



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

连累了全班

许三多已经习惯了被孤立，他跟成才说自己实在该在五班呆着，那班兵至少把他当作自己人。现在已经只有成才才会跟他说些私话，而成才作为骨干也还有繁重的训练和要交往的战友，不可能天天陪着他，许三多只好天天贴着班长史今，对史今他是自穿上军装后便有种对兄长般的依恋。

春季演习，钢七连执行伪装潜伏任务，团长的要求是十米不见车，五米不见人，许三多揣在怀里想给班长吃的两个热鸡蛋却被蓝军的红外成像仪扫了出来，全班暴露。连长高城气得从几公里外驱车赶来，让许三多在众目睽睽下把那两个惹事的鸡蛋吃了，许三多再木也知道这是极大的耻辱。史今因许三多的无能一直忍不住对他有些冷遇，得知这鸡蛋是给他带的时不由愣住：许三多，一个让他头痛却又不断让他鱼疚的兵。

史今默默地吧鸡蛋拿过来吃了，高城气极而去。

回去的时候，步战车途经五班看守的输油管道加油，许三多看见种下的花开得灿烂，老马和李梦们站在修得平平整整的路边察看车辆编号，看见七连的人便问许三多来没来。成才瞧瞧

三班的车上没一人露头，机巧地答道许三多留守。老马遗憾之极，让成才转告：他就要退伍了。

加足油的战车又开始疾驰，许三多终于是没有露头，他被摇晃出第一点泪水，然后拄着枪不知羞耻地放声哭泣。一车兵都绷紧了脸一言不发——七连的兵讨厌弱者。

月底评比，三班的先进班集体自然是泡了汤。

连长高城再次跟班长史今提起淘汰许三多的问题，他很实在地说他知道许三多的好处，放在公务班绝对是一把好手。可钢七连是一线的一线，钢七连要的是能用的兵。史今求连长再让他试试，许三多是个输不起的人，让他这么一败涂地地回去他再也做不好兵。高城苦笑，他倒希望史今想想：三班被许三多拖成七连倒数第一，他这一班之长提干还有戏没戏。

演习总评后是难得的休息时间，许三多老大心事，成才只好陪着。许三多找个操场背角就开始抹眼泪，没评上先进集体他自然知道是因为什么。成才好劝歹劝终于烦了，像他这么个一年内便干得有声有色的兵又怎会喜欢许三多这粘液性格？成才说我知道你心好人善天真纯朴，这管什么用？你以为我是靠做好人好事

在七连呆下来的吗？成才给气走了，许三多终于众叛亲离，在团里晃了会看见红三连指导员，便下意识地在后边——他想回五班。指导员见了他挺高兴，开口就夸钢七连，因为他手上的一个排长正削尖了脑袋要往七连跳。许三多想回五班的话再也说不出来，他是七连最蠢的兵，可七连极强的荣誉感也是大大震慑过他的东西。指导员忽然想了起来，说老马明儿就走了，你不去送啊？

这又是许三多的伤心事，只好他是没脸去送，就只好回宿舍，闲下来的兵们正在玩扑克，许三多现下心里能亲近的只剩一个班长了，一问，班长却去车场了。

班长史今和班副伍六一在车场保养战车，两人老搭档了，也习惯利用这段时间谈一下不便在兵跟前交流的公事私事。班长擦着车，心事重重，说六一啊，有件事情我想要对不起你了。伍六一哈哈大笑，问明白是这月班先进个人不评他了，越发哈哈大笑：七连的兵狂得很，一般情况下团嘉奖都不看在眼里，更何况是他伍六一——不过先进个人想评谁呀？

许三多。伍六一被砍了半拉屁股般跳起来，班长，你说是不是？我知道你想鼓舞他的士气，可也得赏罚分明呀！



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。

张明月 著 中国友谊出版公司友情推荐

无敌舰队

我们之前曾不断用舰队这个词来称呼郑和的舰队，似乎略显夸张，一支外交兼寻人的船队怎么能被称为舰队呢，但看了下面的介绍，相信你就会认同，除了舰队外，实在没有别的词语可以形容他的这支船队。

托当年一代枭雄陈友谅的福，朱元璋对造船技术十分重视，这也难怪，当年老朱在与老陈的水战中吃了不少亏，连命也差点搭进去。在他的鼓励下，明朝的造船工艺有了极大的发展，据史料记载，当时郑和的船中最大的叫做宝船，这船到底有多大呢，“大者，长四十四丈四尺，阔一十八丈；中者，长三十七丈，阔一十五丈”。大家可以自己换算一下，按照这个长度，郑和可在航海之余举办个运动会，设置了百米跑道绝对不成问题。

而这条船的帆绝非凡我们电视上看到的那种单帆，让人难以想象的是，它有十二张帆！它的锚和舵也都是巨无霸型的，转动的时候需要几百人喊口号一起动手才能摆得动，南京市在上世纪50年代曾经挖掘过明代宝船制造遗址，出土过一根木杆，这根木杆长十一米，问题来了，这根木杆是船上的

哪个部位呢？

鉴定结论出来了，让所有的人都目瞪口呆，这根木杆不是人们想象中的桅杆，而是舵杆！

如果你不明白这是个什么概念，我可以说明一下，桅杆是什么大家应该清楚，所谓舵杆只不过是船只能叶的控制联动杆，经过推算，这根舵杆连接的舵叶高度大约为六米左右。也就是说这条船的舵叶有三层楼高！

航空母舰，名副其实的航空母舰。

郑和带了多少人下西洋呢？“将士卒二万七千八百余人”。说句实话，从这个数字看，这支船队无论如何也不像是去寻人或是办外交的，倒是很让人怀疑是出去找碴打仗的。但事实告诉我们，这确实是一支友好的舰队，所到之处，没有战争和鲜血，只有和平和友善。

郑和的船队向南航行，首先到达了占城，然后他们自占城南下，半个月后到达爪哇（印度尼西亚西爪哇岛），此地是马六甲海峡的重要据点，但凡由马六甲海峡去非洲必经此地，在当时，这里也是一个人口稠密、物产丰富的地方。

郑和的船队到达此地后，本想继续南下，但一场悲剧突然发生了。

事情是这样的，当时统

治爪哇国的有两个国王，互相之间开战，史料记载是“东王”和“西王”，至于到底是个什么人，那也是一笔糊涂账，反正是“西王”战胜了“东王”。“东王”战败后，国家也被灭了；“西王”准备秋后算账，正好此时，郑和船队经过“东王”的领地，“西王”手下的人杀红了眼，也没细看，竟然杀了船队上岸船员一百七十多人。

郑和得知这个消息后，感到十分意外，手下的士兵们听说这个巴掌大的地方武装居然敢杀大明的人，十分愤怒和激动，跑到郑和面前，声泪俱下，要求就地解决那个什么“西王”，让他上西天去做一个名副其实的王。

郑和镇定地看着那些跃跃欲试的下属，告诉他们，决不能开战，因为我们负有更大的使命。和平的使命。

朱棣得知此事后，称赞了郑和顾全大局的行为，并狠狠地教训了西王的使者，让他们赔偿六万两黄金（这个抚恤金的价码相当高），两年后，西王派人送上了赔偿金，只有一万两黄金，这倒不是因为敢于反悔，实在是这么个小岛即使挖地三尺也找不出一万两黄金来。

在这三件事中，郑和充分地体现了他冷静的思维和准确的判断能力，也说明朱棣看人的眼光实在独到。



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

北京的诗友

“流浪的生活就是这个样子开始的，预示着今后日子的艰难。一个身份不确定的人是很难在这个社会混下去的。虽然我认为我的身份是明确的：我是诗人。”

“我从那个招待所里出来了。我不能再在那个地方住下去。我不能忍受那些服务员的钉子样的刺人的目光。另外的原因是：我口袋里已所剩无几。我节衣缩食，一分钱掰做两分钱花，但是我很快把钱花完了。在这期间，我曾给家里写过一封信。我告诉我父亲，我现在在北京。北京很好，我也很好。我提着旅行包，一个人在胡同里乱走。我想我要去哪里呢？我想我应当找一位诗友，先吃一顿好饭，然后再商量下一步的打算。我坐在街沿上，从包里翻出了通讯簿。我记得上次开青春诗会的时候有几个北京的诗人给我留了通讯地址。我翻到了吕盛的名字。这个留着络腮胡子的家伙是诗人兼画家。他开了家小画廊，就在紫竹院附近。我记得他是一个爱喝酒的家伙，身上有股‘大哥’气质。”

“他那天正好在他的小画廊里。很小很小的画廊，专门卖油画。他正穿着一件

T恤在那里叮叮咣咣地钉画框，就他一个人。他看见我来了很高兴。那个年头，诗人见了诗人都很高兴。”

“他请我在胡同口上的一家小饭馆吃了一顿涮羊肉。我跟他说了我的经历，包括小朱老师的事。我告诉他，我口袋里已没有几个盘缠了。吕盛笑呵呵地说：你到我这里来还用得着什么盘缠？兄弟，你愿意在我这里待多久就待多久。”

“吕盛的画廊生意并不好。那年头，人们对艺术作品跟对诗歌一样，缺乏兴趣，而且也不懂。人们开始羡慕个体户能挣大钱了。在北京，人们羡慕的是有背景和靠山的人。吕盛没有进过正规美术学院，他的油画语言永远属于他自己。没有人买他的画。也几乎没有有人买他代理的画家的画。只有人在他的画廊里买那些绘画工具和颜料，或者画框。”

“他虽然开画廊，但他是潦倒的人。不过他很快活。我们聊天一聊就聊一通宵。什么都谈，尤其是诗歌和女人。他倒是很少谈绘画。我给他看了我在地下室写的诗。他赞扬备至。”

“接着，他问我长这么大大泡过多少妞。我摇摇头，说，我只泡过小朱老师。他笑着说可惜可惜。然后他跟我

谈他泡妞的经历。他喜欢泡美术学院的学生。他说学美术的女孩都很前卫，她们对性事很开放。要是她们肚子大了，他说：绝不会像小朱老师那样缠着你非得要跟你结婚不可。她们不会的。”

“他还说起他泡画廊对面一家干洗店的老板娘的故事。那是一位漂亮而风骚的少妇。她请她做模特，恭维她的美丽和她身材。但这少妇是一位情场高手。她向他展示风情，却不投怀送抱。‘这就是女孩和少妇的区别。’吕盛说。”

“我跟他说我还是喜欢少女。我讲了到我到你们长沙去，喜欢那个腊味店的湘妹子的事情。我说我没有得手，但是我很满足。我只要天天能看到她就满心欢喜。”

“吕盛摇着头，说我的心智还停留在少男阶段。说我是再成熟一点，回过头来看我现在的观念，会觉得幼稚无比。”

“我不同意他的说法。我们争论起来。当然我们的争论很友善。因为事实上，我们互相欣赏。”

哑马问我不困倦吧。我说你说，我有兴致呀。我又说还要不要几瓶啤酒。他当然说，他忽然想起了什么似的，问我想不想晓得小朱老师的下文。



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疗和药补验方，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

滋补强体保健菜

保健菜肴，是指在菜肴的制作过程中，加入一些补益中药，使菜肴具有滋补强壮或治疗疾病之效。下面介绍几个保健菜肴。

枸杞鲫鱼：活鲫鱼2-3条，枸杞子15克，葱、姜、蒜、胡荽、料酒等调味品适量，肉汤250毫升，清汤750毫升。将鱼去鳞、腮及内脏，洗净后开水略烫，再用凉水洗净，鱼身两侧切十字花刀。胡荽、葱、姜、枸杞子洗净，胡荽、葱切段，生姜、蒜切片。将锅放在火上，放油约50毫升，下葱、姜、蒜，煸出香味后加放肉汤及清汤，再加料酒、醋、盐、味精，放入鲫鱼及枸杞子，待水沸后改为小火炖20分钟。出锅后再放葱末及胡荽，淋入香油。有补虚弱、健脾胃、利水消肿之效。适用于老年人躯体虚弱、食欲不振、饮食减少、四肢无力等症。

红烧龟肉：龟肉500克，菜油50克，鸡汤300毫升，葱、姜、蒜及调味品适量。龟肉洗净切块，放开水锅中略烫后取出待用。将锅放火上，放油待热后，加入龟肉块进行翻炒，再加入葱、姜、蒜及调味品，待香味煸出后加入鸡汤，用文火慢炖至龟肉熟烂后食用。可滋

阴补血，适用于老年人阴虚内热、口燥咽干、低热及贫血症等。

首乌鸡：童子鸡1只，制首乌20克，鸡汤300毫升，葱、姜、蒜及调味品适量。童子鸡洗净切块，用开水烫3-5分钟捞出。将锅放火上，放油待热后加入葱、姜、蒜，煸出香味后放入鸡块及调味品，再放入首乌及鸡汤。然后改为文火慢炖，待鸡肉熟烂后食用。有滋补肝肾、益精养血的作用。适用于老年人肝肾虚损所致的腰膝酸软、头晕眼花、体倦乏力及须发花白等。

芪杞炖乳鸽：乳鸽1只，黄芪10克，枸杞子10克，葱、姜及调味品适量。乳鸽洗净切块，放大碗中，加水适量，再放入黄芪、枸杞子及葱、姜等调味品。在旺火上蒸1小时后食用。有益气养阴、滋补强壮之功，适用于老年人身体虚弱、四肢无力、易患感冒等。

安全实用保健茶

保健茶，是指具有养生保健作用的饮料。保健茶的品种很多，有的保健茶中含有茶叶成分，有的则完全没有茶叶，仅仅是饮用方法如浸泡方式与茶叶相同。

菊花乌龙茶：杭白菊5克，乌龙茶3克，放入茶杯

中，开水浸泡后饮用。有清肝明目、降脂降脂的作用，适用于老年人高血压病、高血脂症、头晕目眩、烦躁易怒等。

山楂荷叶茶：山楂10克，荷叶5克，放入茶杯中，开水浸泡后饮用。有活血化淤、降脂降压的作用，适用于老年人冠心病心绞痛及高血压、高血脂症等。

决明子茶：决明子10克，夏枯草5克，放入茶杯中，开水浸泡后饮用。有降脂明目、润肠通便的作用，适用于老年人高血压病、头晕目眩、大便秘结等。

菊花桑叶茶：杭白菊5克，桑叶3克，放入茶杯中，开水浸泡后饮用。有清肝明目、止咳化痰的作用，适用于老年人高血压、口燥咽干、干咳少痰等。

八宝茶：枸杞子、胡桃仁、松子仁、柏子仁、葡萄干、甜杏仁、大枣、芝麻等适量，每次10克，放入茶杯中，开水浸泡后，加冰糖少许饮用。有益气补肾、固本培元的作用，适用于老年人身体虚弱、四肢无力、消化不良等。

二冬茶：麦冬5克，天冬5克，罗汉果1枚，放入茶杯中，开水浸泡后饮用。有清咽润燥、止咳化痰的作用，适用于老年人人口燥咽干、干咳少痰、慢性咽炎等。