



## 历史演义

本书上接第三部,从嘉靖即位、“议礼之争”开始。嘉靖皇帝借“议礼之争”清除了一批前朝旧臣,总揽大权。此后他的生活日渐腐化,一心想得道成仙,国家大事抛于脑后,奸相严嵩因此得以长期把持大权。同时,大明财政空虚,兵备废弛,东南沿海的倭寇和北方的蒙古成为明朝的心腹大患……

当年明月 著 中国友谊出版公司友情推荐

## 告黑状

在五顶香叶冠中,还有一顶是给严嵩的,但他的表现却与夏言完全不同。严先生不但戴上了香叶冠,还特意罩了一层青纱,表示自己时刻不忘领导的恩惠。嘉靖十分高兴,他特别表扬了严嵩。

严嵩是夏言的同乡,两人关系一向不错,夏言发达之后,出于老乡情谊,他对严嵩十分关照。然而慢慢他才发现,严嵩是一个偏好投机、没有道德观念的人,他越来越瞧不起这个人。

夏言看透了严嵩,对他的那一套深恶痛绝,只希望这个人滚得越远越好。然而严嵩似乎并不在意,为了缓和两人的关系,他决定请夏言吃饭。

夏言接到了请柬,他想了一下,答应了。约定的时间到了,菜也上了,却没有一个人动筷子——因为夏言还没有到。眼看要吃隔夜饭了,严嵩说,我亲自去请。他来到了夏言的府邸,门卫告诉他,夏言不在。

这摆明了是耍人,故意不给面子,严嵩的随从开始大声嚷嚷,发泄不满,然而严嵩十分平静,他挥了挥手,回到了自己的家。

面对着发冷的席席,和满堂宾朋嘲弄的眼神,严嵩拿起了酒宴的请柬。他跪了

下来,口中念出夏言的名字,将请柬的原文从头到尾念了一遍,最后大呼一声:“未能尽宾主之谊,在下有愧于心!”表演结束了,他站了起来,不顾众人惊异的目光,径自走到酒席前,开始吃饭。

在夏言看来,严嵩是一个没有原则的小丑,一个无关紧要的小人。夏言的看法只对了一半,因为小人从来都不是无关紧要的,他们可以干很多事情,比如——告状。嘉靖二十一年(1542)六月的一天,夏言退朝之后,严嵩觐见了嘉靖。

在皇帝面前,他一改往日慈眉善目的面孔,以六十三岁之高龄,迅雷不及掩耳之势,干净利落地完成了整理着装——下跪——磕头等一系列规定项目,动作舒缓、紧凑,造诣甚高。然后他泪流满面,大声哀号道:“老臣受尽夏言欺辱,望陛下做主!”

嘉靖是一个聪明绝顶的人,对于大臣之间的矛盾,他一直都是当笑话看的,想要把他当枪使,那是不容易的。但严嵩并不慌乱,他早已做好了准备。

“夏言藐视陛下,鄙弃御赐之物,罪大恶极!”这是严嵩黑状的结尾部分,虽然短小,却极其精悍。因为所谓的御赐之物,就是那顶香叶冠。于是嘉靖愤怒了,欺负严

嵩无所谓,不听自己话才是严重的政治问题。他立即写下了斥责夏言的敕书。当然了,痛斥的根据不是拒戴香叶冠,而是“军国重事,取裁私家,王言要密,视同戏玩!”

嘉靖被自己的木偶操纵了,这是自他执政以来的第一次,但遗憾的是这并非最后一次。受到皇帝斥责的夏言害怕了,他连忙上书请罪,但无济于事,半个月后,他被削职为民,严嵩进入内阁。

自嘉靖二十一年(1542)八月入阁起,严嵩天天泡在大臣值班室(西苑),据说曾创下星期一不洗澡不回家的纪录。他一天到晚呆在那里干吗呢?答案很简单,下级看不到不要紧,领导看到就行(嘉靖住西苑),磨洋工也好,喝茶打牌也罢,只要天天在办公室坐着,让皇帝看见混个脸熟,不愁没前途。

这一招十分奏效,皇帝被严嵩同志把茶水喝干,板凳坐穿的毅力感动,特意附送印章一枚,上书“忠勤敏达”四字,并授予太子太傅(从一品)以示表彰。

应该说,夏言把弄权术,掌握朝权,主要目的还是为了治理国家,整顿朝政,而严嵩的目的就单纯得多了,他玩这么多花样,只是为了自己的爱好——贪污受贿。

## 悬疑小说

“我”是心理咨询所的前台秘书,时刻都在窥探来访者的隐私。某天一位企图自杀的女病人吴天心把“我”错认为医生玛丽,告诉了“我”一场发生于她身上的巨大阴谋。为了占有吴天心的秘密,“我”向她隐瞒了真实身份,一步步进入了没有谜底的圈套。在吴天心离奇身亡后,“我”顺着她留给“我”的一张照片、一次跟踪经历、一个电话号码开始了艰难的调查……

何晴 著 上海人民出版社友情推荐

们可以为您免费做一次整形效果模型。”蔡博士竟是一名整形医生!我答应下来。两天后,我照着地址拐上一条绿树成荫的小路。在梧桐树后有铁铸栏杆围起的花园,我推开虚掩的铁门,踩着青草地来到一栋漂亮的欧式别墅前。台阶上的木门旁挂了一块不起眼的竹牌,上面是几个清秀的毛笔字:蔡易福美医院。

我按门铃,一位穿粉红色护士服的女孩为我开门。蔡博士在二楼有一间办公室。这是一位身材滚圆的白发老头,他伸出短胖的手,热情地把我引向沙发。“你很美,但是!你可以更美。你来这里,是给我机会,也给了自己一个机会。”他说话的时候手舞足蹈,语调抑扬顿挫。他停下来喝水时,突然问:“你是怎么知道蔡易福美的?朋友介绍的?”

我愣了一下,点头,思忖着是不是该提吴天心的名字了。可我刚要开口,他就用大嗓门掩盖了我的发音:“好吧,让我们看看你下半辈子的样子!”

他把我带到连着办公室的另一个房间,让我坐在一把高皮椅上,脖子和后背抵在椅背上。护士向后捋我所有的头发,用一个网兜罩起来。一把柔软的刷子轻轻地从我脸上拂过,皮肤上挂起

一层冰凉油腻的液体。接着一种温暖的、柔软的、有弹性的物质把我整张脸包围起来。片刻之后,我脸上的肌肉豁然轻松,面具被摘掉了。护士用一块温毛巾轻轻擦干净我的脸,请我数到30后再睁开眼睛。我几乎没等数到25,就立刻睁眼:一个逼真的头颅竟正对着自己!

我突然羞愧难当,从椅子上跳了下来。为什么我长成这样?我摘掉头发上的网兜说:“我得走了。我其实根本没打算整容,耽误你的时间了,对不起。”

“那你为什么来这里?”蔡医生显得非常丧气。

我站在门边犹豫了一会,又折回来,在办公桌前坐下,鼓起勇气说:“吴天心叫我带个口信给你。她不久前刚离世,这就是口信。”蔡医生的脸色阴沉下来:“你为什么跑来告诉我一个陌生人的死讯?”

“你确信不认识吴天心吗?她在两个月前死于坠楼,她和一个叫尖头门的人之间可能有些纠葛,她的遗物中有你的电话号码。”我尽量列出一些关键词来暗示他。

他看着天花板,做出一副努力回忆的样子。过了半晌,他坚定地向我公布结果:“我老了,脑子可能不好使,但你描述的人,我确实没印象。”



## 畅销小说

医生戴维亲手为妻子接生,发现双胞胎中的女婴患有唐氏症,不忍面对女儿为智障的现实,他让护士将女儿送走,并对妻子诺拉谎称她已经夭折。一直暗恋戴维的护士卡罗琳并没有送走女孩,她搬到另一个城市隐姓埋名。多年之后,戴维和卡罗琳再次相遇,她对他说道:“你逃过了很多心痛,但你也错过了无数的喜悦。”

[美]金·爱德华兹 著 译林出版社友情推荐

## 将来会怎样

菲比的气喘已缓和下来,脸色也好多了;她的双颊泛着浅浅的粉红。卡罗琳将她递过去。怀里缺了她,忽然感到寒冷。

“利奥今天还好吗?”多罗问,“他有没有给你惹麻烦?”卡罗琳过了一会才回答。她好累,过去这一年竟然走了这么远,一刻不能停歇,原本平静的单身生活已经完全改观。不知怎么的,她来到这个小小的紫色浴室里,成了菲比的母亲,当上一个才华横溢,头脑却渐渐不清楚的男人的看护,还交上了一个看来不太可能,却成了至交的好友。一年以前,她和这个名叫多罗·马奇的女人还是陌生人,现在她们的生活却因种种日常需求而紧密相连。“他不肯吃东西,还说我洗衣服粉倒在土豆泥里,所以……在我看来,今天跟平常没什么两样。”

“你知道这不是人身攻击。”多罗轻声说,“他并非一直是这样。”卡罗琳关掉水龙头,坐在紫色浴缸的边缘。“我知道,”卡罗琳柔缓地说,“我理解。”她们沉默了一会儿,水龙头滴着水,蒸汽继续回荡。“我想她睡着了吧?”“我想会的。”“卡罗琳,她有什么毛病?”多罗的口气相当专注,“亲爱的,我对婴儿一无所知,但连我都感觉得出有些不对劲。菲比很漂亮,但她有些不对劲,都快一岁,可现在才刚刚学着坐起来。”

窗户蒸汽淋漓,卡罗琳望着窗外的明月,闭上了眼睛。菲比还是个小婴儿时,她的沉静似乎再好也不过,表示她安静而专注,卡罗琳几乎让自己相信她一切正常。但过了六个月之后,菲比虽然继续长大,但以她的年纪而言,她依然瘦小,依然迟钝地躺在卡罗琳怀中。菲比的目光会随着一串钥匙移动,有时舞动小手,但从来不曾伸手抓取钥匙。她也没有露出自己能坐起来的迹象。

这时卡罗琳才利用休假带着菲比到图书馆。她坐在卡内基大学宽敞、挑高的图书馆里,宽长的橡木桌上堆满了书本和期刊。她仔细阅读,书中所谓的“个案”都被送到阴冷的疗养中心,生命比普通短暂时,未来毫无希望。每读一个字,她的胃就被穿了一个洞,感觉非常奇怪,身旁的菲比却在汽车座椅里动来动去,面带微笑,挥动着双手,咿呀呀呀,她是个小宝宝,不是个案。

“菲比患了唐氏症,”她强迫自己说,“没错,就是这个术语。”“噢,卡罗琳,”多罗说,“我真抱歉,你因为这样才离开你先生,对不对?你曾说你不要她。哦,亲爱的,我真的好难过。”“别这么说,”卡罗琳说,伸手把菲比抱回来,“她很漂亮。”“啊,没错,她很漂亮,但是,卡罗琳,她将来会怎样?”菲比在她怀里,感觉暖暖、重重的,一头柔软的黑发垂落在白皙的肌肤旁。

卡罗琳摸摸她的脸庞,举止轻柔。“我们每个人的将来又会怎样?我的意思是说,多罗,请老实告诉我,你想象过你的生命会是今天这样吗?”多罗把头转开,脸上带着痛苦的表情。多年以前,她的未婚夫因为一个挑衅,从桥上跳到河里身亡。多罗一直悼念着他,始终未婚,也一直没有一个她曾渴望的孩子。“不,”她终于说,“但这不一样。”

“为什么不一样?”“卡罗琳,”多罗边说边摸摸她的手臂,“我们别再说了。你累了,我也累了。”多罗走下楼,脚步声渐远。卡罗琳把菲比安顿在婴儿床里。在单调的街灯光线中,沉睡中的菲比看起来跟其他小孩没两样,她的未来有如未经测量的大海,充满了无尽的机会。

“菲比患了唐氏症,”她强迫自己说,“没错,就是这个术语。”“噢,卡罗琳,”多罗说,“我真抱歉,你因为这样才离开你先生,对不对?你曾说你不要她。哦,亲爱的,我真的好难过。”“别这么说,”卡罗琳说,伸手把菲比抱回来,“她很漂亮。”“啊,没错,她很漂亮,但是,卡罗琳,她将来会怎样?”菲比在她怀里,感觉暖暖、重重的,一头柔软的黑发垂落在白皙的肌肤旁。



## 整形医生

吴天心究竟是自杀,还是他杀?尖头门的真实身份是什么?记着电话的蔡又是谁?——唯一的线索只剩下吴天心1994年的那半张照片了。

有一天我经过街边的红色电话亭,那一刻,我无法控制自己已被这个鲜红的铁盒子勾引,再次一步步靠近。在拎起话筒前,我在心里反复演练了几遍台词,可电话接通后,我还是措手不及。一个年轻女人的声音:“你好,蔡易福美医院。”

这是一家医院?我磕磕巴巴地说:“我找蔡。”“蔡博士正在接待客人。您有什么问题?我能代替他解答吗?”

我紧紧握着话筒,把身子靠在电话亭壁上,想着对策。我支吾道:“我最近一直头疼。”

电话那头愣了几秒,又问:“对不起,我刚没听清楚,您是说对您的额头不满意吗?”

“额头?”我差点纠正她,我只是说头疼,但立刻又决定顺水推舟,“是的,是有点。”

“还有其他部位您不满意吗?”“眼睛,我对我的眼睛也不太喜欢。”除非中断电话,看来,我只好把谎话说到底了。

“您看,您方便约个时间来和蔡医生面谈一下吗?我

## 健康指南

低油、低胆固醇、低蛋白质饮食真的比较有益健康吗?多吃植物油,少吃动物油是对的?多吃牛奶既补充钙质又营养吗?这些一般人耳熟能详的健康饮食观念不一定都是对的,你相信吗?本书作者陈俊旭博士为中国台湾第一位取得美国自然医学医师执照的专家。他认为“饮食偏差”是现代罹患各种慢性疾病最主要的原因。

陈俊旭 著 辽宁科学技术出版社友情推荐



## 早餐:慎选优质蛋白质和油脂

生活在紧张忙碌社会的现代人,三餐不定使营养摄取不足,导致许多慢性疾病的产生,已成为普遍的社会问题。尤其对于“三餐常常在外”的外食族而言,想要每天摄取营养均衡的三餐更不容易。但为了身体健康,多花点心思、用点技巧,外食族还是可以吃得营养又健康。

一般外食族的早餐都吃什么?其实差不多就是三明治、面包和饭团这些东西。针对这三样食物,我们不妨来逐一检视组成分子。三明治的成分中,纤维质占一点点,淀粉含量稍多,脂肪则是坏的脂肪。面包里有糖、淀粉和人造奶油或酥油,吃了也很不健康。至于饭团,主要问题还是淀粉太高,即使是较为优质的淀粉,例如,胚芽米、糙米或紫米,淀粉所占比例仍然太高,不符合比例均衡的标准。

最标准的饮食比例:将近一半比例的食物内容,应选择几乎无热量的纤维质。另外一大半,根据热量来计算则三等分为淀粉、蛋白质和脂肪。这样看来,等于每一餐都必须吃很多的纤维,也就是蔬果类的食物,淀粉类的摄取反而不重要。

所以如果早餐只吃个饭团或三明治,营养的摄取完全不足。因为淀粉几乎占了一大半,蛋白质或脂肪的成分也不佳。如果配豆浆或牛奶一起喝,总该没问题了吧?那可不一定。除了用非基因改造的黄豆制成的无糖(或低糖)豆浆是好豆浆外,一般市售或早餐店卖的,多是加过糖的豆浆,还是少喝一些。米浆其实也不错,就怕主成分之一的花生含有黄曲霉素。咸豆浆也很好,不过现在不容易吃得到,里面的油条最好不要放。

如果你的早餐形态很接近上述内容的话,为了健康着想,奉劝你一定要下定决心,先慢慢适应,从微调调整到大幅度的改革。譬如三明治改为全麦三明治,内夹大量的新鲜蔬菜,肉片尽可能不用煎炸的方式,以免吃下过多的氧化油脂与反式脂肪酸。不过,市售三明治的蔬菜都太少,必须再额外补充水果才行。这样的早餐内容才算合格。有些人只吃水果当早餐,也不对,大量的纤维加上一点点的淀粉,却严重缺乏蛋白质与脂肪,对脑部的运作和思考会产生负面的影响。如果除了水果之外,再加2个水煮蛋或茶叶蛋就均衡得多,这样吃还能减肥,是不错的瘦身早餐。

## 午餐和晚餐:避免淀粉吃得太多

经过一整个上午的工作或学习之后,身体需要足够的营养素来补充早上所消耗的能量,并且为下半天的付出做准备。而一般外食族的午餐,不外乎都是些淀粉含量过高的食物:打卤面、榨菜肉丝面、蛋炒饭、排骨饭和鸡腿饭等,有些蛋白质含量少得可怜,甚至高达80%的含量都是淀粉。淀粉到了体内,容易形成血糖过高,导致昏昏欲睡的现象。如果午餐吃得营养均衡,以优质的蛋白质和脂肪为主,搭配足够的纤维质与适量的淀粉的话,保证下午上班依旧精神饱满、体力充沛。

现代人习惯加班,很少人准时下班。到了晚上七八点,好不容易忙了一天总算下班了。这时为了轻松一下,顺便慰劳一下自己,上班族不是三五成群结伴用餐、喝点小酒,就是和家人或好友相约共享丰盛大餐。然而,晚餐吃太多,加上又喝酒的话,不但不容易消化,造成脂肪的囤积,而且会影响睡眠,使第二天的工作效率变差。正确的饮食标准,晚餐的量不应该太多,也不要太晚吃,吃完晚餐距离就寝时间最好相隔4小时左右,让食物在体内有较充分的时间可以消化。