



诅咒的传言

夏初得知苏丹希望我们带着那个武器前往埃迪尔奈时，霍加终于有了行动。此时，我才知道他已经做好了一切准备，整个漫长的冬季一直都与武器操作小组保持着联系。三天内，我们就做好了出发的准备。

苏丹像见到老朋友一样对霍加表示了欢迎，此时已有传闻说可能要爆发战事。到了夏季，有关战争的传言越来越多。因为无法接受前一年的战败，以及随后而来的重税，波兰人送来了这样的消息：“拿着你们的剑来收税吧。”

此后那些日子里，霍加快要气死了，规划进攻编制时，军中没有人想到要部署这个新武器。没人想在作战时看到这堆黑铁在身边，也没有人期待这个大锅能发挥什么作用；更糟的是，他们认为它是个不吉利的东西！苏丹表示自己对霍加及这个武器很有信心，而且为了避免引发更多争端，下令战争期间这个武器直接隶属于他，隶属于他带的部队。九月初一个炎热的日子，我们离开了埃迪尔奈。

大家都觉得，就时节来说，现在开战已经太晚，但这个问题谈论得并不太多；现在我才知道，在战争中，士兵害

名家新作

2006年诺贝尔文学奖得主的第一部历史小说。年轻的威尼斯学者被俘虏到伊斯坦布尔，成为土耳其人霍加的奴隶。二人竟然外貌神似。他们联手苏丹发明了一件用来对抗波兰与其西方盟军的战争武器。武器在围攻“白色城堡”时上阵，两人在城堡的身影底下，霍加选择了逃离，奔向他的想象城市威尼斯，威尼斯人则作为替身留了下来继续霍加的生活……

(土耳其)奥尔罕·帕慕克 著 上海人民出版社友情推荐

怕凶兆就惧怕敌人一样。

第一天，我们经由繁荣的村落往北，行经的多处桥梁因承受我们的武器重量而嘎嘎作响。我们很惊讶当晚就被召至苏丹的王帐。与他的士兵一样，苏丹突然变得像个孩子一样，他身上有一种好奇与兴奋，他向霍加询问各种事情的解释：日落前的彤云、低飞的猎鹰、村中房舍的破败烟囱，以及南飞的鹤群，这些都代表了什么意思？霍加当然全部往好的方向来解析了。

我们渡过河，来到了波兰的土地上。恶劣的雨势使道路泥泞，让我们的武器难以前进，它一日日变得益发沉重，在部队需要加快脚步时，阻碍了行军的速度。这时，关于这个机器会为我们带来厄运，甚至是诅咒的传言甚嚣尘上；参与霍加“实验”的禁卫军的窃窃私语更是为此添油加醋。与往常一样，遭到指责的不是霍加，而是我这个异教徒。

他们将霍加视为病态者，虽然迷失方向，但还不到无药可救的地步；真正危险、真正有罪的人是我，是我哄骗了霍加和苏丹，策划了这个不祥的东西。晚间我们返回帐篷时，霍加谈起了他们，语气中充满了厌恶和气愤，却丝毫不见那些年中我相信我们会一直维持下

去的欢欣与希望。

不过，我发现他不会那么容易就打算放弃的。两天后，当我们的武器卡在行军队伍正中央的泥里无法动弹时，我不再抱任何希望了。而霍加虽然有病在身，仍努力不懈。没人给我们一兵一卒，甚至连马都不给我们。他直接去找了苏丹，得到了近四十匹马，让人把大炮的链条都卸了下来，并集合了一小队人手。折腾了一整天，接近晚间时分，在那些祈祷让这个武器陷入泥中不再动弹的目光面前，他猛力鞭打马匹，终于让我们的大虫移动了。

隔天上午，启动我们的武器，攻击接近前线的一座敌军小碉堡进行测试时，我们有着一种奇异的预感，认为它不会真的成功。这个武器的第一次突击行动中，苏丹提供的近百名支援人手，溃不成军，四处逃散。有些人被武器本身压得粉身碎骨，有些人因为脱离了这一武器的保护而中弹身亡。我们的武器经过一些无效的射击后，笨重地陷进了泥沼中。多数人因害怕这个不祥之物而后撤了，我们无法重新整队准备新一轮攻击。

后来，胖子哈桑帕夏和他的部队用了不到一小时的时间，几乎没有伤亡便攻占了这座碉堡。



帝王的烦恼

新的一天又开始了，朱棣坐在皇帝宝座上，俯视着这个帝国的一切，之前那场你死我活的斗争似乎还历历在目，但已经不重要了。因为对于那场斗争中的失败者朱允炆来说，政治地位的完结意味着他的人生已经结束了。但对于朱棣而言，今天的阳光是明媚的，他得到了自己想要的一切，在今后的很长时间内，他将用手中的权力去实现自己的梦想，一个富国强兵的梦想。

这个梦想不是他的，也是他父亲的。当然在这之前，他必须先做几件事情，他要证明自己是合法的皇帝。江山已经在手，自己的身上已经被打上了反贼的烙印，没办法了，但至少要让让自己的子孙堂堂正正地做皇帝。为了达到这个目的，他使用了两个方法：

其一，他颁布了一道命令，下令凡是建文帝时代执行的各项规章制度与朱元璋的成例有不同的，全部废除，以老祖宗成法为准，这倒不是因为朱元璋的成法好用。只是朱棣要想获得众人的承认，必须再借用一下死去老爹的威名，表明自己才是真正领悟太祖治国精神的人。

其二，他命令属下重新修订《太祖实录》，此书已经

历史钩沉

本书是《明朝那些事儿》第二册，内容自永乐夺位的“靖难之役”后开始，先叙述了中国历史上赫赫有名的永乐大帝事迹——挥军北上五征蒙古，郑和七下西洋，南下讨平安南等，后来永乐于北伐蒙古归来途中病逝，明朝在经历了比较清明的“仁宣之治”后，开始进入动荡时期。

当年明月 著 中国友谊出版公司友情推荐

由建文帝修过一次，但很明显，第一版并不符合朱棣的要求，他需要一个更为显赫的出身。

此外，他还指示手下人在实录中加入了大量小说笔法的描写，如朱元璋生前曾反复训斥朱标和朱允炆，总是一副恨铁不成钢的样子，而对朱棣却总是赞赏有加，一看到朱棣就满面笑容，十分高兴。甚至在他死前，还反复询问朱棣的下落，并有意把皇位传给朱棣。但是由于奸诈的朱允炆等人的阴谋行为，合法的继承人朱棣并没有得到朱元璋的这一指示。于是，本该属于朱棣的皇位被无耻地剥夺了。这些内容读来不禁让人在极度痛恨朱允炆等奸邪小人之余，感叹正义终究取得了胜利，好人是有好报的。

当朱棣最终完成这两项工作时，他着实松了口气，不利于自己的言论终于被删除了，无年后，这场靖难战争将被冠以正义的名号广为流传。

在处理好继位的合法性问题后，下一步就是打赏功臣。虽然历来皇帝最不愿意看到的就是大业已成后的功臣，但这些人毕竟在皇帝的大业中投入了大量资本，持有了股份，现在到了分红的时候。

这里也介绍一下明朝的

封赏制度，大家在电视中经常看到皇帝赏赐大臣的镜头，动不动就是“赏银一千两”，然后一个太监拿着一千个放满银两的盘子走到大臣面前，大臣谢恩后拿钱回家。大致过程也是如此，但很多时候，电视剧的导演可能没有考虑过一千两银子到底有多重，在他们的剧情中，这些大臣们似乎都应该是在武校练过铁砂掌的，因为无论怎么换算，一千两银子都不是轻易用两只手捧得起来的。

以上所说的赏银在封赏中只是小意思，我们的先人很早就明白细水长流的道理。横财来得快去得快，真正靠得住的是长期饭票。在明朝，这张长期饭票就是封爵。

在那个年代，如果你不姓朱，要想得到这张长期饭票是很困难的。具体说来，封爵这张饭票有三个等级，分别是公爵（小灶）、侯爵（中灶）、伯爵（大灶），此外还有流和世的区别，所谓流，就是说这张饭票只能你自己用。而世就不同了，你死后，你的儿子、儿子的儿子还可以到食堂来吃饭。

朱棣分封了跟随他靖难的功臣，此时所有的将领都十分高兴。但出人意料的是，有一个人对封赏却完全不感兴趣，在他看来，这些人人人羡慕的赏赐似乎毫无价值。



隐藏的暴力倾向

人都是这样的怪物，你对于你没有经历过的生活总是充满向往。我想我还是应当把他的话记录下来。也许这样能使我再一次地凭着几近萎缩的想象进入到他的传奇。让我和他经历一个诗人曾经有过的困顿、潦倒、惊惧和快活。

哑马手握一支百威啤酒，眼角有一点浑浊的眼屎，朝我说了以下的话：

“……你老兄晓得我大学毕业是分在一个县中学教书。其实我们的中学离县城还有十几里地。我们那中学在县里是重点中学。县里的头头们都把成绩不好而又调皮捣蛋的孩子送到我们中学来念书。我们的学生一律寄宿。老师也都住在学校里。

“我们的高考升学率不低。但是我们的学校是个马蜂窝。尤其那些县城里干部老爷的子弟都很聪明，却是害群之马。你压不住他们，你自己就会成为他们层出不穷的恶作剧的受害者。只有我能管住他们。不容易啊老兄。

都市小说

二十多年没见面的诗友哑马突然出现在“我”的面前。在诗歌的黄金年代，哑马大学毕业，在一个山区中学教书，他疯狂迷恋诗歌，也迷恋上了女教师朱小瑛，并且未婚同居。当朱小瑛逼婚时，他选择了逃避，溜之大吉。这样一个本性流浪的诗人，选择了怎样的生活呢……

何立伟 著 十月杂志社友情推荐

女教师了。她们整日胆战心惊的。她们希望这些顽劣的孩子们早点毕业。其实她们想错了。调皮捣蛋的家伙从来都不缺少，一茬接一茬，像韭菜一样，割了又长。

“我讲一个他们如何顽皮的例子给你老兄听吧。学校的厕所，我们那里叫茅坑。在教学楼后面的坡上。就像你们湘西的吊脚楼。人在上头拉屎，你钻到下面可以望到白生生的屁股。女老师和女同学都不敢在那样的茅坑里解手。她们害怕被那些调皮男生偷窥。但是他们的乐趣不止于偷窥。他们从后山山上砍来毛竹，削得尖尖的，从下头捅那些蹲着的屁股。捅得学校里一天到晚有人尖叫。校医务室最日常的工作就是拿红药水涂那些鲜血直流的大大小小的白屁股。厉害吧老兄，这些小家伙们。”

“在我们的教研组一张破门后面，我一直放置了一支竹竿。它就是我的武器，专门用来对付那些捣蛋鬼的。我坐在办公桌上备课或者看作业，听到后面茅坑那边发出惨烈的尖叫，我就立即起身，在门后面迅速拿出竹竿，冲过去追那些捅屁股的家伙。我追得他们在后山上满山跑。要是叫我追上了，我劈头盖脸一顿好打。我打人时，完全没有了平时的斯文，完

全像个暴徒。这可能就是那些捣蛋鬼们之所以害怕我的原因。他们从来不敢报复我。我是我们那所中学里唯一让他们感到害怕的人。

“有一回我把一个捣蛋鬼打伤了。他的爹，县财政局的一个副局长，来找我的麻烦了。他要我赔医药费，而且要学校开除我。如果学校不能把我怎么样，他就告到县教育局去。总之，他欲除我而后快。我们学校的头儿吓坏了，怕上头的官，尤其怕上头的财神爷，就答应给我重大处分，并且让我停课一学期。副局长这才罢休。但是学校的老师却联名写信，说如果让我停课，他们就集体罢课。头儿也吓坏了，怕下头的人造反。左右为难。

“妥协。老兄，妥协是当头的看家本领。校长取了中间值。重大处分就免了，改为重大警告。停课由原来的一个学期缩短为两个月。这样的话上下两头都有了交待。

“老兄啊，你晓得追上那些捣蛋鬼并且狠狠地揍他们多么有快感吗？我真的下得了手。你晓得，我是一个诗人。诗人是孱弱的。我这么瘦，风一吹好像都能吹走。但是打起人我来却有股子疯狂劲。我怀疑我人格里隐藏着暴力的倾向。我是这么想的，老兄。”



“远三白，近三黑”

“三白”指的是盐、糖、肥肉。这“三白”，最好离得远一点。“三黑”是什么呢？“三黑”指的是蘑菇、黑木耳、黑米，要经常吃这些食物。

蘑菇、香菇、黑木耳和其他菌类，都是有益健康的食品。它们也属于所谓“黑色食品”之类。有人还把黑豆、黑豆、黑芝麻、黑豆、以及海带、紫菜、乌骨鸡等食物都算入黑色食品的范围。

黑木耳是好东西。为什么呢？就是它有预防血栓形成的功效。全世界每天不知道有多少人在服用阿司匹林，以预防血管堵塞。有的药厂估计有2亿人天天服用阿司匹林。但是，阿司匹林的副作用也不小，主要是长期服用对胃黏膜有刺激，也使许多人不适。

如果每天吃5~15克黑木耳，可以起到抗血管堵塞的效果，成为天然的抗凝剂。黑木耳有补血、活血功效，可抗血小板凝集，防止血液凝固形成血栓，可防治冠心病、动脉硬化。

香菇外皮黑黝，富含核酸类物质，对胆固醇有溶解作用，可降低血脂、血清胆固醇。由于其含多量的维生素D，故多食可预防骨质疏松。另外，经常食用香菇，还有预

健康指南

我们的膳食是否科学合理，是一个值得深思的问题。分析表明，肥胖等引致慢性病的重要因素的发生率在大幅增加。这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命，加重疾病负担。看来，合理的膳食结构对健康很重要。可是，我们到底该吃什么，怎么吃呢，看看百家健康讲坛专家怎么说……

刘克玲 戎东贵 编 江苏美术出版社友情推荐

防癌和预防感冒的作用。

海带、紫菜属于藻类食品，富含褐藻胶、碘、钙、甘露醇、粗纤维、维生素B族等成分，有助于降低胆固醇，软化血管，防治高血压、冠心病、甲状腺疾病。

主食：少油盐多花样

主食花样可以多，但是不要加入那么多的油和盐。吃白米饭就可以了，不要再加油、蛋、火腿丁做成“扬州炒饭”。炒饭的每一粒米粒上，都裹着油汪汪的一层油，还有鸡蛋、火腿等高脂肪的配料，无形之中就多吃了脂肪和盐。还有像饺子、包子、馅饼之类加馅的主食，大量加入肉馅，加入植物油，盐也多。另外，这些加入的脂肪，大多是以动物性的饱和性脂肪为主，这对于心血管的健康非常不利。

每天最好能够吃一两两种粗粮，而且其品种经常调换，像吃些全麦面包、荞麦面条、玉米面粥、棒子面贴饼子、燕麦片，经常喝八宝粥，并不一定要在“腊八”那一天才喝“腊八粥”，都有利于维持膳食营养平衡。不过，既然是粗粮，就没有必要去细做，啃老玉米比吃细棒子面强。

吃饭时，还要注意“血糖指数”问题。现在许多老年人体重指数“超标”，血糖、

血糖上升，到了该注意的时候了。

所谓血糖指数，就是指吃了含碳水化合物类的食物之后，血糖升高的速度与同量葡萄糖的比值。一般来说，血糖指数低，意味着葡萄糖吸收速度较慢，血糖不会大幅度波动，对于控制血糖稳定、减少胰岛素大量分泌很有好处。

许多老年人爱喝粥。过去也常提倡喝粥，把它当做传统养生经验介绍。我觉得，老年人爱喝粥的主要原因，还是由于牙齿不好，太硬的食物咬不动，嚼着也困难，粥比干饭软一些，于是经常喝粥。是不是粥的营养价值高呢？不是，粥的血糖指数比较高，喝粥以后，血糖很快就上来了。

选择不同的粮食、用不同的烹调方法处理之后，血糖指数也不一样。精白米、富强面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、精白粉挂面、点心、面包、甜蛋糕、甜饼干等人们经常吃的食物，都属于典型的高血糖指数食物。相比之下，糙米、全麦面粉、莜麦面、荞麦面是经典的低血糖指数食品。

把粮食类食物和牛奶、鸡蛋、豆类、豆制品一起食用，或者加醋佐餐，也有利于降低血糖指数。此外，要尽量避免吃加糖的主食。