



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

演习中的恶斗

现在很多人都不再叫许三多的名字，而半真半假地叫他“尖子”，最让许三多难受的是同车的成才也这么叫他。转车上军列，从机械化团挑选出来的精英将领和他们的战车一起被运往军区选定的陌生战场。

山高路远，车晃得人昏昏欲睡。成才忽然很伤感，他问许三多记不记得来当兵时就是走的这条路，他记得许三多拿他当了一晚枕头，压得他喘不过气来。许三多对成才久违了的友好倍觉惊喜，成才却告诉他：如果这次演习没有突出表现，他打算去红三连了，红三连也欢迎他。许三多已经浸透了钢七连的荣誉感，他低声骂成才：钢七连一向只有淘汰的兵，而没有跳槽的兵。

成才苦笑，有许三多在，他出不了头的，但他有勇气去做大逆不道的事情。

钢七连在连绵的山峦中安营扎寨，军区的参谋们总是年复一年在寻找着更为恶劣的场地，因为没有战争，他们只好把想象中的战场环境搞得更为艰难。

又是战前动员，又是首长做作战决心表示，钢七连的傲气一如既往——从整个集团军也只选出了九支像他们这样的连队参战。担任攻

方指挥的团长心里却略有些不安，听说这次演习动用了专业蓝军部队，所谓的专业蓝军是每个军区仅有一支的部队，他们的主要业务就是研究友军的弱点，在演习中予以致命打击。

随着第一发绿色信号弹升起，演习于凌晨开始，钢七连作为先头部队发起冲击，这支侦察连的任务是以最快机动速度抢占最靠近蓝军的山头建立阵地，如果可能的话，对敌纵深进行火力侦察。

可信号弹还没落下，几架直升机从潜伏的山峦中贴地爬升，用比战车快了好几倍的速度将至少一个排的人马“撒”进了钢七连的目标山头，气得高城拍着装甲大叫不公平。

钢七连第一个陷入了苦战，被那群根本搞不清身份的兵摧毁了三辆战车后，高城断然决定弃车作战。已经损失了三分之一的钢七连摸不透从林里那些鬼魅般的身影到底是些什么人，枪声古怪，有时根本没有枪声，而且对方打的都是单发或点射。

伍六一摸上了对方设下的地雷，翻出了代表阵亡的银牌。成才的班中了狙击手的伏击，一个班被零打碎敲得只剩下成才和另一个战友，被作为残兵收编进了三班。

三班费了九牛二虎之力，终于把那名狙击手包围

在绝壁之下，又付出三人被击中的代价一步步逼近。狙击手打算从树丛中逃之夭夭，却被成才发现，以狙击对狙击，成才却被打得也翻出了身上的黄牌，逃路被堵死了，那名“敌人”索性回身徒手攀上了身后的绝壁。

许三多气急了，他记得成才说过没有突出表现就要转连队的话，玩命地追赶。许三多终于第一次与自己的敌人打了照面：一个被油彩抹得根本看不清脸的人，穿着他从没见过的丛林作战服，背着一支许三多不认识型号的无托式狙击步枪，此外还有各种莫名其妙的装备和三支不知用途的长短枪械。许三多吓呆了，他来不及去想这到底是哪个国家的军队就被对方下了枪栓，距离太近，长枪不好用，短枪来不及掏，许三多第一次真真正正地展开格斗。三班包抄上来，那名“敌人”终于放开许三多，也不知道用了身上的哪种装备，猿猴一样地攀上悬崖。许三多不管不顾地跟着往上爬，到了半途终于进退不得，但他死活总算捞住了对手一只脚，那就再也不会放开了。

史今等费了大力把两个打红了眼的救下来——这就算抓了个舌头，全班惊诧不已地看着这个干掉了半个三班的舌头。



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

安南平定战

朝贡的使臣们来到宫殿里，正准备下拜，坐在宝座上的朱棣突然发话：“你们看看这个人，还认识他么？”

此时陈天平应声站了出来，看着安南来的使臣们。使臣们看清来人后，大惊失色，出于习惯立刻下拜，有的还痛哭流涕。

一旁的裴伯耆也十分气愤，他站出来斥责使臣们明知现任国王是篡权贼子，却为虎作伥，不配为人臣。他的几句话击中了使臣们的要害，安南使臣们惶恐不安，无以应对。

老到的朱棣立刻从这一幕中明白了事情的真相，他拍案而起，厉声斥责安南使臣串通蒙蔽大明，对篡国奸臣却不闻不问的恶劣行径。

在搞清楚事情经过后，朱棣立刻发布诏书，对现任安南国王进行严厉指责，并表示这件事情如果没有一个让自己满意的答复，就要他好看。

朱棣的这一番狠话很见成效，安南现任胡氏国王的答复很快就传到了京城，在答复的书信中，这位国王进行了深刻的批评和自我批评，表示自己不过是临时占

了位置而已，宁国纪年都没敢改，现在已经把位置空了出来，诚心诚意等待陈天平回国继承王位。

这个回答让朱棣十分满意，他也宽容地表示，不但不会追究他的责任，还会给他分封土地。然后，朱棣立刻安排陈天平回国。

话虽这样说，但朱棣是个十分精明的人，他深知口头协议和文书都是信不过的，因为当年他自己就从来没有遵守过这些东西。为保障事情的顺利进行，他安排使臣和广西将军黄中率领五千人护送陈天平回国，按照朱棣的设想，陈天平继位之事已是万无一失。

可是之后发生的事情只能用几个词语来形容，耸人听闻。

黄中护送陈天平到了安南之后，安南军竟然设伏兵在黄中眼皮底下杀了陈天平，还杀掉了明朝使臣，封锁道路，阻止明军前进。消息传到了京城之后，朱棣被激怒了。

杀掉了陈天平，胡氏父子安心了，陈氏的后人全部被杀掉了，还顺便干掉了明朝使臣，他虽然知道明朝一定会来找他算账，但他也早已安排好了军队防御。这就是胡氏父子的如意算盘。

过了三个多月，明朝那边一点动静都没有，莫非他们觉得地方偏远，不愿前来？

存有侥幸心理的胡氏父子没有高兴多久，战争的消息就传来了，明朝军队已经正式出发准备攻取安南。当

部下向他们报告军情时，父子俩还故作镇定，表明一切防御工作都已经预备好，没有什么可怕的。

这对父子之所以还能如此打肿脸充胖子，强装镇定，很大一部分原因在于这父子两个并不知道为何明朝要过三个月才来攻打他们。

那是因为军队太多，需要动员时间。多少军队需要动员三个月？三十万！

当然了，根据军事家们的习惯，还有一个号称的人数，这次明军军队共三十万，对安南号称八十万，胡氏父子从手下口中听到这个数字后，差点没晕过去。

带领这支庞大军队的正是名将朱能。明军的行动计划是这样的，兵分两路，一路以朱能为统帅，自广西进军，另一路由沐晟带领，自云南进军。

这是一个历史悠久的军事计划，凡是攻打安南，必从广西和云南兵分两路进行攻击，这几乎已经是固定套路。可是意外发生了，朱能在行军途中不幸病倒，经抢救无效逝世。朱能的位置空出来了，代替他的倒也不是外人，此人就是被朱棣称为“靖难第一功臣”张玉的儿子——张辅。

令人欣慰的是，在这紧急时刻，张玉似乎灵魂附体到了张辅的身上。张辅继承了张玉的优良传统，在这场战争中，他不是一个人在战斗。



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

爱上了美术系女生

哑马说最近这段时间每天都有灵感。他只要坐下，拿起笔，诗句就奔涌而来。

他没有给我朗诵。也许我不是吕盛，而且我已声明我二十年不写诗，也不读诗了。他知道这一点，如果按照他的诗人性格，他应当蔑视我并离开我。但他没有。

他仍住在我这里，一住就住了十来天。我也没把他安排到别的地方去。

这十来天里，他向我又借过两回钱，每次三百。这些钱是肯定有去无回的。他仍然白天出门，晚上回来。他倒是每天都写诗，有时是睡到上午起来之后写，有时是晚上我睡了之后写。当然还有别的时间，要看他的兴之所至。我看到他又买了两个新的笔记本和几支签字笔。对于他的诗我也没有太多的好奇心。这年头诗对于我是多余的东西，是我无法消费的奢侈品。

我周末一个人的时候只到我所在社区的音像店里租碟来看。租的都是警匪片和枪战片，有时也租一点三级片。我甚至很少逛书店，文学书我一年里难得看一两本。生活的惯性推着我来到中年。我发福了。我离我年轻时候的梦想越来越遥远了。

他买了一些书，就堆在沙发上。他说他离开一个地方，就把书送给朋友，从不带着它们上路。

我估计他又喜欢上哪位女孩了。那天他回来，我发现他穿了我的衣服。那是一件丝光棉的长袖T恤，花纹很华丽。他穿着很肥大，掖在裤子里也仍然肥大。我笑起来，但是也很生气。他太不像话了，怎么不给人允许就乱拿人家的东西穿戴？

后来我也不生气了。诗人都这个样子，他愿意跟你交往，就是把你当成兄弟。

我问他又爱上谁了。他说我们找个小酒吧喝酒吧，“我请客。”他说。多么可气可笑，他请客。他请客的钱是从我手里借的。

但我还是跟他喝了一回酒，就在我们附近的一家生意不怎么好的小酒吧。他一握住啤酒瓶就很高兴。他说他认识了一位上海师大的女学生。学美术的，在人民广场画速写，他看她画画看了一个下午。这样就认识了。然后，他请她吃晚饭。这是一位苏州的女孩。“江南女子，”他说，“很清秀，一口吴侬软语听得你浑身舒服。”

他打的送她回学校。第二天又在人民广场见了面。她还是画速写。之后又吃晚饭。再之后，他和她见面，穿

了我的丝光棉T恤。他请她给自己画速写，交换条件就是当场由她命题写一首诗。他写了，他说：“写得还不错，尽可能通俗吧。”我问：她看得懂吗？他说她是异类，居然看得懂，而且还夸奖写得好。她的命题是要他写广场鸽。他的诗里有这样的句子：那些灰色的、白色的和宝蓝色的闪电/就低伏在你的脚边/隐藏着飞翔和自由的欲望

但是他的欲望是没有被隐藏的。他开始了热烈的追求。为了见到她，他守在学校的门外。他被保安阻拦，不得入内。我想象得到他那尴尬而焦灼的模样、六神无主的模样。他真的喜欢她。他喜欢一个女孩子的时候都是这样倾情。他不会使用电脑，不会发伊妹儿和手机短信，不会聊QQ，他只用最古老的方法向她倾吐自己的一往情深：他每天给她寄信。当然，信里面都夹了情诗。

也许那说吴侬软语的女孩子觉得这样很刺激新鲜，很与众不同，所以愿意与他交往。哑马又向我借钱。他借钱的口气大得很，坦然得很。我拐弯抹角地问他什么时候离开上海，继续“在路上”。他说他不懂得，目前的情况看，他可能还得待一阵子。我对他有些不耐烦了。他干扰了我的私生活。



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

枸杞子：益肝明目抗衰老

枸杞子为茄科植物枸杞的干燥成熟果实。枸杞为多年生落叶灌木，其果实为“枸杞子”，其根皮为“地骨皮”，其叶为“天精草”，均可入药。《神农本草经》称，枸杞子“久服坚筋骨，轻身不老”。我国北方地区均产枸杞子，但以宁夏的中宁地区所产为最佳，色红、粒大、肉厚、味甜，有“中宁枸杞甲天下”之称。

枸杞子味甘性平，归肝、肾经，有滋补肝肾、益精明目的作用，适用于老年人肝肾不足所致的头晕眼花、视物不清、腰膝酸软、眩暈耳鸣等症。中医认为，老年人久服枸杞子有强筋壮骨、延年益寿的作用。

现代医学研究证实，枸杞子含有甜菜碱、枸杞多糖、胡萝卜素、多种维生素和微量元素等。药理研究表明，枸杞子有抗衰老作用，能够抑制动物体内的脂质过氧化和细胞衰老物质——脂褐素的沉积，提高抗氧化酶的活性，增强损伤细胞的修复能力。服用枸杞多糖可以增强免疫功能，提高外周T细胞的数量和功能，尤其适用于免疫功能低下者。枸杞子对高血脂症及糖尿病患者有显著的降低血液总胆固醇和血糖的作

用，并能提高糖耐量。枸杞子还有保护肝脏、抗脂肪肝作用。临床研究观察到老年人食用适量的枸杞子，连续服用两个月，可以明显改善头昏眼花、易疲劳、睡眠不良、食欲不振等衰老症状。

灵芝：提高人体免疫力

灵芝(补气药)为多孔菌科植物赤芝或紫芝的子实体。《神农本草经》中称灵芝有“保神，益精气，坚筋骨，好颜色。久食，轻身不老，延年”的功效。我国民间也有许多有关灵芝的美丽传说，《白蛇传》中的白娘子为救许仙的性命而盗的“仙草”即是灵芝。

由于野生的灵芝稀少，目前市场所售的灵芝多为人工培养的灵芝菌株，供发酵的菌株有赤芝、紫芝、薄盖灵芝等。灵芝制品主要有两种，一种为灵芝的孢子粉制剂，一种为灵芝的子实体制剂。所谓灵芝孢子粉就像植物的种子一样，是灵芝成熟后分化出来粉样孢子，能够繁殖出新的灵芝体。灵芝子实体是灵芝生长成熟后的整个菌株，质地较硬。两者相比较，孢子粉的效果更好一些，特别是经过破壁技术处理的制品，更有利于机体的吸收。

灵芝味甘性平，有滋补强壮、扶正固本、益智安神、

止咳平喘等功效。灵芝的药性平和，所含的多糖类、氨基酸类及有机锗等物质，有明显的滋补身体、增强体质、提高人体免疫功能等作用。灵芝无明显的毒副作用，特别适合于中老年人长期服用。灵芝的水溶性化学成分对中枢神经系统的抑制和镇静安神作用较好，适用于老年人失眠症的治疗。灵芝具有强心作用，能够扩张冠状动脉血流量和心肌营养性血流量，有抗心律失常之功，适用于防治老年人的冠心病、心绞痛等。灵芝还有明显的镇咳、祛痰、平喘作用，对老年人慢性支气管炎及支气管哮喘有较好的防治作用。

现代医学研究证实，灵芝具有增强学习记忆能力和镇静安神的作用，并能降低植物性神经的兴奋性。灵芝提取物有增强心肌收缩力，增加冠脉血流量及大脑血流量等作用，对心脑缺血具有保护作用。灵芝制剂用于防治冠心病、高血脂症有较好效果，并能够减少血小板聚集和血栓形成。

灵芝治疗用量5-10克，养生保健用量1-3克。

灵芝的服用安全性较好，一般情况下无明显毒副作用。但对皮肤瘙痒等患者，应忌用。