



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

代理班长

战车从军列上下来，从镇中心辗过回到自己的团部，镇上的百姓对此情此景已司空见惯。

回连队不久，成才就办完了手续，准备调去红三连任班副去了，并且很快会转成士官。他在七连再无容身之处。

许三多送他去的，许三多老觉得缺了什么，但他得赶快回连准备，师里正在抓夜间射击，他这位夜间射击能手得去做示范射击，而且这次班长史今不去，这让许三多心里空落落的。

还有三年便迈入世纪之末的中国军队正在掀起一场触及筋骨的改革，这场改革直接关系到钢七连的存亡。

许三多的夜间射击没有让人失望，而且他实在很适合合教那些到了夜晚就抓瞎的新兵。教会一种射击方式怎么也需要三两周的工夫，正在师部开会的团长接到了对许三多的表扬，将许三多一车拉了回来。在车上团长问许三多对七连的感情，越听心情越沉重，居然跟许三多说起心事：刚当团长的时候，他天天就盼着换装新型坦克，当了一阵团长，他开始有点怕换那种坦克，因为老坦克是四人组而新坦克是三人组，那意味着四个人中间就

要走一个人，他难以想象那些被遣走的兵是何心情。

许三多莫名其妙，团长先回了团部。司机和班长史今是同乡，便有心无心地问：尖子，你们班长走了没有？

许三多傻了。许三多以冲刺速度赶回营房，然后松了口气，连长和伍六一都在，但是史今也没走。许三多笑了，许三多说连长好。吓死我了，班长，有人造谣，说你要走。然后他不说话了，因为看见伍六一手上拎着包，而班长的铺已经收拾得就剩光板。

许三多说不说三班搞好了就给你提干么？连长你不说三班是不是最好的？干什么让班长退伍？

连长高城今天很火大，看起来脾气不好，说七班当然像样。可是……这话谁告诉你的？史今跟许三多使个眼色，笑，说许三多你个聪明人怎么还这么傻呢？三班好，我当然高兴，可这跟我退伍不退伍有什么关系？

退伍报告是班长自己打的。钢七连可不想班长走。

史今说许三多你哪都好，就是太恋人。连长，我要走的人说话也不忌讳你啦。许三多你这两年是在长出息了，我知道你为啥这么长出息。可你都二十一的人了，不能光靠别人哄你活着，你得对自己负点责，别见天把些个想头全放在别人身上。许

三多说我不管，班长指哪我打哪。史今瞧一眼背过身去的连长，说瞧瞧瞧，还真把自己当孩子了。你也是个老兵了。许三多不管不顾了，回身就抢伍六一的包，抢在手上抱着不再放开。没得理讲啦，什么老兵新兵的，滚他个蛋的，言而总之班长别想走。

史今就笑，捋捋许三多的头发，伸手过来拿包：许三多别傻，我就是个班长嘛，班长几年就要一换的，又不是你爹。……啊唷，你可别哭，你要班长走的时候以为你跟那个新兵蛋子没区别啊？那你就哭。许三多攥得很死，不说话。班长只好一个一个扳开他手指头，扳到第三个时班长看他手指头攥得发乌，就愣住了，愣了一会眼泪倒先流了出来。

于是许三多的手松开了。除成才去了红三连，侥幸逃过了这次筛选，七连的每个人都面临着这次改编的生存危机。

每个人都清楚，连里团里有意无意进行的每一次测试，日常的一言一行都关系到自己能否在这里呆下去，而七连的人都被荣誉浸透，“淘汰”两字虽不是世界末日可也相差不多。

许三多暂时被提为班长，和他那位冤家对头伍六一共事，在步战车里，他坐上了昔日班长史今所坐的那个座位。

拾伍



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

永乐时期的蒙古

自明朝开国以来，蒙古这个邻居就始终让大明头疼不已，打仗无数次，谈判无数次，打完再谈，谈完再打，原来的元朝被打成了北元（后代称谓），再从北元被打成鞑靼（蒙古古称），可是不管怎么打，就是没消停过。几十年打下来，蒙古军队从政府军、正规军被打成了杂牌军、游击队，但该抢的地方还是抢，该来的时候还是来。

在这样的历史背景下，明朝展开了与蒙古部落的持久战，这一战就是一百年。

下面我们介绍一下永乐时期蒙古的形势。北元统治者脱古思帖木儿被蓝玉击败后，逃到土刺河，被也速迭儿杀死，之后蒙古大汗之位经过多次传递，于建文四年（1402）被不属于黄金家族的鬼力赤所篡夺，并改国名为鞑靼。我查了一下，这位鬼力赤虽然不是黄金家族直系，但也不算外人，他的祖先是窝阔台，由于他不是嫡系，传到他这里血统关系已经比较乱了，也许就是因为这个原因，他没有正统黄金家族的那种使命感，所以他废除了元朝国号，并向大明称臣，建立了朝贡关系。从此，北方边境进入了和平时期。

可是这个和平时期实在有点短，只有六年。

鬼力赤不是黄金家族的人，也对黄金家族没有多少兴趣，可他的手下却不一样，当时的鞑靼太保阿鲁台就是这样一个传统观念很重的人，他对鬼力赤的行为极其不满，整日梦想着恢复蒙古帝国的荣光。在这种动机的驱使下，他杀害了鬼力赤，并拥戴元朝宗室本雅失里为可汗。但这位继承蒙古正统的本雅失里统治的地方实在小得可怜。

这是因为经过与明朝的战争，北元的皇帝已经逐渐丧失了对蒙古全境的控制权，当时的蒙古已经分裂为三块，分别是蒙古本部（也就是后来的鞑靼）、瓦剌（这个名字大家应该熟悉）、兀良哈三卫。

昔日的元帝国分裂成了三部分，不得不说不是一种悲哀，而此三部分虽然都是蒙古人组成的部落，互相之间的关系却极为复杂，当然，这种复杂关系很大程度上是明朝有意造成的。

首先，鞑靼部落自认为是蒙古正统，瞧不起其他两个部落，而且他们和明朝有深仇大恨，一直以来都采取敌对态度。

瓦剌就不同了，他们原先受黄金家族管辖，黄金家族衰落，他们趁机崛起，企图获得蒙古的统治权，明朝政府敏锐地发现了这个问题，并加以

利用，他们通过给予瓦剌封号，并提供援助的方式扶持瓦剌势力，以对抗鞑靼。

而在瓦剌首领马哈木心中，部落矛盾是大于民族矛盾的，他并不喜欢明朝，但他更加讨厌不动就指手划脚、以首领自居的鞑靼。出于这一考虑，他和明朝政府达成了联盟，当然这种联盟是以外敌的存在为前提的，大家心里都清楚，一旦情况变化，昨日的盟友就是明日的敌人。

兀良哈三卫可以算是明朝的老朋友了，但这种朋友关系也是并不稳固的，虽然他们向明朝朝贡，并听从明朝的指挥，但他们毕竟是蒙古人，与鞑靼和瓦剌之间存在着千丝万缕的联系。

最后是明朝，它可算是这一切的始作俑者，特长就是煽风点火，北元是它打垮的，瓦剌是它扶持的，兀良哈三卫是它安置的，搞这么多动作，无非只有一个目的，分解元帝国的势力，让它永不翻身。

大致情况就是这样，鞑靼和瓦剌打得死去活来，兀良哈在一旁看热闹，明朝不断给双方加油，看到哪方占优势就上去打一拳维护比赛平衡。

如果成吉思汗在天有灵，见到这些不肖子孙互相打来打去，昔日风光无限的蒙古帝国四分五裂，不知作何感想。

拾捌



都市小说

突如其来的车祸、从天而降的巨款，令一夜之间暴富的他喜出望外。同样出乎意料的是，他的生活不是从此变好，而是越来越糟，最后竟从一个正正当当的人，变成了一名警方通缉的在逃犯、黑帮追杀的亡命徒……故事在一波三折、惊心动魄的情节之后，走向的是始料未及的结局。

陈铁军 著 啄木鸟杂志社友情推荐

硕大的编织包

事实上我在进入这条街时恰巧碰上了一个红灯。现在想想，这个红灯很有可能是老天爷故意设置的，以阻止我继续走向埋伏在前面的事件。如果这时候我就势打一把方向盘，将车拐向任何一条别的街道，那那天晚上就什么事儿也没有了。

不幸的是我却犹豫了一下把车停住了。因为这时候我的车正在大街上空遛着。事实上整个晚上我的车一直在大街上空遛着。从傍晚接车到这会儿差不多半夜了，一共就拉了两人，其中一个还没给钱——我把王八蛋拉到他要去的住宅小区时，他把酒饭都吐在了我的车里，而且像个死人似的睡着了，我只得把他交给了社区保安。这时候我不论向左向右两侧都是广场和公园，不可能有我期待的向我招手的人，而过了红灯一直往前则是一条商业街，那抖瑟在风雪中的霓虹灯火使我总觉得机会可能更多些。

我先是看到街道尽头变幻的霓虹里有个小黑点儿，接着隐隐约约认出了那是一个人。然后看清了那是一个呼着热气的年轻男人，男人穿着这年头已经很少见的军大衣，手里拎着一个硕大无比的蓝

白条纹编织包。而这时候他也看清了我车上亮着的空车灯，就像电影中的落难者一样朝我使劲挥起了手。整个过程就是这么的简单，一个将要改写我生活的人，就这么轻而易举地让好好行走着的我，仅仅是为了让他上车而停了下来。

如果说这里面还有什么值得说的，那就是，他是先将那个沉重的大包安放在车上，然后才上了我的车的，上车后只说了一句非说不可的话：“去火车站。”当时我们谁都没有意识到，正是这句话为我们设定了一条有去无回的路。

然后我们就驶到了又一个十字路口，这路口位于去火车站的必经之路上，而且在我们来到时正巧是绿灯。

祸事发生了。我的车是由西向东行驶的，就在我驶至路口正中的安全岛时，一辆日产载重货车由南向北呜呜呼啸着猛扑了过来。这辆开足马力的日产载重货车发现我时，一个是距离已经太近再一个是路面还结着冰，再想回避已经晚了。我先是听到一阵尖锐刺耳的刹车声，接着在铿锵的金属撞击和玻璃碎裂声中，整个车身被撞得侧立起来在冰雪上滑行了一段，我的头则在这一刹那重重撞到了前面的挡风玻璃上……

“你的意思是说你当场失去了知觉？”

“不。”我说，“是那个客人当场昏了过去，我是在这之后才昏过去的。”

我不是在事故现场而是在医院病房，接受警察——交通警察——的询问的。我也弄不清这时距事发多长时间了。此时我的头脸扎满了绷带，仅露着眼睛、鼻子和嘴，猛看上去就像戴着一副防毒面具。

当警察问道：“那个肇事司机对我们说，他在事发后采取了抢救措施。你还记得是这么回事么？”这句话就像倒一盘录像带一样将我的思绪又倒回了那个雪夜。

我说：“是的。”尽管那个肇事司机把我害成了这般模样，我仍然不想隐瞒这一点，他的确在事发当场对我们进行了抢救。我恍惚记得他先把客人从车里拖了出来，然后又揪着衣服把我拽了出来。客人在拖出来时就已经浑身是血不省人事了，而我的头脸虽已一塌糊涂，但神志大致上还清楚。

我隐约记得面包车司机起初还有些犹豫，但是当肇事司机将两张面值百元的钞票递到他面前时，他立刻动作干脆地打开了他的车门。我被抬上面包车之后才想起我车里还有客人一个大大包，我都伤成这样了却还记挂着如此微不足道的小事就连我自己都感到奇怪。

壹



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

鼾声如雷危险大

过去，人们常常用“鼾声如雷”来形容一个人睡得香甜，但现在的医学研究已证实：打鼾非但不是睡眠香甜的标志，还可能是一种危害人体健康的疾病，因为大部分打鼾者属于病态性打鼾，严重者甚至可以造成猝死。

一般说来，偶尔出现轻微的打鼾往往是由疲劳或某种原因引起，对人体的健康不会产生明显影响。但一个人在睡眠时长期的“鼾声如雷”，就属于疾病状态了，医学上称为“鼾症”。如果“鼾声如雷”的同时还常常伴有呼吸暂停现象，那可是一种相当危险的疾病，称为“睡眠呼吸暂停综合征”，是造成夜间猝死的主要原因，所以有人称其为“梦中杀手”。

睡眠呼吸暂停综合征的主要临床表现就是睡觉时打鼾，同时呼吸暂停（暂停维持10秒以上）和低通气（在7小时的时间发作30次以上，或者每小时睡眠发生5次以上）。也就是说，患者睡眠时除了打鼾，还有呼吸暂停、频繁憋气、睡眠不宁、易醒多梦、张口呼吸等现象，白天则表现为困倦乏力、头痛头晕、记忆力减退、反应迟钝、工作学习能力下降。有些患者还表现出暴躁易

怒、抑郁不振等症状。

由于患者睡眠时反复出现呼吸暂停，导致体内产生低氧血症和高碳酸血症，血氧饱和度和可降至60%~80%，从而造成机体的各系统及器官组织供氧不足。长期的缺氧会导致身体多个系统及器官的损害，其中对心血管的损害最为严重，易引起夜间心绞痛、心肌梗死、各种心律失常和猝死等心脏病事件的发生。据统计，出现交通事故的司机中有25%的人患有“鼾症”，交通事故死亡率却高达83%，鼾症引起的嗜睡几乎占开车瞌睡的98%，可以说嗜睡是比饮酒更危险的因素。

有研究资料表明，我国鼾症的发病率约为15%，并有随年龄的增长而增加的趋势。而打鼾者中约有1/5的人患有睡眠呼吸暂停综合征，有人统计在我国大约有5200万名患者。目前，睡眠呼吸暂停综合征仍未受到人们普遍重视，这种常见病多发病已成为严重威胁人们健康的隐形杀手。

众所周知，睡眠质量的优劣是人体健康的重要标志，而正常的呼吸则是保证人们良好睡眠的重要前提。所以，关注打鼾，防治睡眠呼吸暂停综合征的危害也是维护健康的重要措施之一。

闭门不出损健康

现在室内大都装有空调设备，长时间地待在空调房间里反而有害。如果室内长时间开着空调，它本身有抽湿功能，使空气相对干燥，而且低温时血液流动减慢，供给肌肤和秀发的水分与养分自然会减少，新陈代谢速度变慢，对皮肤和秀发同样有伤害。

腰酸背痛本是老年常见病，但是随着办公室夏天“贪凉”风盛行，很多写字楼里不仅开着20℃以下的空调，同时还搁置了许多电风扇，所以近几年30岁左右的年轻白领腰酸背疼也多了起来。原因在于这些年轻人因久坐和长时间用眼，脊椎、腰椎、颈椎的抵抗力已削弱，而空调寒气的加剧电风扇的风邪入侵，致使老年病变成了白领病。此外，一些爱美女性常穿露肩、露背装，容易诱发肩周炎，进而导致颈椎发生退行性改变。这里提醒大家，在办公室中应备一件高领衣服，保护脖颈不受风寒，并尽量避免同时使用空调和风扇。

还有人空调一开，胃病就犯。对于这些胃病患者，在夏日里尤其需要注意食品的清洁。同时，适当地保暖也非常重要，应避免室内外温差过大刺激神经和血管的收缩。

完