



## 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

## 单杠王

许三多的一生中第一次开始知道人必须得对什么东西负责——班长的前程就在他手里，班长能否提干就靠他不给三班抹黑。这让许三多觉得荣幸，觉得兴奋。

从此后保养车辆成了三多一个人的事情，班长掌钎，许三多抡锤，伍六一眼里冒火地在旁边监视，一锤一锤下去的时候许三多就觉得跟班长似乎有了一种协定，对他来说那是精神上的奖赏。擦完了车班长就和伍六一去洗澡，许三多也想去，班长不让——许三多想一起洗澡可能是老兵的一种特权。

忙完了班长就说：许三多最近不错。给家里写信了吧？有没有想家？

不想家了，也不再哭，许三多有点孩子气的执拗，他认为哭是一种耻辱。

班长说许三多，你体能不错，技巧上再抓一抓就好了。单臂大回环很练肢体协调，许三多就开单臂大回环，每天中午七连兵就看见两个人在宿舍外单杠上拉把式（别的时候别人也要练），练的是许三多，保护的是伍六一。许三多不得要领，史今就说六一，这个你行，你来教。伍六一不说行也不说不行，叉了腿在旁边站着，偶尔极干硬地说句要

领，但绝不藏着掖着。

正午休的兵忽然听见外面砰的响一声，然后许三多就一拐一拐地瘸了进来，伍六一面无表情地在后边跟着。三班兵就偷着乐，刚合个眼就发现许三多又不见了，过会又听见外面砰的一声。

年终考核，困在靶场支了张桌子，打完行进射击的兵下车便回答车辆技术问题。训练太紧，谁都是躲在战车后翻翻书应急，惟独许三多是干脆把整本技术手册全背了下来。

吃完饭大家就都在连宿舍旁边自由活动，都是年轻人，连长不发命令谁愿意回去休息。史今就跟高城说，连长，我那兵今儿露脸吧？高城不置可否：知道他记性好。史今说他现今能悠

三十个大回环。高城天天看着许三多练的，笑：他能悠三十个这月先进班集体归三班。史今就叫许三多，单杠现在能悠几个？许三多说二十七个，得周围没人。史今说在这悠，给我悠五十个。钢五连几乎全体都在，谁都能悠五六十个，许三多就不敢上去献丑。史今蒙他：连长说你要悠出五十个，这月先进班集体给咱们。许三多咬咬牙上去就悠，看着周围的战友紧张，干脆都不记数了。

可周围活动的兵有帮他

记数的，渐渐就数出了声。

许三多悠到第八十七个时忍不住问：班长，有五十个了吧？史今没曾想他这时还能说话，愣一下说还差点，使劲给周围数数的人打手势让声小点，许三多就继续悠，终于觉得有五十个便停了下来。这时下面的兵正狂热地数到三百三十三。

许三多吊在单杠上钟摆样晃来晃去，全连哑然——号称“单杠王”的伍六一曾舍命以二百个大回环破了集团军纪录。许三多终于跳了下来，头晕目眩便照着连战友的笑脸也在转。许三多晃起来便往厕所扎，周围战友齐欢呼：吐了吐了！吐完就好了！许三多到处想抓个人扶住，兵们都知道这时候扶他半天也好不了，嘻嘻哈哈地闪开。史今喊了声立正，许三多立正，问班长：先进班集体，咱有了吗？史今说有了。许三多一头就瘫倒下来。史今和伍六一架起他往宿舍里拖，许三多舒舒服服躺在两人臂弯里：如果说幸福是种眩晕的话，他现在觉得很幸福，因为他第一次帮他的集体挣得份荣誉。

## 拾贰



## 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

## 西南边疆的阴谋

虽然明帝国十分强大，但捣乱的邻居还是有的，多多少少带来了一些麻烦，而最早出现麻烦的地方，就是安南。

安南（今越南），又称交趾，汉唐时为中国的一部分，到了五代时候，中原地区打得昏天黑地，谁也没时间管它，安南便独立了，但仍然是中国的属国，且交往密切。明洪武年间，朱元璋曾册封过安南国王陈氏，双方关系良好，自此安南仿效朝鲜，向大明朝贡，且凡国王继位等大事都要向大明皇帝报告，得到正式册封后方可确认为合法。

然而在建文帝时期，安南的平静被打破了，它的国内发生了一件惊天动地的大事，由于有人及时封锁了消息，大明对此一无所知。

永乐元年，安南国王照例派人朝贺，朱棣和礼部的官员都惊奇地发现，在朝贺文书上，安南国王不再姓陈，而是姓胡。文书中还自称陈氏无后，自己是陈氏外甥，被百姓拥立为国王，请求得到大明皇帝的册封。

这篇文书看上去并没有什么破绽，事情似乎也合情合理，但政治经验丰富的朱棣感觉到其中一定有问题，便派遣礼部官员到安南探访实情。

被派出的官员名叫杨渤，他带着随从到了安南，由于某些未知原因，他在安南转了一圈，回朝后便证明安南国王所说属实，并无虚构。朱棣这才相信，正式册封其为安南国王。

于是安南的秘密被继续掩盖。事后看来，这位杨渤如果不是犯了形式主义错误，就是犯了受贿罪。

黑幕终究会被揭开的。永乐二年，安南国大臣裴伯耆突然出现在中国，并说有紧急事情向皇帝禀报，他随即被送往京城，在得到朱棣接见后，他终于以见证人的身份说出了安南事件的真相。

原来在建文帝时期，安南丞相黎季犛突然发难，杀害了原来的国王及拥护国王的大臣，其后他改名为胡一元，并传位给他的儿子，并设计欺骗大明皇帝，骗取封号。裴伯耆实在是一等一的忠臣，说得深泪俱下，还写了一封书信，其中有几句话实在感人：“臣不自量，敢效申包胥之忠，哀鸣阙下，伏愿兴吊伐之师，隆继绝之义，荡除奸凶，复立陈氏，臣死且不朽！”

裴伯耆慷慨陈词，然而效果却不是很好，因为朱棣是一个饱经政治风雨的权场老手，对这一说法也是将信将疑。而且从裴伯耆的书信看来，很明显，此人的用意在于借明朝的大军讨伐安南，

这是一件大事，朱棣是不可能仅听一面之辞就发兵的。于是，朱棣并没有马上行动，容后再谈。

然而同年八月，另一个不速之客的到来打破了朱棣的沉默。这个人就是原先安南陈氏国王的弟弟陈天平，他也来到了京城，并证实了裴伯耆的说法。

这下朱棣就为难了，如果此二人所说的是真话，那么这就是一起严重的政治事件，必须出兵了，可谁又能保证他们没有撒谎呢，现任安南国王大权已经在握，自然会否认陈天平的说法，真伪如何判定呢？

而且最重要的问题在于，朱棣以前并没有见过陈天平，对他而言，这个所谓的陈天平不过是一个来历不明的人，万一要听了他的话，出兵送他回国，最后证实他是假冒的，那堂堂的大明国就会名誉扫地，难以收拾局面。

这真是一个政治难题啊。然而朱棣就是朱棣，他想出了一个绝妙的主意解开了难题。

大凡年底，各国都会来提前朝贡，以恭祝大明来年风调雨顺，国泰民安。安南也不例外，就在这一年年底，安南的使臣如同以往一样来到明朝京城，向朱棣朝贡，但他们绝没有想到，一场好戏正等待着他们。

## 拾伍



## 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

## 在上海住下

“失去朋友是伤心的，甚至令人绝望。像昌盛这样的朋友，你一生中能遇见几个？我只得离开。离开那个四合院，也离开北京。有段时间我到了东北，后来又南下到了广东。我挨过揍，被人当成乞丐或小偷。我也试图打打短工。但那对我是何等的残忍。我原来认识的几位写诗的朋友后来都经商了。他们忘了诗歌，也忘了写诗的兄弟。”

“那些日子我根本没有写诗。我失去了灵感和冲动。有时候，我会想起昌盛，想起我心中就没有那么孤独了。”

“我到处走，从不在一个地方长久逗留。那些陌生的人群，我挤进他们又离开他们。晓得吗？我现在又开始写诗了。我相信我又迎来了一个写诗的高峰期。”

“我念一首新作给你听好吗？算了，今天晚上我们喝酒，谈别的，但是不朗诵诗。今天晚上适合回忆。”

我没有勉强他，我知道他朗诵时的张狂的姿态，我也不想被人当作疯子。我现在在过的生活庸俗，但是正常。我现在害怕不正常。哑马望着窗外沉默了片刻，接着他转过脸来，问我：“今天晚上你安排我睡在哪里？客厅的沙发上也可以。”

他还是那么随便。他找到你了，就叫你安排他的一切。这说明他仍然把我看做他的诗友。我应当高兴，可是我高兴不起来。我早已不写诗，而且也不读诗了。我现在是一家不算太小的做对外贸易生意的公司的副老总。我承认我的生活很庸俗，却也很体面。在上海这样的城市里，体面是被人尊重的。

我问他打算在上海待多久。我的意思是如果只有一两天，那我可以跟他凑合凑合。如果时间更长，那我要给他找个地方住，比方在我们的员工的租房里加一张临时床。

他说他从来没有打算，他完全是随兴而动。我说好吧，你到我那里去睡。我也是租的房，一室一厅，你睡客厅的沙发。

我付账的时候他望着我的钱夹，说：“能不能借点钱？”“借多少？”“三百吧，三百。”我心里想，这不是肉包子打狗吗？但我还是抽出了三张一百的票子。他收钱的动作很快，那一瞬间他脸上的表情不怎么好看。那是一种什么样的表情呢？我形容不出，但我想其中是包含了一点猥琐的。

那一夜我们没有再多说话。我们喝得够多，也说得够多。回去之后，我睡床，他睡外面的沙发。第二天我起得

早。我要上班。他还睡着，我没唤醒他，在茶几上留了三十块零钱。

快到中午的时候我给家里打了个电话。没人接听。为什么不待在家里写诗呢？我不管他了，我再次约二十四楼的小李，她答应了。我会有个愉快的夜晚。

小李是那种写字楼里的女孩子，你容易请她吃饭，却不容易请她上床。我们边吃边聊，吃完了比萨又喝饮料。她说起了她们的那个邮购公司，她在这个公司干了三年了，她最近想跳槽。我问她想跳到哪里去。她笑一下，说没想好。我说你很能干，如果你不嫌弃，你可以到我们公司来试试。她又笑一下，说她真的没想好。

这些话都不咸不淡。我回去的时候，哑马已经在家里了。他趴在茶几上写诗。没错，他是在写诗。他抬头跟我打声招呼，又低头疾书。他来了灵感吗？他在写什么？

他的脚边上有三个空啤酒瓶。我问他白天干什么去了。他说，乱走，在马路边，在弄堂里，在福州路上的书店和人民广场。“上海的女孩子很时髦啊。”他说：“但是看得出来她们很势利，她们的目光从来不在我身上停留。她们不晓得一位天才的诗人就站在马路边上眺望。”

## 拾捌



## 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

## 不能盲目饮“花茶”

当前，在白领女性中流传着“以花代茶”的新时尚，并认为具有美容的作用。市场上也确实将某种植物的花作为饮料销售，并常常与茶叶摆放在一起，给人一种“花”茶的感觉，其中最较常见的有菊花、玫瑰花、金银花、金莲花等。这些“花”茶是否真有美容作用，是否适合于所有的人群呢？

菊花，属辛凉解表药，味甘苦性微寒，具有疏散风热、平肝明目和清热解毒的作用。中药学将菊花分为黄菊花、白菊花及野菊花三种。市场上出售的是白菊花，对防治高血压、眼睛红肿疼痛等有一定效果。因菊花属于苦寒药，所以年轻女性不宜饮用。

玫瑰花，属理气活血药，味甘微苦性温，具有行气解郁、和血散瘀的作用。玫瑰花气芳香，药性平和，既能疏肝理气而解郁，又能和血散瘀而调经，有柔肝醒脾、行气活血的作用，主要适用于肝胃不和和所致的胁痛脘闷、胃脘胀痛及月经不调、经前乳房胀痛者。玫瑰花味甘性温，理气和血，对面部黄褐斑有一定防治作用，所以较适合于中青年女性饮用。

金银花，属清热解暑药，味甘性寒，具有清热解毒、疏

散风热的作用。特别需要提醒的是虚寒体质者及女性经期不能饮用，否则可能出现不良反应。

金莲花，属清热解暑药，味苦性寒，具有清热解毒的作用，主要用于咽喉肿痛、痈肿疮毒、口疮、目赤等症。金莲花与金银花一样不适合长期饮用，仅适用于咽喉肿痛较轻的人饮用，禁忌与金银花相同。

由此可见，适合于中青年女性饮用的“花”茶是玫瑰花。当中青年女性在心情郁闷、脘胃胀满疼痛或月经不调、乳房胀痛时用5-10克的玫瑰花，开水冲泡20-30分钟后饮用，有改善症状的效果。较长时间饮用玫瑰花，还可能对祛除面部的黄褐斑有益。菊花主要适合于中老年人饮用，有一定的降血压和防治冠心病的作用。金银花和金莲花以治疗作用为主，不适合作为茶来长期饮用，虚寒体质的人易产生副作用。

## 辨别体质吃水果

众所周知，每个人的身体素质并不一样，所以中医学将人体分为正常体质、阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、痰湿体质、湿热体质、淤血体质、气郁体质及特异性体质十种类型，不

同体质类型的人所表现出的生理和病理状态也不相同。为了方便读者鉴别自己的体质，我们简单地将人体的体质分为虚性体质、实性体质、寒性体质和热性体质四大类。

虚性体质的人主要表现为形体瘦弱或虚胖，自觉精力不足，精神困倦，四肢疲倦无力，声音低微甚至懒于说话，脉搏跳动无力。虚寒体质的人宜选择具有温平性质的水果，如杏子、桃子、大枣、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅、李子、无花果、葡萄、柠檬、橄榄等。

实性体质：多见于青壮年人。实性体质的人主要表现为形体粗壮，肌肉发达，自觉精力充沛，精神状态以兴奋为主，四肢健壮有力，声音洪亮，喜欢交谈，脉搏跳动有力。

热性体质：多见于体质偏于粗壮的人。热性体质的人主要表现为面色红，手足温暖发热，自觉身体温热而喜欢偏凉的环境，平时穿衣较正常人少但仍感燥热，口渴喜饮水，喜欢吃冷饮，食用生冷食品后胃肠感觉舒服而食用温热的食物感觉不舒服。

实热体质的人宜选择具有寒凉性质的水果，如荸荠、甘蔗、柿子、香蕉、柚、猕猴桃、橘子、橙子、柑、苹果、梨、枇杷、芒果、罗汉果等。

## 拾壹