



## 军事小说

金戈铁马，斗志男儿，士兵的精神世界丰富又峻峻；一个有着性格缺点的普通农村孩子，他单纯而执着，在军人的世界里跌爬滚打。虽然他的家乡祖屋在爆炸声中变成一堆瓦砾，却无法阻止他坚毅的军人步伐；善良的怜悯，并未使他忘记军人的职责，枪杀毒犯……他在种种困厄和磨难中百炼成钢。他的名字叫——许三多。

兰晓龙 著 花山文艺出版社友情推荐

## 训练最严苛的连

许三多又开始犯糊涂心思，临走时指导员发现他要带走的人失踪了，哪都找不着，指导员气得要斩决，可找不着人只好快走了。天快亮时许三多摸了回来，开口就问指导员走啦？——他那点心思以为耗走了指导员便过了这关，全班霍地起身，老马带头把许三多逮回了床上，又好气又好笑，不好揍便搔痒痒，许三多大笑道我不去我不去我不去。

笑到后来就成了哭了，老马和李梦心里难受，不好再下手。老马说你干吗不去，啥叫命令你知道吗？许三多知道，可他离开过家，他不愿意再离开这个家。李梦说你必须得去，这是个机会，这个机会有多难得你知道吗？

五班是没机会的，许三多就愣了，“机会”这个词他不懂什么意思，可听着吓人。

吃完早饭，许三多将由老马和李梦押送去团部。老马提前给连里打电话，跟指导员说没啥事，这孩子心眼实在，他还真把五班当自个家了。老马笑着说，说着就落泪了。那边暴跳如雷的指导员也有点傻了，过会说我没跟上边说，带过来吧，就当昨晚在红三连过的。

老马和李梦押送，连踢带骂拽的，许三多三步一

回头到了连部，站指导员跟前认错。指导员说算了算了，咱们连军事训练排第三，文娱可是排第一的，你在这保证不比在五班差，再说你不是还在红三连嘛！——昨晚的闹剧让指导员对这像兵有点改观，他现在愿意接受这往常绝不想要的孱兵。团长是说过要和这完成他修路愿望的兵叙叙的，就由指导员带着去团指，到了团指再移交给团里干事，把个不知所措的许三多领到团长跟前。

团长从不愿坐桌子后，说话也要满屋子踱来踱去，很平易近人，可对许三多这见了连长都噤若寒蝉的乡下佬来说，他简直是个神——许三多吓得够呛。

团长问修路，问完修路问许三多家，又问许三多愿不愿意来公务班。公务班是团直属单位，主要业务是团部的卫生勤务传送文件，轻松惬意且很多跟领导接触的机会。许三多问明白公务班不配枪却不愿意来，团长很好笑，问你打枪很准？许三多就在新兵连打过十发，全跑靶，可他觉得当兵的没有枪就很亏。他认真地告诉团长他想学打仗。团长皱眉说当兵就为打仗，虽然没打，可咱们时时准备着。

团长哈哈大笑了，行伍一生的团长喜欢有斗志的

兵。他想成全这兵，全团最会“打架”的自然是侦察连。该团的装甲侦察连是钢七连，团长说你去钢七连，我瞧你能把路修好就能去钢七连，不过我希望你除了“打架”还能学会点别的。

许三多出团部，指导员就想带回红三连，干事说他去钢七连。指导员傻了：他？钢七连？

钢七连是全团的骄傲，整个机械化团的刀锋，训练最严苛的连，也是淘汰率最高的连。指导员、老马、李梦，任谁也不能把许三多跟那个目高于顶的连队搭上边来。

钢七连连长高城看着许三多，转了个大半年，胡汉三又杀了回来。高城对这投降兵没法不记忆犹新，军人世家的高连长为了他的连队荣誉，是有足够勇气也有足够背景跟团长顶着干的——那就是把许三多给打回去。班长史今喋喋不休地跟了连长半天，终于提出要求：他要这个兵。没什么理由，他不能不要这个兵。高城终于有点犹豫，他在钢七连从排长干到连长，可以不给团长面子，却真不能不给史今面子。

于是许三多终于将被安插在钢七连一排三班，班长史今和班副伍六一麾下，老乡成才住在三班对面的三班七班，见他便欢天喜地挤眉弄眼。



## 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

## 幼年的郑和

朱棣曾派出两路人去寻找建文帝，一路就是鼎鼎大名的郑和舰队和他们七下西洋的壮举。下面就让我们来介绍这位伟大航海家波澜壮阔的一生。

郑和，洪武四年出生，原名马三保，云南人，自小聪明好学，更为难得的是，他从小就对航海有着浓厚的兴趣，按说在当时的中国，航海并不是什么热门学科，而且云南也不是出海之地，为什么郑和会喜欢航海呢？

这是因为郑和是一名虔诚的伊斯兰教徒，他的祖父和父亲都信奉伊斯兰教，而所有的伊斯兰教徒心底都有着同一个最大的愿望——去圣城麦加朝圣。

郑和的家庭经济条件并不差，他的祖父和父亲都曾经去过麦加，在郑和小时候，他的父亲经常对他讲述那朝圣途中破浪远航、跋山涉水的惊险经历和万里之外、异国他乡的奇人异事。这些都深深地影响了郑和。

也正是因此，幼年的郑和与他同龄的那些孩子并不一样，他没有坐在书桌前日复一日地背诵圣贤之言，以求将来图个功名，而是努力锻炼身体，学习与航海有关的知识，因为在他的心中，有着这样一个信念：有

朝一日，必定乘风破浪，朝圣麦加。

如果他的一生就这么发展下去，也许在十余年后，他就能实现自己的愿望。可是某些人注定是不会平凡地度过一生的，伟大的使命和事业似乎必定要由这些被上天选中的人去完成，即使有时是以十分残忍的方式。

洪武十四年，傅友德、蓝玉奉朱元璋之命令，远征云南，明军势如破竹，仅用了半年时间就平定了云南全境，正是这次远征改变了郑和的命运。战后，很多少年儿童成为了战俘，按说战俘就战俘吧，拉去干苦力也就是了，可当时对待少年儿童战俘有一个极为残忍的惯例——阉割。

这种惯例的目的不言而喻，也实在让人不忍多说，而年仅11岁的马三保正是这些不幸孩子中的一员。

我们不难想象当年马三保的痛苦，无数的梦想似乎都已经离他而去了，但历史已经无数次地告诉我们，悲剧的开端，往往也是荣耀的起点。

悲剧，还是荣耀，只取决于你，取决于你是否坚强。从此，这个年仅十一岁的少年开始跟随明军征战四方，北方的风雪、大漠的、黄沙，处处都留下了他的痕迹，以他的年龄，本应在

玩耍、嬉戏，却突然变成了战争中的一员，在那血流成河，尸横遍野的战场上飞奔。在军营里，没有人会把他当孩子看，也不会有人去照顾和看护他，在战争中，谁也不能保证明天还能活下来，所以唯一可以照顾他的就是他自己。

可是一个十一岁的孩子怎么能照顾自己呢？我们无法想象当年的马三保吃过多少苦，受过多少累，经历过多少次死里逃生，我们知道的是，悲惨的遭遇并没有磨灭他心中的希望和信念，他顽强地活了下来，并最终成为了伟大的郑和。

在度过五年颠沛流离的生活后，他遇到了一个影响他一生的人，这个人就是朱棣。

当时的朱棣还是燕王，他一眼就看中了这个沉默寡言却又目光坚毅的少年，并挑选他做了自己的贴身侍卫，从此马三保就跟随朱棣左右，成为了他的亲信。

金子到哪里都是会发光的，马三保是个注定要成就大事业的人，在之后的靖难之战中，他跟随朱棣出生入死。永乐元年，朱棣登基后，立刻封马三保为内官太监，这已经是内官的最高官职，永乐二年，朱棣又给予他更大的荣耀，赐姓“郑”，之后，他便改名为郑和，这个名字注定要光耀史册。



## 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

## 流浪的开始

“我没有别的办法了。我只能说谎。谎言能暂时平息从下午直到黄昏的混乱。我站起来，终于开口说话。我说：既然我们想做一家子，那就先吃饭，吃饭的时候我会说出我自己的想法来。混乱的局面为之一改。小朱老师望着我，目光里充满了转忧为喜的希望。我叫大师傅赶快做菜。我们大家都饿了。凑热闹的人们也散去了。”

“我放下筷子，迎着小朱老师和她母亲与姐姐期待的目光，说：我晓得你们等待我的回答，我现在可以告诉你们，今天你们辛苦了。那么远找过来，吃完饭你们就在饭店里好好休息。明天我们来仔细商量我和朱小瑛结婚的事，好不好？”

“朱小瑛说：‘真的吗？真的吗？我不相信。’”

“她妈妈也说：‘后生，你不是开玩笑吧？玩笑是开不得的咧！’”

“我说：‘绝不开玩笑。既然你们找来了，这事就得有个了断，对不？你们没看见我一下午没做事吗？我是在认真考虑这件事嘛。我说明天商量结婚，肯定就是明天商量。信不信由你们。我不再多说了。’”

“小朱老师目光里又充满了转忧为喜的希望。她叫

了声我的名字，说：‘原来你是个好儿！’她妈妈和姐姐也笑起来。从我见到她们起，这是第一次她们露出了笑容。”

“我父亲和我哥哥姐姐也望着我，我装作没有看见。我主意已定。我环顾了一下我的饭店。这生意才做了半个月，我现在又要对自己说：别了，我的饭店，还有我的家；别了，我刚刚开始的新生活；别了，让我忘记这一切，因为我不想再看到这样的场面。”

“在安顿好小朱老师母女三人睡在饭店之后，我回到了父亲的家。我的哥哥姐姐也来了。我父亲说：儿，你到底是怎样想的啊。我父亲又说：儿，我看这小朱姑娘人也不错，我愿意收她做媳妇。你母亲要是在世，她也会同意的看法咧。我说：爹，我要走了。我现在就要走。我不能够结婚。不是说不喜欢小朱老师，而是我根本没想过现在要结婚。现在她逼着要嫁给我，我只有逃掉。我不逃掉会被生活整死的。哪怕是人们说的幸福的生活，同样也会整死我。”

“爹，我要走了。我父亲和我哥哥姐姐说：小四啊，你走，你走，你走到哪里去啊？我走着脑袋，说：我不晓得。我想流浪。我父亲眼睛红了，他

说：儿，你等于是丢了工作，又丢了老婆。你什么都没有了。你要什么呢？你命苦啊！我说：爹，我命不苦。并不是说流浪就会命苦。因为是我自己选择的流浪。可能我比你们都过得快乐。你们信不信？”

“他们当然不会信。流浪怎么会快乐呢？只有叫花子才流浪嘛。我没办法让他们信。但我心里是清楚的。我匆匆收拾了几件衣物，把它们放到一个旅行包里。我说我走啦，我去车站啦。我只要看见火车来了就朝上头跳，不管它是朝南开还是朝北开。我父亲说：儿，你这是去哪里啊？我说我也不晓得。但我会写信给你，爹，你会晓得你的小四在哪里。”

“就这样，我在那个夜晚离开了故乡，也离开了贵州。我一直向北，到了北京。我怀里揣了我父亲和我哥哥姐姐临时给我凑的八百块钱。我上路了。流浪的生活开始了。”

“我坐在火车上，心里顿时有了一种前所未有的轻松感。我摆脱了，终于摆脱了。我不只是指小朱老师，我指的是我从前整个的不属于我的生活。”哑马停顿下来，喝啤酒，望着我。古怪的微笑倒是消失了。窗玻璃上一些人影和光斑晃动，也不知道是屋内的还是屋外的，产生了一种若即若离的迷幻。



## 健康指南

二十四节气衣食住行的保健细节，四季气候条件对人体和情绪的不同影响，五种简单实用的养生手段，数百种安全可靠的食物和药补方，数千年传统养生理论与现代医学成果的有机结合。作者告诉你，健康九成靠自己。只要快乐养生，就能享受健康。只要平时养生保健，疾病就能挡在门外。

张国玺 著 漓江出版社友情推荐

## 不要滥用补益中药

有人认为自己的经济条件好了，经常服一些补益中药或保健品，可以达到“有病治病，无病养身”的目的。这种观点是否正确呢？

其实服用补益中药在养生保健方法的排位中属于最后一位。位居第一的是精神养生，第二是饮食养生，第三是运动养生保健方法。在身体已虚弱到采用以上三种方法无效，或已患有慢性疾病的情况下，方可以进行药物养生方法。

补益中药并不是像有些商业宣传的那样“纯天然药物，无毒副作用”“适用于各类人群”，而是主要适用于中老年人中体质偏于虚弱的人群，身体强壮的人没有必要服用补益药。

补益中药不适用于儿童及青少年人群。儿童为幼稚之体，正处于生长发育时期，应按照人体的正常规律成长。儿童时期如果服用过多的补益药，有如扼苗助长，非但无益反而有害。我们常见到因儿童时期服用过多的含有补益药的保健品而出现性早熟及发育异常的报道。青年时期气血方刚，身体强壮，也没有必要服用补益中药。青壮年人如果因为某些原因而引起身体虚弱的情

况，可以在医师的指导下酌情服用补益药物。

所以说，补益中药主要适用于体质虚弱的中老年人。传统中医学认为，中老年人体的体质虚弱属于虚证范畴，主要是指机体的正气不足而出现生理机能减退、抗病能力低下等一系列机体虚弱不足或衰退的现象。

中医虚证的主要表现是：面色苍白或萎黄，精神萎靡，疲倦乏力，心悸气短，形寒肢冷，五心烦热，口燥咽干，盗汗潮热等。

虚证的主要原因有：先天不足；后天失养；七情所伤（中医所讲“七情”是指喜怒忧思悲恐惊七种情志的变化，在一般情况下属于正常的情绪反应，并不会引起疾病。当事件出现过于突然、过于激烈时，情志波动过大则耗伤气血，引发疾病或虚弱。）；

大体来讲，中老年人的虚证可分为气虚证、血虚证、阳虚证及阴虚证四大类，其临床表现如下。

气虚证，是指机体的脏腑功能衰退、元气不足而出现的全身性虚弱症状。中老年人气虚证多因先天不足、后天失养、大病久病或衰老所致。临床表现主要为：神疲乏力，少气懒言，面色苍白，

头晕目眩，心悸自汗，纳差等。适合于补气中药进行滋补，如人参、西洋参、黄芪、灵芝等。

血虚证，是指机体内血液不足、肢体脏腑百脉失于濡养而出现的全身性虚弱症状。中老年人血虚证多劳倦内伤、思虑过度、脾胃虚弱、失血过多等所致。临床表现主要为：面色无华或萎黄，唇色淡，头晕目眩，心悸失眠，手足发麻，舌淡等。适合于补血中药进行滋补，如当归、阿胶、何首乌等。

阳虚证，是指机体阳气不足、机能衰退而出现机体反应性低下、代谢活动减退、热量不足等症状。中老年人阳虚证多因先天不足、后天失养、劳倦内伤、久病虚损所致。临床表现主要为：畏寒肢冷，面色苍白，倦怠乏力，少气懒言，自汗，小便清长等。适合于补阳中药，如鹿茸、冬虫夏草、淫羊藿、肉苁蓉等。

阴虚证，是指机体内精津液亏损而出现阴液不足、阴不制阳而出现机体功能虚性亢奋、热量偏多等症状。中老年人阴虚证多因先天虚损、久病耗伤阴液或热病伤阴所致。临床表现主要为：五心烦热，口燥咽干，潮热盗汗，舌红少苔等。适合于补阴中药，如女贞子、麦冬、沙参、百合等。