



## 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

## 最后一课

徐阶牢牢地记住了王守仁这个名字,他拜别聂豹,就此翻开了自己传奇人生的第一页。

嘉靖二年(1523),徐阶前往北京,参加了会试,虽然没有拿到会元,却也十分顺利地进入了殿试。

徐阶的心理素质还行,见了大老板也不怎么慌张,镇定自若地完成了自己的答题。殿试后,内阁大臣审读答卷,看到他的文章,都极为惊讶,赞叹不已,认为此科状元非他莫属。就在此刻,另一个人走入审卷室,和乡试时如出一辙,他也找到了徐阶的试卷。这个人叫林俊,时任刑部尚书,没事遛弯路过,就顺便进来看看,他拿起卷子认真地看了一会,评语脱口而出:“好文章!当评第一名!”

这回麻烦了。应该说这位尚书大人给了个不错的评价,可是问题在于,这话实在不该由他说。说来惭愧,这位仁兄虽说爱才,也是高级干部,却有一个缺点——人缘不好,当时的内阁大臣费宏等人和他有着很深的矛盾,平时就看他很不顺眼,现在他突然来了这么一句,便就此作出了推论——此文作者与他有着不可告人的关系。

托林大人的这一声吆

喝,本来众望所归的状元徐阶就变成了探花徐阶。头等奖变成了三等奖,但也不算凑合了。就在徐阶金榜题名,去朝廷见考官、拜码头的时候,他的才能终于得到了肯定。在那里,徐阶见到了朝中第一号人物——杨廷和。

当这个二十一岁的青年出现在这位官场绝顶高手面前的时候,杨廷和立即作出了判断:“此少年将来功名必不在我等之下!”

发达了,探花徐阶的前景一片光明,比强光灯还亮,领导赏识他,作为高考全国第三名,翰林院向他敞开大门,一条大道展开在他的脚下,庶吉士——升官——入阁,荣华富贵正等待着他们。

怀着极度的喜悦,徐阶锦衣还乡,他的父亲激动万分,自己一生也只混了个正八品县办公室主任(县丞),儿子竟然这么有出息,这辈子算是赚大发了。母亲顾氏也是一把鼻涕一把泪,连话都说不出来。就在他们忙着兴奋流泪的时候,一个意想不到的访客却已悄然来到了门口。

这个人就是聂豹,不久之前他刚刚得知,自己很快就要离开此地,去福建担任巡案御史,在这即将离别的时刻,他找到了徐阶。

在过去的日子里,如同当年的那个人一样,他无私

地将平生所学尽数传授给了这个叫徐阶的年轻人,但他十分清楚,这位学生虽然极为聪明,却仍未能领会那最为精要关键的一点。

当他进入大堂,看到那个因过度喜悦而忘乎所以的青年时,他立即意识到,揭示那个秘诀的时候到了。“我就要离开这里了,望你多加保重。”徐阶脸上的笑颜变成了错愕,他张大了嘴,似乎想说点什么。聂豹却笑着摇摇头:“你日后之前程无可限量,我没有什么礼物可以送你,就为你上最后一课吧。”

“心学之要领你已知,但其中精要之处唯‘知行合一’四字而已。若融会贯通,自可修身齐家,安邦定国。”

聂豹顿了一下,看着屏气倾听的徐阶,继续说道:“你天资聪敏,将来必成大器,但官场险恶,仕途坎坷,望你好自珍重,若到艰难之时,牢记此四字真言,用心领悟,必可转危为安。”

“即使日后身处绝境,亦需坚守,万勿轻言放弃,切记!”

徐阶肃立一旁,庄重地向老师作揖行礼,沉声答道:“学生明白了。”

然而聂豹的反应却大大出乎他的意料。“不,你并不明白”,聂豹神秘地笑了,“至少现在没有。”



## 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

## 摄影展

一九八二年四月。卡罗琳站在佛比斯街和布列达克街附近的公交车站,看着操场上精力充沛的孩子们。他们高昂的笑声飘扬在空中。

时值春天,夜晚将至。几年前多罗离开了。卡罗琳曾请人照顾菲比,自己和艾尔一起上路。旅途中的日子好像穿过宇宙中各种奇怪的洞口。她跟着艾尔跑了两趟,然后再也没跟他一起上路。

公交车转过街角,嘎的一声停了下来,车门向两旁打开,卡罗琳上车,选了个靠窗的座位。公交车隆隆地驶过大桥和桥面的坑洞,树木一棵棵地一闪而过。车子疾驶过墓园,在松鼠山之间蜿蜒而行,然后慢慢开过老市区到奥克兰。卡罗琳在这里下车。

她在卡内基美术馆前站了一会儿,稳定一下心情,抬头看看这座雄伟的石砌博物馆。博物馆有着长长的台阶和爱奥尼式的柱子,门廊顶端挂着一面旗帜,长长的旗帜在风中飘扬,上面写道:镜之影像——戴维·亨利摄影展。

今晚是摄影展首展,他将到场演说。卡罗琳双手颤抖地从口袋里拿出剪报,她已经把剪报带在身边两星期了,每次一摸到它,心中就一阵狂跳。她已经改变心意不

下十二次,来了又有什么用?但话又说回来,她转念一想,来看看又何妨?

此时卡罗琳的心跳得猛烈。她站得笔直,深深吸一口气。与此同时,世界依然运转。一群群穿丝绸礼服、高跟鞋,以及昂贵深色西装的宾客,缓缓地依序走上美术馆的石阶。

她走进展览厅,看到她最有名的一幅作品。照片中起伏的沙滩不只是个沙滩,而是一个女人的臀部,女人柔顺的大腿隐藏于层层沙丘之中。照片中的影像颤动,仿佛快要变成另外某个影像。

刹那之间,它又果然是另外某个影像。卡罗琳刚看到这幅作品时,足足瞪了十五分钟。她知道那个起伏的女体是诺拉·亨利,也想起诺拉隆起的白色肚皮阵阵抽痛,诺拉抓她抓得好紧!这些年来,她一直对诺拉·亨利心存芥蒂。她觉得诺拉带点傲气,习惯指使人,说不定是那种会把菲比留在养育院的女人。她借着这些想法安慰自己,但这幅照片却粉碎了她的想法:照片中是一位她从不认识的女子。

人们鱼贯进入展览厅,位子全坐满了。灯光被调暗,然后又变亮,在一片掌声中,戴维·亨利走了进来,身材高大的他依然眼熟。他胖了一

点,面对观众微笑。他已经不是个年轻人了,她看在眼里,心中极为震惊。他的头发日渐灰白,双肩微微下垂。他走到讲台上,看看台下的人们。卡罗琳不禁屏息。

他清清喉咙,开开天气的玩笑,当周围的笑声渐渐消逝,他看着自己的笔记开始演讲。演讲结束之后,掌声热烈地响起,他从讲台后方走下来,从手中的玻璃杯里喝了一大口水,然后回答听众的问题。问题结束了,台下一片寂静,戴维·亨利清清喉咙,微笑着说声谢谢,然后转身离开。

卡罗琳只知道自己站了起来,几乎想都没想。她穿过房间,加入一小群围在他身边的听众。他看了她一眼,对她礼貌地笑笑,没认出她是谁。“戴维,”她说,“你不认得我了吗?”他仔细端详她的脸。“我变了那么多吗?”她轻声说。

然后她看出他记起来了。他神色一变,脸部扭曲。“卡罗琳。”他终于恢复镇定,“卡罗琳·吉尔,啊,一个老朋友。”他对其他依然围在身边的人解释。

他伸手调整一下领带,脸上露出笑容,但双眼中却并无笑意。“谢谢大家,”他对其他人点点头说,“谢谢大家光临。对不起,我们得告退一下。”



## 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

## 谁在撒谎

贾云对我说,下午三点,他会在家里给我想要的答案,被暴雨中断的全部答案。第二天,我按时赴约。经过一幢楼房时,穿红色制服的保安叫住我,递过来笔和一沓装订好的表格。我按部就班地填上拜访对象的房间号、名字、日期,自己的名字,并交出身份证让他核对。“为什么要登记?”我问他。他的嘴牢牢抿着,用笔端敲了敲墙上的告示。上面写,这样做是为了住户的安全云云。

“我搬进来的时候已经登记了,小区有户人家出过事。”贾云不愿多说,转身进了屋。我跟了进去,站在客厅中间。

“她以前住在这里,后来搬走了。”他面无表情地介绍,把沙发上的一件衬衣,扔到了脏衣篓里。

这是一个典型的单身男子的家,简单、凌乱,充斥了一股难以描述的气味。两扇房门都虚掩着。这和我想象中吴天心常去的贾云家截然不同。

“我的工作就是建筑设计,雨衣只是爱好,我不介意别人认为是怪癖。”他似乎在我解释那些设备和图纸。

“吴天心死的前一天夜晚,你去过她家?”我开门见山地问。

“我们最后一次见面是在

脑科医院,我甚至不知道她提前出院了。”他语气轻蔑,“我还要提醒你,这世界上不存在吴天心,也没什么贾云。”

“那她是谁?你叫什么名字?”“她是李素云,我叫曾雄。”曾雄,我记得这个名字,它曾经出现在吴天心的日记中。仅仅一次。当吴天心把我灌醉后,第二天见的人正是这个名字。而“李素云”的答案,不正和蔡博士口径统一?

我深深吸了一口气问:“我为什么要相信你,而不是她呢?”

“这才是事实,信不信由你。”他有点不耐烦。“那尖头门呢?”

他轻蔑地笑了一声:“尖头门,谁知道呢?也许存在世界的某个角落。但他和我没有关系。”

我有些失望。我早该想到,他根本不会向我坦白真相的。

“你知道她是谁吗?”某个早晨我在一本笔记本里发现了这张照片。上面的女孩留着黑色直发,穿汗衫牛仔裤,素面朝天,春风得意。我一直不能确信她是不是早年的吴天心。我以为他一定会推托看不清楚,或把它调侃为一张过气明星照。

但他却立刻回答:“她?李素云。她就是她朋友。”

“那她呢?”我又掏出了被蔡博士指认为李素云的那

半张照片。

他似乎很不快,皱着眉头说:“她是李素云后来的样子。”

“后来是什么时候?”他冒汗吗?他看着照片上的女人,支吾道:“大约是2003年夏天……”

“你撒谎!”我立刻站了起来,“这照片上有时间:1994年。”虽然,我并不清楚这些矛盾该如何解释,但必定有人在说谎。我更相信,那个人是贾云。

他惊讶而又凶狠地瞪着我,提高嗓门:“我怎么知道这一切他妈的是怎么回事?难道相机上的时间不会出错吗?”

“你脚踏两条船,同时和这两个女人在一起。事情败露后,你和吴天心杀了李素云——”我提高音量以掩盖自己的懦弱。

“狗屎!”他突然愤怒地大叫,“你以为你知道什么?你就是她说的愚蠢的心理医生?这世界上根本没有吴天心,你和她一样是疯子!你们满口谎言!擦死一千次也不值得可怜!这世界上只有一个女人叫李素云!她们是同一个人!”他情绪激动地站起来,一脚踢翻了我身旁的椅子。

看着他青筋暴起的拳头,我想我已经知道了真相。“你跟警察解释吧。”说完,我转身夺门而出,在楼梯上俯冲直下。



## 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

## 营养缺乏的身体信号

如果我们借助综合复杂的生化分析方法,进行深入细致的膳食调查、营养评价和人体组成测量,可以明确诊断是否存在某种营养素的缺乏及其缺乏的程度。但为之付出的代价不仅是耗费大量的时间、精力、金钱,更需要在专业机构、由专业技术人员测定和评价。毕竟,不是所有的人都具备这样的条件。对绝大多数普通人而言,有没有其他办法?有,并且来自我们自己的身体。它“有意无意”间向我们发出种种营养缺乏的信号,提醒我们迅速找出应对之策。

**头发:干燥、变细、易断**  
头发干燥、变细、易断、脱发往往是营养缺乏的表现之一。可能的营养缺乏:蛋白质、能量、必需脂肪酸、微量元素锌。

**营养对策:**每日保证主食的摄入,以最为经济的手段为机体提供足够的能量;每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入;每周摄入2-3次海鱼,并可多吃些牡蛎,以增加微量元素锌。

**眼睛:夜晚视力下降**  
眼睛夜晚视力降低可能是维生素A缺乏的早期表

现。如果不及及时纠正,可能进一步发展为夜盲症,并出现角膜干燥、溃疡等症状。

**营养对策:**增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。两者分别以植物和动物的形式提供维生素A,后者吸收效率更高。应注意的是,维生素A是溶于油脂而不溶于水于维生素A的载体。此外,猪肝含有较高的饱和脂肪和胆固醇,不宜大量进食,以每周吃1-2次,每次不超过3两为宜。

**舌头:舌炎、舌裂、舌水肿**  
出现舌炎、舌裂、舌水肿等可能是B族维生素缺乏。

**营养对策:**洗米、蒸饭等可造成B族维生素的大量丢失。长期进食精细米面、长期吃素食,同时又没有其他的补充,很容易造成B族维生素的缺乏。为此,应做到主食粗细搭配、荤素搭配。如果有吃素的习惯,应注意进食豆制品和蛋类制品,并每日补充一定量的复合维生素B族药物制剂。

**牙龈:出血**  
牙龈出血可能缺乏维生素C。

**营养对策:**维生素C是最容易缺乏的维生素,因为它对生存条件的要求较为苛

刻,光线、温度、储存和烹调方法都会造成维生素C的破坏或流失。因此,每日均应大量进食新鲜蔬菜和水果,最好能摄入1斤左右的蔬菜和2-3个水果,其中,蔬菜的烹调方法以热炒和凉拌结合为好。富含维生素C的蔬菜包括豌豆苗、韭菜、油菜、青椒等;富含维生素C的水果包括柑橘、草莓、鲜橙、柿子等。

**味觉:减退**  
味觉减退可能缺锌。

**营养对策:**适量增加贝壳类食物,如牡蛎、扇贝等,是补充微量元素锌的有效手段。另外,每日满足1个鸡蛋、3两红色肉类和1两豆类也是补充微量元素锌所必需的。

**嘴角:干裂**  
嘴角干裂可能缺乏的营养素包括核黄素和烟酸。

**营养对策:**核黄素(又称维生素B2)在不同食物中含量差异很大。动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2-3两)猪肝、每日应补充250毫升牛奶和1个鸡蛋。应注意对谷类食品进行加工可造成维生素B2的大量丢失,如精白米维生素B2保存率仅有11%,小麦标准粉维生素B2保存率仅有35%,因此主食应注意粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,特别是猪肝、鸡肝等。