机只能在白天作业,但是每年七八月份的哈密,午间

地表温度高达 50 摄氏度,高温导致药物蒸发,同时害虫的幼虫会躲到叶片底部,这让植保效果大打折扣。而装备了避障雷达的无人机,能在夜间作业,杀虫灭害效果更胜一筹。

另一个决定性的优势则是节水。拖拉机每植保一亩地,需要耗水 500 公斤,无人机却只要 100 公斤。

与大型拖拉机相比,无人机植保的优势显而易见,农户们惊喜之余,纷纷请戎梦雅到自家田地里飞洒农药。

棉田每年至少要做 6 次植保,五月份打药,是为了预防蚜虫;七八月份打药,是为了杀灭蚜虫、红蜘蛛等害虫;而到了 10 月上旬,则需要打脱叶剂,让棉花的叶片加速脱落,以方便采摘棉作业。

随着无人机植保被越来越多的农户认可,戎梦雅兄妹接到的订单量也节节攀升。从一辆皮卡车,一架无人机和 10 块电池起步的他们,见市场需要量很大,不得不扩大团队规模,又一口气购回 3 架植保无人机。

病情在治疗一段时间后,并没像预期那样好转。中学时代一起玩音乐的发小“鱼果”,给他送来一把四弦的夏威夷小吉他,让他躺在床上即可轻抚琴弦,帮助他渐渐远离悲观和消极。

“唱支励志的歌谣,总好过阵阵的叹息。有梦的日子已最美丽,为名利太多的猜忌。我宁愿潇洒地放弃,折断了翅膀又有什么意义?”《《人生路上,边走边唱》正是他那段时间感悟出的歌曲。

患病前的秦超,有点“拼命三郎”的个性,一门心思扑在业务上。他坚持每周打两次篮球,一次网球,每次运动量都在两个小时,就

(摘自《知音·海外版》2008.5 下半月版)

因为高中时经常穿一件黄绿相间的毛衣,身材又较胖,喜欢相互取外号的朋友顺口叫他“菠萝”。

“菠萝大哥”真名秦超,是江苏省人民医院泌尿外科的副主任医师,每周两次门诊,一次手术日,同时还带研究生忙教学写论文。“菠萝大哥”已经出版了两张自己作词作曲自弹自唱的音乐专辑,刚刚举办过一场 3000 人的个人演唱会。他还有另一个身份——鼻咽癌患者,一位身患重病仍孜孜以求的强者,一位归来未明却愿意用音乐为更多人带来希望的传道者。

2011 年,秦超觉得耳朵憋气,听力下降,活检报告显示他患上了鼻咽癌。接下来的 3 个月,30 多次的放疗、化疗和手术靶向治疗,口腔因放疗引发的溃疡无法愈合,秦超痛得几天几夜无法入睡。

为拍摄更多关注音乐的发小“鱼果”,于 2011 年,秦超在“梦想基金”的支持下,2015 年底,应对异物堵塞呼吸道的《海姆立克的拥抱》MV 制作完成,2018 年,应对各种灾难的急救知识《灾难来临》MV 制作完成。秦超把这三部 MV,统称为“急救三部曲”。

接下来,秦超还打算创作关于心梗的 MV。为挽救更多生命而创作,“每走一步,都要走出自己最好的状态。”

(据新华社 5.7 朱旭东/文)

是想保持强健的体魄来应对繁重的业务。一天门诊病人 100 多位;最长的手术从上午 8:30 开到晚上 11:30,全靠护士从口罩边塞几块巧克力到嘴里撑着;白天开刀晚上看文献、写论文,两三点钟睡觉是常事。他甚至荒废了对家庭的关照。

经历过生死的人,便可以处事不惊了。对于未来,可期又不可期。

对于工作,秦超满足于“和同事们一样工作”而不再“拼命”,对于音乐,他还想有所作为。不过,不再是填词作曲演唱了,而是关于医疗科普的公益 MV。此前,他已有所尝试。

2014 年,秦超和同事制作成《白金十分钟》传播急救知识,目前网上点击量超 1000 万。“胸外按压最重要,两手相叠用力……”因为歌词俏皮实用、说唱方式新颖有趣、曲调简单轻快,《白金十分钟》成了南京很多广场舞大妈的伴奏曲。

为拍摄更多关注音乐的发小“鱼果”,于 2011 年,秦超在“梦想基金”的支持下,2015 年底,应对异物堵塞呼吸道的《海姆立克的拥抱》MV 制作完成,2018 年,应对各种灾难的急救知识《灾难来临》MV 制作完成。秦超把这三部 MV,统称为“急救三部曲”。

接下来,秦超还打算创作关于心梗的 MV。为挽救更多生命而创作,“每走一步,都要走出自己最好的状态。”

(据新华社 5.7 朱旭东/文)

