



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

徐阶的觉醒

粗略计算一下,徐阶应该算是一个死过三次的人。当然,没死成。

弘治十六年(1503)十月,徐阶诞生在浙江宣平,由于他的父亲是松江华亭人(今上海市),所以后代史书把他算作松江人。徐阶有着一个幸福的家庭,他的父亲是当地县丞(八品),虽说官小,但毕竟是经济发达地区,混口饭吃也不是太难。

他的第一次死亡经历是在周岁那一年,家人抱着徐阶在枯井边乘凉,不小心摔了一跤,自己倒没怎么着,拍拍屁股上的土站起来,一琢磨感觉不对,手里似乎少了点什么东西,回头一看,徐阶已经掉进井里了。

枯井虽然摔不死人,但应该能摔残,小徐阶掉下井后,全家人费尽九牛二虎之力,半天才把他捞出来,等重见天日时,徐阶兄却晕过去了。他这一晕可大了去了,无论如何抢救就是不醒,连续几天都是如此,到了第三天,大夫告诉他们:快准备棺材。第四天,徐阶醒了。

正德二年(1507),徐阶随父亲外出赶路,父亲在前面走,他在后面紧跟着,在经过一座高山的时候,徐阶一不小心,又出了点意外,当

然,他这次掉的地点比较特别——悬崖。

等老爹听见响声回过头来时,徐阶已经跌落山崖。这位父亲大人即刻放声大哭,痛快哭完了,还得去下面收尸,父亲带了几个帮手绕到了悬崖下,可是左找右找却始终还是活不见人,死不见尸。总不能飞了吧,父亲抬起头,看见了挂在树上的儿子。

从此以后,徐阶的经历就成了街知巷闻的奇谈,所有的人都认为如此大难竟然不死,此人必有后福。这话似乎没错,从此徐阶的生命踏上了坦途,但人生的最大一次考验仍在前方等待着他。

这之后的日子是平淡无奇的,正德八年(1513),徐阶的父亲辞去了公职,回到了华亭老家,在这里,徐阶受到了良好的教育,他十分聪明,悟性很高,四年之后,他一举考中了秀才,进入县学成为生员。

正德十四年(1519),十七岁的徐阶前往南京参加乡试,结果落榜,只得打道回府,继续备考。但这对他而言未必是件坏事,因为就在第二年,一个人来到了他的家乡,并彻底改变了徐阶的一生。正德十五年(1520),一位新科进士成为了华亭的知县,他的名字叫聂豹。

应该说聂豹是一个称职

的知县,而在公务之外,他还有一个爱好——聊天,每天下班之后,他都会跑到县学,和那班秀才一起探讨经史子集。正是在那里,他遇到了徐阶。

当聂豹第一次和徐阶交谈时,这个年轻人高超的悟性和机智的言辞就让他大吃一惊,他敏锐地意识到,这是一个前途不可限量的可造之材。于是,当谈话结束,众人纷纷散去的时候,聂豹私下找到了徐阶,问了他一个问题:是否愿意跟随自己学习。

徐阶不傻,他清楚这意味着什么,所以他毫不犹豫地作了肯定的答复。自此之后,徐阶拜聂豹为师,向他求学。但徐阶没有想到,这个看上去极为寻常的县官,却并非一个普通人,他即将展示给徐阶的,是一个神秘新奇的世界。

嘉靖元年(1522),应天府即将举行乡试,这一年徐阶二十岁。他对聂豹的钦佩和崇拜已经达到了顶点,但两年来,仍然有一个让他十分好奇的疑问,没有得到答案。于是在他离家赴考的那天,他向为自己送行的聂豹提出了这个最后的问题:“你怎么会懂得这么多呢?”

聂豹神秘地笑了:“那是另一个人教我的。此学即所谓‘致良知’之心学,传我此学者,名王守仁。”



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,一步步进入了没有秘密的圈套。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

雨衣贩子

只有贾云同时见过吴天心和李素云。他比蔡博士更清楚发生了什么。可这个不敢自首的胆小鬼,这个冷酷心肠的骗子、尖头门的傀儡,现在藏在哪儿呢?

那一天的天气俨然已经达到盛夏。我刚跨出家门的刹那,潮湿高温的空气一下子蒙住了我的脸。

现在,我坐在品苑小区对面的麦当劳里,一边啃面包,一边盯着进进出出的人。我的记忆已经很微弱了,凭着脑海中模糊的背影和侧影,我能认出他来吗?他真的是贾云吗?

下午三四点钟,如天气预报所料,下起雨来。傍晚,华灯初上的城市湿漉漉的,对面几幢居民楼里亮起迷蒙的灯光。我冒雨来到小区门口,人迷地望着温暖的灯光和从来觉得孤独的人们。望了一会,我觉得有点冷了,打算离开。恰在这时,一个神秘的身影从品苑03幢大门内走了出来,我的眼珠一动不动地被吸引,心里有说不出的怪异感觉。他的步履沉重缓慢,从我的左手边超越了我。那一刻,我的血液上涌——我认出他来了!

不仅因为瞥见了他的侧脸,更因为他那件如斗篷的

黑雨衣和手上提着的巨大的黑色塑料袋。他们是同一个人!

我第一次遇见吴天心的晚上,她告诉我,身边一起等出租车的雨衣男人正在跟踪她。她像受了惊吓,神经质地躲进一辆出租车逃跑。可一个星期后,她精心打扮前往KOS约会的,恰是同一个人!直到两条线索在此交汇,我才发现两人的身高体型完全吻合。危险也许正离自己越来越近。

我远远地跟在他身后,胆战心惊地挪动步子,害怕他随时回头发现我。转过一个街角后,我站在原地,再也没有勇气前进了。我抬起头,以为雨衣人已经走远了,却发现他停在一盏路灯下面。我藏身大树后。男人在地上铺一张塑料纸,拎高黑色大口袋,噼里啪啦倒出许多东西。他把黑色口袋叠好,垫在地上,盘腿坐了上去。

我从树后面走了出来,假装行人向他走去。经过他身边时,我低下头瞥了一眼,吃惊地发现,它们竟是五颜六色的雨衣。只有在我小时候才见过那么多雨衣,红、绿、黄,密不透风的橡胶做的,套在身上沉甸甸像一个枷锁。他原来是一个每到雨天就出现的雨衣贩子!

“这是卖的吗?”我蹲下来。“嗯。”他头也不抬。

“能卖掉吗?”我问。他不搭理我,不像是专业的小商贩。“我见过你,”我挑选着雨衣,轻声说。他翻折起帽檐,抬起眼睛打量我,表情茫然。

“去年冬天,有一个晚上打雷了,你记得吗?在力达大厦的门口,你把出租车让给了我。当时你没有看见我身边的朋友,但她认识你。”他皱紧了眉头,神色有点不自然。“你的朋友叫什么?”他的嗓音低沉沙哑。

我咽了下水,回答:“吴天心。”他不说话了,神经质地整理着地摊上的雨衣,把它们摆来摆去,叠起来又推倒。我一直耐心等着他说话,好半天他才问:“她和你很熟吗?”这也正是我想问他的问题。

“不算熟,但我知道她的许多事。”我试探道。

“你知道什么?尖头门?”他瞪着眼睛直截了当地问。“你是贾云?”我脱口而出。这回轮到吃惊了。他抬头瞪着我,停顿了几秒后,一字一顿地说:“我也不信真有贾云这个人。”

“那你是谁?”这时候雨突然下大了,我浑身上下都被浇湿,嘈杂的雨声掩盖了我的声音。



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:“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

艾尔的求婚

1970年6月。“嗯,菲比的头发的确跟你一样。”多罗评论道。卡罗琳摸摸颈背,暗自思量。她们在匹兹堡东边一座旧仓库里,仓库已被改建为一个教育方式前卫的幼儿园。

六岁的菲比身材矮胖,膝盖微凹,笑脸迎人,一双黑褐色、杏仁状的眼睛微微上斜,双手细小。今天早晨她穿了一件粉白相间的条纹衣服。衣服是她自己挑选、自己穿上的,只是穿反了。她还穿了一件粉红色的毛衣。先前为了这件毛衣,她还家里大闹了一场。

菲比正把双手深深插进光滑的扁豆,跟她身旁的小男孩一起大笑。她抓起一把豆子,让它们从指间滑落,男孩则伸出一个黄色的塑料杯接收。对这所幼儿园的其他小朋友而言,菲比只是菲比:一个喜欢蓝色、冰棒、转圈圈的朋友;在这里,没有人注意到她的不同。

“这个地方对她真有帮助。”多罗说。

卡罗琳点点头,“多罗,可能我没搞清楚状况。我猜你谈恋爱啦。”多罗只是微微一笑。“好个大胆的推测。”她说,“提到谈恋爱,我想艾尔今天下午会来吧?今天毕竟是星期五。”

梧桐树间闪烁的光影宛如流动的清水,令人心旷神怡。没错,今天是星期五,但卡罗琳整星期都没有艾尔的消息。通常会从哥伦布、亚特兰大,甚至芝加哥打电话给她。今年他跟她求了两次婚,每次她都几乎答应,但每次却依然拒绝。上次他来访时,两人吵了一架。

你对我总是保持距离,他抱怨说,然后愤怒地离去,连再见都没说。“艾尔和我只是很要好的朋友。事情不是那么单纯。”“别再说傻话了,”多罗说,“事情单纯得很。”这么说来,这就是爱情了,卡罗琳心想。

利奥过世的前一年,身体越来越虚弱,几乎整天坐在窗边的扶手椅上,大腿上搁着一本书,望着街上发呆。有天卡罗琳听到他猛然跌下来,一头灰发直直竖起,呈现出奇怪的角度,皮肤和双唇极度苍白。她还没碰到他身子的眼镜,把指尖放在他的眼脸上,替他合上双眼。他们移走他的遗体之后,她坐在他的椅子上,试图想象他怎么过日子:树枝在窗外静悄悄地晃动,她自己和菲比脚步声在他头顶的天花板发出规律的声响。

“哦,利奥,”她对着空旷的屋子大喊,“我好抱歉

你这么寂寞。”他的葬礼挤满了物理学教授和栀子花,宁静而隆重。葬礼之后,卡罗琳主动提出要离开,但多罗毫不理会。她已经习惯了,我习惯有你陪我。不,你留下来。我们过一天算一天吧。

这天回家的路上很美。卡罗琳把车停在巷子里。艾尔还没来,她感到有点失望。她和非比一起走在梧桐树摇摆不定的阴影下,穿过一群嗡嗡声刺耳的蜜蜂。卡罗琳坐在前廊的台阶上,打开收音机。菲比在柔软的草地上转起圈子。她伸出双臂,头往后仰,小脸迎向阳光。

菲比跑过来,用双手拢着卡罗琳的耳朵,悄悄跟她说出秘密。卡罗琳没听清楚,只感到她兴奋得上气不接下气。然后她大喊一声,奔向草坪的另一端,冲上台阶。

艾尔站在台阶上,一手握着送给菲比的包装鲜艳的包裹,另一只手拿着一把紫丁香,卡罗琳知道这是送给她的。她心情一振。

这些年来,他缓慢、坚持、锲而不舍地追求她。此时她站在原地,心中突然充满喜悦。“卡罗琳,”他的语调听上去很正式,“有件事我想对你说。”“我知道。”她把他的手放在她心口,把它握紧,“哎,艾尔,我一直在犯傻。我当然愿意嫁给你。”她说。



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

注意食物的保鲜

当天气湿热时,食物很容易就会腐败、不新鲜。尤其是南方夏天高温酷热,东西煮好后没有马上吃掉,摆个三四个小时就变质了。如果吃下这类食物,就很容易生病。

使用冰箱的观念也很重要。一般人都把冰箱当储藏室用,东西买回来就往里面塞,过期了大半年也不管,塞得满满的很多都是不能吃的食物,塞得冰箱缺乏空隙不流通,冰箱温度不够冷,导致食物更容易坏掉。正确的方法是,冰箱里的食物只能放到七分满,尽可能在期限内吃完,不要留到等东西坏了、不能吃了再拿出来丢掉,尤其是肉类、乳制品和火腿之类的食物,因保存期限短,更要注意保鲜期。

红糖与白糖哪个比较好

基本上,吃糖就是不好,但如果对糖真的无法断绝,一定非吃不可的话,那么请记住一个重点:越精制的糖越不好,越粗糙的糖越好。以红糖与白糖为例,二者的差别在于红糖里有很多杂质,这些杂质都是好的、具有营养价值的成分,白糖则否。

为什么早餐店的豆浆都加白糖不加红糖?原因不是

价格便宜与否,而是因为红糖中的矿物质只要与豆浆中的蛋白质一结合,就会产生沉淀或凝固状态,卖相不佳,口感也不对。当然我们现在知道了,会产生沉淀是因为红糖里含有杂质,而这些杂质正是矿物质、维生素和植物营养素等非常好的成分,一旦制成白糖,这些好的成分就都被精制掉,去除了。这样的白糖加在豆浆里,会完全溶化,不会产生沉淀或凝结,口感也较平滑顺口。所以,如果以忍受豆腥味的活,不妨喝无糖豆浆,若实在受不了,糖只要加一点,有点淡淡的甜味即可。

“升糖指数”与“升糖负担”

我们常常觉得吃自助餐好像很容易变胖,不太健康,但是美国波士顿儿童医院曾经在2003年做过一项试验,针对青少年减肥成果做的研究。实验方式是将一样肥胖的青少年分成两组,一组给他们吃自助餐,食物内容包括蔬菜、水果、豆类、全麦、糙米和高油脂,而且尽量使用低升糖指数的食物。第二组小朋友吃的则是低热量、低脂肪、高精制淀粉和限制总热量的传统减肥餐。然而,实验结果却令人大感惊奇,第一组小朋友的减肥效果竟远大于第二组。这个结果告诉我们,饮

食的总热量不是最重要的,重要的是吃了什么东西。如果要减肥,限制高升糖指数比限制总热量摄取更有效。“升糖指数”这个名词,是在1981年由多伦多大学大卫·简金斯医师提出来的。他发现有些食物吃下去之后,其中的淀粉很容易被身体吸收,转换为葡萄糖进入血液中,造成血糖升高,这时胰脏就立刻分泌胰岛素把血糖压下来,有些食物则不会。如白面包和黄豆的升糖指数差异就很大。糖的升糖指数定为100,黄豆约15。所以升糖指数越低,表示血糖稳定的效果越好。这就是为何吃黄豆制品不容易升高血糖,也不容易胖的原因。

1997年,哈佛大学又提出了“升糖负担”的观念,这是一个更精确的概念。因为像甜甜圈与西瓜的升糖指数虽然都非常高,分别为76与72,但吃到肚子后的反应却完全不同。甜甜圈吃下去后,会有疲倦和血糖不稳的情形产生,但西瓜就不会。为什么?其实就是因为二者升糖负担的指数不同之故。西瓜里的糖虽然很快就可被身体吸收,但其中所含的糖分不多,而相反的,甜甜圈的淀粉密度与含量非常高,所以甜甜圈的升糖负担是17,而西瓜才只有4。