



## 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

## 毒犯的死

许三多执行任务, 是协助武警的边境缉毒行动, 一个全套美式装备的武装马帮想凭借加强的火力穿越边境, 和他们手上的 M4 卡宾枪、M79 榴弹发射器相比, 武警的冲锋枪确实不堪重负, 那根本是美国特种部队的装备。袁朗老实不客气地说别看给你一杆枪, 给你一个合适地形, 你现在能拼掉一百多号兵, 可你也许会碰到一个真正的杀人犯用菜刀干掉。许三多不信, 他告诉许三多自己炫耀过的那个伤疤, 说是 M16 的枪疤, 其实是被一个不入流的小混混用改锥捅的。许三多说枪呢, 袁朗笑着说忘了。

袁朗率队出击, 一枪未发, 预备队都没用上, 仅靠平日的捕俘和战斗训练就将马帮擒获, 一命未伤。袁朗脸上洋溢着喜色, 这样成功的作战在他也是不多见的, 他让队友们带俘虏回去, 自己和许三多打扫战场。一个漏网的毒贩因为恐惧吸了过量的毒品, 抢刀向许三多砍了过来, 一切就像袁朗说的一样, 枪在手上, 但许三多根本意识不到开枪, 虽然他赤手空拳也能把对方打倒上百次, 可对方是个完全丧失了理智的人。偶

尔能跟袁朗也打个一胜两负的许三多变得只知躲闪, 最后完全凭本能把刀反手插进了毒贩的胸膛。

许三多瘫在地上, 袁朗赶过来, 一看就明白了。袁朗说算了, 别去想他, 善良人第一次碰上恶人, 都是这样。许三多听不见一般。

那名死者是境内人士, 许三多旁观了他的家人和他的火化仪式。火葬场里, 死者家属的哭声仿佛淹没了整个空间, 许三多离得很远, 看着那老人和孩子, 以及那年轻的妻子, 还有白发苍苍的母亲。他完全被眼前的一切震慑住了, 他脚在悄悄地往前挪了一步, 又挪了一步……死者家属的哭声顿时席卷, 这正是刚接了骨灰出来走向墓地, 最为号咷的时候。

回基地后, 许三多躺了整整一周。铁路问袁朗: “听说你队里那个兵, 从执行任务回来已经躺了一周?”

“我的过失。我让他过早面对真实的流血和死亡。”

铁路有些不能理解: “这报告上写了。我没看出你的过失, 也没看出他的。一夜间彻底摧毁为祸数年的贩毒武装, 这叫过失? ……就许三多的表现也无懈可击, 他是军人, 必须有承担这些的心理准备。”

许三多复员的要求没有被同意。袁朗说你杀过人吗? 铁路摇头。袁朗说我也没有, 那么我们就该理解他吗?

夜色中的训练场, 袁朗让齐桓找许三多过来, 齐桓不放心地看着自己的队长: “队长, 别责怪他。他满心平和, 只想好好和人相处。我们还没像他那样, 面对面, 看着一个人瞳孔扩散, 呼吸消失。”

为此, 袁朗和许三多长谈了一次, 许三多想要两个月的长假, 他现在实在是很想家, 想以前的很多人和事。袁朗说给你一个一个月假, 我私人再援助你两千块钱, 你尽可以去任何地方散心, 但一个月后回来, 我有很重要的事情要和你一起做。

许三多穿上了便装, 他已经不记得什么时候穿过便装, 好像是生平第一次。

许三多游历在中国的大地上, 这确是生平第一次, 他坐上火车时居然没有目标, 也没有急着要去完成的任务, 许三多看见一个与自己当兵前大不一样的社会, 坐在灯红酒绿、红男绿女之间, 许三多发现这些生平第一次接触的事物根本激动不起他二十三岁的灵魂。

这颗心已经完全的军事化了, 它只为战车轰鸣和火药的香味而激动。



## 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

## 朱棣挥不去噩梦

其实溥洽的个人安危并不是那么重要, 只是因为这个人的身上隐藏着一个秘密, 隐藏着朱棣追寻十余年而不得的一个答案。这个秘密就是建文帝的下落。

十六年前, 一场大火焚毁了皇宫, 同时也隐灭了建文帝朱允■的踪迹, 等到朱棣带领大群消防队员赶到现场的时候, 留给他的只是一堆废墟和活不见人死不见尸的尴尬局面。

从此建文帝的下落就成了他的心头大患, 为了找出这个问题的答案, 朱棣想尽各种办法四处找人, 只要有任何蛛丝马迹, 他就会抓住不放。也就在此时, 有人向他告密, 还有一个人知道建文帝的下落, 这个人就是溥洽。

溥洽是建文帝朱允■的主录僧, 据说当时正是他安排朱允■出逃的, 虽是传闻, 但此人与朱允■关系密切, 他确实很有可能知道朱允■的下落。

朱棣听说后大喜, 便将溥洽关进了监狱, 至于他是否拷打过溥洽, 溥洽如何回应, 史无记载, 我们自然也不知道。但我们可以肯定的是, 他并没有从溥洽的口中得到他想要的东西, 因为直到二十年后他临死前方才找到了问题的答案。

但溥洽却从此开始难见天日, 他不但是一个特殊的政治犯, 还是一个绝对不会被释放的政治犯, 原因很简单, 他不说出朱允■的下落, 自然不会放他, 而如果他说了出来, 朱棣也决不会把这个知情人释放出狱, 依着朱棣的性格, 还很有可能杀人灭口, 一了百了。

如无意间, 溥洽这一辈子就要在牢房里度过了。但是现在, 意外发生了。

朱棣知道姚广孝这个要求的分量, 溥洽是不能放的, 但这毕竟是自己老朋友这一生中的最后一个愿望, 实在难以抉择。姚广孝目不转睛地看着沉默中的朱棣, 他知道眼前的这位皇帝正在思考, 准备做出决定。

“好吧, 我答应你。”姚广孝释然了, 他曾亲眼看见在自己的阴谋策划之下, 无数人死于非命, 从方孝孺到黄子澄, 凌迟、灭族, 这些无比残忍的罪行就发生在他面前, 他曾劝阻过, 却无能为力。虽然这些人并非直接死在自己手上, 但他确实是这一切的始作俑者。

虽然他不是善男信女, 但他也不是泯灭人性的恶魔。残酷的政治斗争和亲朋好友的离去让他开始反思自己的行为, 很多人因为他而死去, 他却背负着罪恶活了下来。所以在他生命的最

后时刻, 他提出了这个要求。不是为了救赎溥洽, 而是为了救赎他自己的灵魂。精神上得到解脱的姚广孝最终也得到了肉体的解脱, 三月十八, 姚广孝病死于北京庆寿寺, 年八十四。

这位永乐年间最伟大的阴谋家终于含笑离开了人世, 他付出了很多, 却似乎并没有得到什么, 他的前半生努力实践着自己的抱负, 后半生却背负着罪恶感孤独地生活着。无论如何, 对于他而言, 一切都已结束。

朱棣遵守了他的诺言, 放出了溥洽, 不是因为仁慈, 而是出于对老朋友的承诺。

皇帝夺下来了, 首都迁过去了, 大典修完了, 南洋逛遍了, 安南平定了, 瓦剌鞑靼没戏唱了, 现在唯一的老朋友也走了。

这场戏演到现在, 也差不多了, 当年三十一岁的青年朱棣起兵造反, 最终夺得天下, 之后他创造了属于他的时代。在这漫长而短暂的几十年中, 该做的事情他做了, 不该做的事情他也做了。但综合来看, 他确实是一位历史上少有的雄才大略的皇帝。

按说有如此功绩, 朱棣也应该心满意足了, 但其实不然, 在他坐在皇位上的每一个白天, 睡在寝宫里的每一个夜晚, 有一件事情总是缠绕在他的心头, 挥之不去。



## 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

## 请黑帮看场子

老胖对我介绍这是他朋友三儿, 小时候就经常帮着他打架, 现在在一个叫小齐的手下当马仔。

小齐是我们城市另一地区的大哥, 出道儿虽没瘸子早, 名头却比瘸子大得多。老胖说他已经跟三儿说过了, 若是我愿意可以请小齐出头把事儿摆平。老胖说这话时语气与其说是商量还不如说是在怂恿我。我问三儿我得给小齐多少钱, 我当然明白我将得到的援助不是白求恩式的。对方说: “齐哥专门儿交待了, 既然都是老胖的朋友一切好商量。这样吧我们一分也不多要, 你就按瘸子开的价儿给得了。”也就是说无论如何我的这盆血是出定了, 不是被瘸子放就是被小齐放。

神志不清的我想起有俗话道: “争争一条线, 让让一大片。”别的我都可以让, 唯有原则问题寸步也不能让。特别是瘸子这号的我不敢让一次, 他就会来第二次第三次。这钱与其就这么被瘸子讹了去, 还不如给了小齐让他帮我出一口恶气, 虽说到底还是赔了, 至少赔得不窝囊。这么一想我只对三儿说了一句话: “咱们就按你说的办!” 说这话时我丝毫也

没意识到, 我等于负气说出了一句招灾惹祸的话。

我不知道小齐是如何具体摆平这事儿的。我只是在几天之后得到了这样两条消息。一条消息来自我们城市晚报的社会新闻版, 记者以《昨夜街头突发大案, 两伙黑帮一死一伤》这样耸人听闻的标题, 一语带过地报道了这起黑社会性质团伙间的火并事件。虽说报纸对这两伙黑帮的来龙去脉、姓甚名谁, 以及火并过程有些故意含糊其辞, 只是笼统道“目前警方正在进行进一步调查”, 但另一条社会传言却毫不含糊地证实了上述消息的准确性。传言说在一个夕阳西下的黄昏, 瘸子独自出现在了城市火车站入口处, 他是转着那种残疾人专用轮椅来的, 因为这时候他的另一条腿也被打瘸了。

我是在夜总会里得悉上述两条消息的, 这时候小齐的马仔三儿就在我身边, 我们正用手中的酒杯碰出一片热烈的响声来。

是的, 这时候我正和三儿碰撞着手中的酒杯, 我们碰杯时表情融洽得就像亲兄弟一样。三儿在碰杯之前让我明白了一个貌似浅显实则深刻的道理: “有钱是好事儿也是坏事儿。”

自从被瘸子无端刁难了

一回后, 我已经比任何人都更有痛感和同感。当然, 三儿如此语重心长, 目的决不是为了帮助我提高认识, 而是为了向我推荐更凶更猛的动物, 他大哥小齐。 “不如花点钱请齐哥来给你看着这场子。只要我们哥儿几个朝这儿一站, 你的这一切就等于保了险。” 他说这话我绝对相信。而且这时候的我越发坚定了这样一种认识, 与其被一群狼你一口我一口地瓜分了, 还不如索性喂了一条狼, 至少省却了零打碎敲的痛楚和烦琐。所以, 我跟三儿的碰杯不是庆祝前番合作的结束, 而是祝贺今后合作的开始。

欢饮过程中我曾有过一阵隐约的心痛。虽然我至今还没见过那个叫小齐的人, 但我知道面前这个三儿是代表小齐说话的, 所以, 我心里始终有一种恍恍惚惚的错觉, 觉得他就等于是小齐, 我此刻正在跟小齐兄弟短地喝着酒。可是这个小齐是个什么人呢? 尽管我只是个黑道之外的老百姓, 仍然不止一次地听说过这个人。他是一个狼心狗肺的人, 一个无恶不作的人, 一个臭名昭著的人, 一个不齿于人的。我这人从小到大一直信奉着“好鞋不踩臭屎”这句话, 却没想到而今竟然跟这种人称兄道弟、握手言欢, 而且被对方引为同类。



## 健康指南

常喝铝罐装饮料会变痴呆? 姜红茶是心脏病患者的急救饮料? 胃溃疡和屋内照明有关? 女人突然不爱说话, 是重大疾病的预兆? 瘦凸的中年男性有生命危险? 睡眠不足会要人命? 本书为你的健康带来新盾牌, 帮你防备来自生活中的一分侵袭, 让健康伴随你一生。

李天修 著 中国轻工业出版社友情推荐

## 根据血型吃出健康

美国作家阿达莫在《健康饮食》一书中建议, 不同血型的人, 要摄取不同食物才能健康。

A型: 最好吃素, 如果吃的不适当容易罹患糖尿病和冠状动脉疾病。专家警告 A 型人少吃高蛋白、肉类、乳制品。建议多吃青菜、菠萝、黄豆制品、核桃和谷物。运动则以瑜伽和轻微运动为宜。

B型: 比起其他人饮食限制较少, 吃得不得法则会引起精神上的疾病, 专家建议少吃玉米、豆类、核桃、肥猪肉、鸡肉和羊肉, 建议多吃青菜。运动方面以自行车、网球和有氧舞蹈为宜。

O型: 饮食不当容易引起溃疡、发炎和关节炎, 专家建议少吃肉类、豆子、玉米和肥肉, 建议多吃豆腐、青菜和菠萝。运动是瑜伽和太极拳。

病从口入, 经由饮食可导致疾病, 不过也可以预防疾病, 该如何才能吃得安心, 吃出健康, 值得注意。

多吃蔬菜, 少吃加工食品, 正确的饮食包括多吃五

谷杂粮, 少吃白米白面, 多吃蔬菜水果, 少吃鱼肉。选择无农药及化肥残留的有机蔬菜。

长期食用蔬菜杂粮者, 其舌头味蕾细胞活潑化, 胃液消化能力较强, 体内肠道有益菌如乳酸杆菌较多, 小肠微绒毛表面积较大, 分泌酵素活跃, 其胆汁分泌较好, 体内酸碱值偏弱碱性。所以, 平常饮食习惯应以多菜少肉, 多酸少盐, 多果少糖为主。

摄取蔬果杂粮, 除了可提供人体新陈代谢所需的酵素, 还能够改变体质以远离现代文明病, 如中风、癌症、高血压、心脏血管疾病等。

改善体质的饮食秘法: 体质差的人, 在食物上可取深色食品。如蜂蜜、糙米、红糖、乳酪等。

## 蔬菜汁可以代替蔬菜吗?

对于讨厌吃蔬菜却又希望获得蔬菜养分的人而言, 蔬菜汁似乎是个不错的选择。然而, 和吃蔬菜相比较, 蔬菜汁是否有不足之处呢?

蔬菜中所含的营养成分主要是纤维、维生素 C、β-胡萝卜素等。纤维可以促进肠子蠕动、消除便秘现象, 使对身体有害及不需要的物质排出体外。最近又出现“可排除多余胆固醇、预防动脉硬

化等”的说法。而蔬菜汁则几乎不含任何纤维质, 尽管厂商宣称含有纤维质, 然而终究无法与蔬菜相比。

蔬菜汁的基本制作方法, 是先以开水将蔬菜加热, 而后切细、榨汁。接着再反复进行杀菌、浓缩、还原、冷却等过程。而其中关键的步骤在于“榨汁”这一部分。由于纤维无法煮熟、溶化(即非水溶性), 因此无法和蔬菜一样将纤维质吃进肚内。

其次是维生素 C。维生素 C 对热的承受性极低, 并且易溶于水, 因此榨汁后约仅剩下原来的 80% 而已, 和蔬菜相比, 含量相差不多。不过, 蔬菜汁里还添加了人工维生素 C (维生素 C 又名“抗坏血酸”, 也被当作“抗氧化剂”添加于食品之中), 含量可能超出一日所需维生素量(60 毫克)。虽然摄取过多的维生素 C 不会带来太过弊害, 但是食用蔬菜以摄取天然的维生素 C 终究是比较好的方式。另外, β-胡萝卜素同样不易溶解于水中, 因此若经过榨汁过程会损失 30%~50%。可以得知, 蔬菜在制造成为蔬菜汁之后会丧失许多养分。想要以蔬菜汁来取代蔬菜实在是不可能的。

即使想在营养剂的方式来补充蔬菜汁的不足, 终究不是正确之道。