



## 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

## 触痛了嘉靖的神经

高拱之所以跑来找徐阶,原因在于他认为杨继盛是徐阶的学生,上书必定是徐阶指使,准备借此和严党决战。

然而徐阶诚恳地告诉他,自己并不知道这件事。

这下子高拱傻眼了,一直以来,裕王和严党的关系并不好,而皇帝宁可信任他身边的道士,也不愿相信自己的儿子,以严世蕃的智商,绝不会放过这个一网打尽的机会。

面对几近绝望的高拱,徐阶绞尽脑汁,终于想出了最后的办法:“事已至此,只能去找那个人了,听天由命吧。”

徐阶和高拱到底是政治老手,此时的严世蕃确实正打着裕王的主意,准备一箭双雕,借刀杀人。在他的指点下,严嵩把祸水引向了二王。

这个话题彻底触痛了嘉靖的神经,他立刻派人前去诏狱质问杨继盛(此时已经下狱):与二王有何种关系,为何要引出二王?

杨继盛虽然耿直,却并不笨,他意识到了隐含的巨大风险,大声答道:“除了二王,朝中还有人不怕严嵩吗?!”

听到答案的嘉靖这才松了口气,但危机还远未结束,因为严世蕃先生从来就不是一个理想主义者,他也从未期盼杨继盛会头脑发热,主

动配合。事实上,他的计划才刚刚开始。

严世蕃深知,虽然朝中严党势力庞大,但要想除掉杨继盛,拉裕王下水,必须借助另一个人的力量。算盘打得确实不错,可惜他的对手是徐阶。在严世蕃动手之前,他抢先一步,找到了那个关键的人——陆炳。

杨继盛和裕王的命运,就握在陆炳的手中。这位仁兄不但是特务头子,还是诏狱的监狱长,在监狱里做点手脚,搞份假口供,栽赃一下裕王,是再简单不过的事情。

陆炳是严党的同盟,无论如何,他没有拒绝严世蕃的理由,然而徐阶依然登门拜访了,抱着姑且一试的心态。因为他相信自己的判断——陆炳还是一个有良心的人,更重要的是,他已有别的方法。

面对陆炳这样的老江湖,徐阶开门见山:“此事不宜牵涉过广,望三思而行。那个人还望老兄多加保全。”

听到这句话,陆炳终于开口了:“此人之事上通天,非我所能为。”

意思是,这件事情已经通天,我是罩不住的。这是句实话,徐阶也只能叹气了:“唯望老兄多加留意。”

陆炳点了点头,这个要求并不过分。徐阶走了,严世蕃来了。

当然,他的来意和徐阶完全相反——把杨继盛整死,顺带捎上裕王。陆炳热情地接待了他,还不断点头表示同意。严世蕃满意地走了,然而事情的发展并非如他所料。

此后严嵩父子天天在家里等待着好消息的到来,可是日子一天天过去,陆炳那边却毫无动静。严世蕃没有再去找过陆炳,作为官场老手,他很清楚对方的这种态度所代表的意义——拒绝。

外面斗得你死我活,而事件的中心人物杨继盛却是异常的平静,他镇定地呆在牢房中,等待着即将来临的暴风骤雨。

在陆炳的授意下,诏狱的看守并没有为难杨继盛,但严嵩的能量却并不是陆炳可以左右的,很快,杨继盛就为他的勇敢付出了代价。他被拖出了牢房,接受了廷杖一百的处罚。

廷杖是用大棍子打屁股,一般说来,如果是所谓“用心打”,六十廷杖就足以将人活活打死。一位同僚实在看不下去了,他托人送给杨继盛一副蛇胆,告诉他:用此物可以止痛。

然而杨继盛再次表现了他的无畏与勇气:“我杨椒山(杨继盛号椒山)自己有胆,用不着这个!”

有种,实在太有了一种。



## 军事人物

本书通过对刘亚楼有关人物的14年采访,查阅大量原始档案,并参考老同志的回忆,真实地披露了刘亚楼上将与高层人物交往的秘闻趣事及重大事件内幕,展示了他的参谋之功、领军之才、治军之道及为人之诚……

钟兆云 著 人民出版社友情推荐

## 29小时夺天津

1949年1月14日上午10时,是天津战役确定的总攻时间。

天津战役是东野入关第一仗,“林罗刘”要打出个样子来看看,刘亚楼决心以炮扬威,把各纵队火炮全都集中上来。林彪同意此方案,说:在关外我们说要省些弹药,就是要用到时候,打天津也是给北平看,让傅作义心里有个数。

有人说当时的策略是“打烂天津,吓死北平”,但根据刘亚楼事先制定、并经毛泽东批准的方案,打得相当有分寸,能不破坏的建筑物尽可能不破坏。

刘亚楼的攻城方案,把主攻方向选在西城和平门,由一纵和二纵并肩突击;东城民权门,由七纵和八纵并肩突击。他规定这两支“东西对进”的集群部队在金汤桥会师。天津攻坚实行的是拿破仑兵法:火力必须集中在一点上,打开一个缺口,破坏敌人的稳定性,尔后的任务就是把他们彻底击溃。

战斗打响后,他的注意力,虽然高度集中在负责突破西城和平门的西集群上,但也没有放松南边的助攻方向。

在刘亚楼的期待中,胜利的消息不断传到指挥部。

继一纵二师首先突破后,到下午2时许,10个突破口有9个是一举成功的。

突破口打开后,部队像汹涌的潮水向市区涌进。城里抢两个点,第一目标是金汤桥,再就是警备司令部,活捉陈长捷,然后再一个一个地攻占顽固据点。

15日凌晨时分,接到西集群部队和东集群部队会师金汤桥的捷报,一夜未睡的刘亚楼显得特别兴奋,对陪在身边、以备随时咨询天津敌情的冀中军区司令部侦察科长乔兴北说:这是个关键,标志着已打通了天津市区的东西走廊,把敌人拦腰斩为南北两部分,他们再无法做有效的战术联系了,接下来,就要啃骨头了!

天津战役发起前,毛泽东和中央军委考虑用3天时间解决天津。傅作义的谈判代表、华北“剿总”副总司令邓宝珊在谈判桌上得知,略带嘲讽地对林彪、聂荣臻说:恕我直言,莫说3天,30天也未必!天津嘛,你们最好不要打。林彪说:我看也许用不了3天,你在这里休息休息,就可和陈长捷见面。

如果陈长捷在天津守上30天,天津要死多少人,解放战争又要受多大影响!毛泽东和中央军委命令平津战役总前委书记林彪3天内攻

下天津,林彪限定刘亚楼48个小时拿下,刘亚楼挺直腰板,豪气冲天地说:要我说,30个小时就够了。

如此把话说死,举座皆惊。刘亚楼如是解释:辽沈战役攻打锦州,我们只用了31个小时。现在我有千门大炮,有坦克装甲部队,有34万钢铁战士,再加上我还有“秘密武器”,30个小时就可探囊取物!

林彪显出极其兴奋的神情:那好噢,军中无戏言,立下军令状,我们就按30个小时上报军委!

信心十足的刘亚楼却狡黠地说:还是按3天上报,我满打满算,按30个小时使用就是!

除了速战速决,他还要减少部队的伤亡。“一将功成万骨枯”,爱兵如子的刘亚楼从来不愿拿自己的士兵性命赌博。以智取胜是他的“秘密武器”之一。掌握了敌情,打好了“水仗”,设计好了让陈长捷钻的“圈套”,还有闪烁着智慧的攻城方案和协同计划为证!

15日下午3时,天津战役结束,歼俘敌将级军官以下13万人。活捉陈长捷时,他正手持话筒向北京的傅作义汇报最后的军情:“他们来了……”

整场战役实际连30个小时都没用,29个小时就使天津沐浴在红旗的海洋里。



## 畅销小说

故事发生在1975年前后。静秋是个漂亮的城里姑娘,因为家庭成分不好,静秋一直很自卑。静秋和一群学生去西坪村体验生活,编教材。她住在村长家,认识了“老三”。英俊又有才气的老三是军区司令员的儿子,他喜欢上了静秋,等着静秋毕业,等着静秋工作,等着静秋转正。等到静秋所有的心愿都成了真,老三却得白血病去世了……

艾米 著 江苏文艺出版社友情推荐

## “我怕我真的要疯了”

那天她被一起打工的人骂为“烧包”,说她“显摆”。静秋不管别人说什么,坚持穿着,担心老三在什么地方监督她,如果她不穿,让他看见了,他真的去把他的脚用石灰水烧坏,那就糟了。

回家后,她换了双哥哥的旧拖鞋,所谓“人字拖”,夹在趾间的那种,她平时最不喜欢穿了,觉得夹在那里不舒服,但今天没办法了,总不能打赤脚去见老三吧?穿高统胶鞋也不像样。

她刚坐渡船过了小河,就看见老三推着个自行车等在那里。这次他不跟她搞远距离跟踪了,直接走上前来,叫她上车。她很快坐上他自行车的后架,脚一蹬,就上了江边那条路。他边骑边说:“你不是说你妈妈在这附近上班吗?我们今天有车,可以走远点。”

他们差不多骑到十三码头附近了,市里的公共汽车也只走这么远了,静秋说:“别再往前骑了,再骑就骑出K市了。”

他们在江边找了个没什么人的地方坐下。她的脚到了傍晚特别肿,脚趾有点夹不住拖鞋,坐下的时候一伸腿,一只拖鞋就掉了,顺着河坡向江里滑。他赶紧几步,把拖鞋抓住了,走回她身边,要给她穿

上。她连声说:“不用,不用,坐在这里穿鞋干什么?”说着就把脚缩到裙子下面。

他狐疑地看着她,问:“为什么你不让我碰你的脚?”

她用裙子把脚罩着,跟他讲东讲西。他蹲在她面前,出其不意地掀起裙子,抓住她一只脚。他用手轻轻按她的脚背,一按就有个小窝。然后他看见了脚底的那些洞,低声叫:“静秋,你不做这个工了吧,你让我帮你吧,你再这样我怕我真的要疯了——”

他把拖鞋套到她脚上,拉她起来,说:“走,我们到医院去。你脚这么肿,搞不好会把腿烂掉的。”

“不会的,又不是我一个,好几个人都是这样的。”他固执地拉她:“别人是不是这样我不管,我只管你一个。你跟我到医院去吧。”

“到了医院就要问名字,单位什么的,我又没带看病用的三联单,我不去——”

他突然放了她,从挂包里拿出那把匕首,还没等她弄明白,他已经在自己的左手背上划了一刀,血一下流了出来。

静秋吓得跳起来,慌忙拿出手绢来帮他包扎,结结巴巴地说:“你……你……疯了?”

“她把手绢扎得紧紧的,但血还是在往外渗。她吓得手脚发软,叫道:“我们快去

医院吧!你还在流血——”

他一直没吭声,听到她说去医院才说:“肯去医院了?我们走吧。”

到了医院里,他对值班的医生提了一个什么人的名字,就有一个医生来给静秋看脚,而另一个白大褂把老三带到另一间诊室去了。静秋看见医生的白大褂衣领那里露出红领章,心想这可能是个军医院,她从来没来过这里。

医生口口声声叫她小刘,大概是老三见她不愿别人问她姓名、单位,帮忙编出来的假名。医生检查了一下她的两只脚,开了一些外用药物和酒精药棉之类的东西,把小洞里的煤渣挑出来,搽那些药膏,这段时间不要让她脚沾生水,更不要再让煤渣钻进脚上的小洞里去了。”

护士帮静秋包好了脚,还帮她把拖鞋绑在脚底。包完了,护士就叫她坐在走廊的长椅子上等小孙。等了一会儿,老三也出来了,左手用绷带吊在胸前。

一出医院门,老三就把绷带取了,塞进挂包里。静秋说:“你手上的伤没事吧?医生怎么说?”

“医生说说我凝血机制不好,缝了我两针。我怎么会凝血机制不好呢?我身体好得很。”



## 健康指南

慢性病已成为威胁国人健康的第一杀手。这些疾病往往与“不会吃饭”密切相关,所以控制慢性病,只能从源头的饮食做起。本书用通俗易懂的语言,将肥胖症、糖尿病、高血压等二十余种常见慢性病的营养调理方案——道来,为读者提供针对性的营养建议。

于康 著 漓江出版社友情推荐

## 骨质疏松症患者的饮食建议

## 蛋白质

中老年人每日应供给充足的蛋白质。蛋白质是血液、肌肉、肌腱等各组织修补更新的材料。蛋白质是形成骨骼的基本材料。此外,酶、抗体、激素也都由蛋白质构成,因此,蛋白质除形成骨骼成分外,还能增强免疫作用。

中老年人每日应供给的蛋白质应为优质蛋白。如:奶类和蛋类,因其所含的必需氨基酸很齐全,其比例也正适合人体的需要,因此称为优质蛋白质。尤其是蛋类中的白蛋白、乳类中的乳白蛋白、骨头中的骨白蛋白及核桃中的核白蛋白,都含有胶原蛋白和弹性蛋白。胶原蛋白和弹性蛋白都是连接纤维和组织的物质,也是连接成骨骼的重要成分。因此,中老年人应多吃奶类食物、蛋类食物等。

## 钙

中老年人防治骨质疏松症,钙是必不可少营养素。钙是构成骨骼的重要材料,钙可使骨骼形成骨架,并使其坚固、持久,并能支持身体平衡。新骨的生长也需要钙。骨骼可构成胸腔,可保护心、肺等脏器,又可形成脑壳,保护脑髓。

钙主要存在于牛奶、奶

粉、鸡蛋、干酪、豆腐干等食物中,并且它们属于容易被吸收的钙质,十分适合于中老年人食用。芝麻酱、螃蟹、骨粉等食物含钙量也较高,但吸收率不尽如人意。菠菜、茭白、竹笋等蔬菜中含草酸盐高,其钙质并不易被人体利用。此外,红果、柑橘、红枣含钙量也较多。

## 磷

骨骼内的无机盐主要是钙及磷。磷和钙构成骨骼和牙齿。若磷和钙不足,能破坏成骨作用,而影响骨骼钙化,致使骨组织软化,中老年人则易发生骨质疏松症,还容易骨折或食欲不振等。因此中老年人的饮食内也应注意摄入含磷丰富的食物。如猪肉、鱼、鸡、肝、乳类、乳制品、蛋黄、核桃、花生米等都是磷的优良来源。植物性食物如谷类,特别是米糠和麸皮含磷最多。蔬菜、水果中磷的含量较低。如果中老年人每日摄取的蛋白质及钙够量,一般来说磷的含量也是足够的了。

## 维生素D

维生素D对人体的主要生理功用是可以增加钙的吸收,并能将贮存在骨骼中的钙移动出来,促进骨骼钙的利用和骨骼钙的吸收。因此,维生素D是调节钙磷正常代谢所必需的营养素。此外,维生素D还能促进骨骼生长。

维生素D已被公认为是能预防及治疗骨质疏松症的营养素。但是维生素D的摄入量不可过量,如果过量会引起食欲不振、口渴、疲乏、呕吐、腹泻、腹部不适、体重减轻等多种症状。过量的维生素D还可使血钙水平升高,使钙沉积在肾脏内,有损于肾脏,影响肾功能,最后可能发生生命危险。

补充维生素D有许多种措施。例如:固醇类是维生素D的潜在来源。直接晒太阳,接受紫外线的照射。或者食用经过紫外线照射的食物,食用鱼肝油以及食用维生素D强化剂等。而中老年人每天多晒太阳或吃混合膳食,就可以满足正常的需要。

## 维生素C

维生素C与骨胶原的形成有关系。骨胶原是结缔组织的组分蛋白质,又名胶原蛋白,是连接骨骼、牙齿、结缔组织、微细血管中细胞的黏结物所必需的。此外,骨折或骨科手术时更需要大量的维生素C,对伤口愈合很重要。因此,中老年人应多食富含维生素C的食物,以利于骨胶原的形成,防治骨质疏松症。富含维生素C的食物,有新鲜的绿色蔬菜、柑橘类、西红柿、红果、猕猴桃等。中老年人骨质疏松时,每日可摄入100毫克的维生素C。