



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

死亡的阴影

嘉靖三年(1524),怀着满心的喜悦和一丝疑惑,徐阶拜别袁豹,前往京城赴任。

作为帝国的优秀人才,他进入翰林院,成为了一名七品编修,这里虽然没有外放地方官的威风 and 油水,却是万众瞩目的中心,因为一旦进入这里,半只脚就已经踏入了内阁。

此时的徐阶少年得志,前途看涨,还刚刚办完了婚事,娶了个漂亮老婆,可是到达人生顶点的徐阶万万没有想到,他刚摸到幸福大门的把手,就将滑入痛苦的深渊。

嘉靖三年(1524)八月,刚进翰林院的徐阶板凳还没坐热,就接到了一个不幸的消息,他的父亲去世了。徐阶是个孝顺的儿子,他极为悲痛,报了父丧,二话不说就打起背包回了家,在家守孝一呆就是三年。

嘉靖六年(1527),徐阶回到了北京,官复原职,开始在翰林院当文员,整日抄抄写写,研究中央文件,平淡的日子过了三年,麻烦来了,从他看到张璁的那封奏折开始。

张璁要整孔老二,徐阶反对,于是张璁要整徐阶,最后徐阶滚蛋。好像很简单,事实上不简单。由于徐阶骂得

太痛快了,都察院的几个御史也凑了热闹,跟着骂了一把,又惹火了张璁,这下徐阶惨了,张先生缺少海一样的心胸,他当即表示要把带头的徐阶干掉。

徐阶毫不畏惧,直接放话出来:要杀就杀,老子不怕!但把生死置之度外的徐阶没有想到,还有更为悲惨的命运在前方等着他,因为在这个世界上,死亡从来就不是最狠毒的惩罚。

就在他静坐等待处罚的时候,另一个噩耗传来,他的妻子突然病逝了,只留下了一岁两岁的孩子。徐阶悲痛万分,他成婚仅仅六年,妻子就永别而去,但更让他痛苦不已的是,他连办理妻子后事的能力都没有,因为他得罪了张大人,不能四处走动,必须呆在原地等候处理。都察院已经放出风来,都御史汪鋐受张璁指使,给徐阶定了死罪。

徐阶终于没有能够逃脱死神的第三次玩弄。徐阶每日笼罩在死亡阴影下,随时都可能有人闯进来宣布他的死期,但除了死亡的恐惧外,他还有更为深切的痛楚——妻死子幼。徐阶叫来了自己的好友沈恺,交给他一些银两,只委托他两件事情:“请安葬我的妻子,把我的孩子带回华亭老家,交给我的母亲。”沈恺认真地点点头,接

受了他的委托。

得到承诺的徐阶放心了,他大声地说道:“死就死吧,如今我已了无牵挂!请你替我转告张学士(即张璁,时任谨身殿大学士),此事我一人所为,绝无悔意!”

上天一向是很幽默的,一心求死的徐阶偏偏就死不了,都察院的处决意见送到刑部,恰好刑部的几个司局级干部是徐阶的老乡兼好友,就把这事给压了下去,还四处帮他活动,最后终于大事化小、小事化无了。

当然了,张璁是不会罢休的,既然杀不掉你,就毁掉你的前途,此后再也不用回翰林院上班了,更别想什么尚书、内阁,老老实实地去福建吧。

更为可恶的是,这位张学士还在皇帝面前狠狠地告了一状,搞得嘉靖也是激动异常,竟然让人在柱子上刻下了八个大字——徐阶小人,永不叙用。有了这八字评语,徐阶的前程就算到此为止了。

徐阶见到母亲的时候,怀着歉疚。母亲顾氏听他讲完所有的经过后,却欣慰地笑了:“你因勇于直言而被贬官,这是我的荣耀啊!”然后她站起身,去一脸惊讶的儿子准备远行的行李。

毕竟我并非孤身一人啊!徐阶笑了。他最终下定了决心。出发,去福建!



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

错过了喜悦

这里是储藏室,空间狭小。他们面对面站着。“卡罗琳。”戴维说,“老天啊,你住在这里?就在匹兹堡?你为什么一直没有告诉我?”“要找到我并不难,别人就找得到。”她慢慢地说,想起艾尔从巷子里走出来。那也是她第一次见识到他的坚持。但话又说回来,幸好戴维·亨利没花太多精力找她,否则她自己倒真想销声匿迹。

“我去过你住的地方,卡罗琳。那天追思会结束之后,我去过那里,但你已经离开了。这些年来……”他想说些什么,随后又恢复沉默。

“我当年爱上了你。”话一出口,卡罗琳自己也大吃一惊,因为这是她第一次坦白说出口。“我知道。”他说,“我知道你爱上了我,不然我怎么会请你帮忙?对不起,卡罗琳,这些年来,我一直非常愧疚。”

她点点头,眼中充满泪水。“你快乐吗?”他问,“卡罗琳,这些日子以来,你快乐吗?菲比呢?”他的问题以及温柔的语调解除了她的防线。她想到菲比挣扎着学习字母以及练习系鞋带的模样,也想到菲比用柔软的双臂圈住她的脖子,不为别

的,只为了说声妈妈,我爱你。她想到艾尔,虽然经常上路,但漫长的一周结束之后,他走进家门,手里拿着给她的一束鲜花、一袋现烤的小面包,或是一个小礼物,而且他从来不会忘记带样东西给菲比。

“你真的想知道吗?”她终于问道,双眼直视他的眼睛。“这些年来,你从未回信,戴维。除了那次之外,你从没问过一句我们过得怎样,连一次都没有。”说话之时,卡罗琳终于明白了自己为什么要来。她是因为一股怒气来到此地,也希望借机把话说清楚。“这些年来,你始终不想知道我和菲比过得怎样。你根本不在乎,不是吗?后来你写了那封信,那封我一直没回的信。忽然之间,我想把她带回去。”

戴维轻笑一声,仿佛感到吃惊。“你真的这么想吗?这就是为什么你不再写信给我?卡罗琳,我而再、再而三地跟你地址,每次寄钱都问你一次。在最后那封信里,我只是请求你让我再回到你的生命中。你停笔之后,我觉得你好像当着我的面用力甩上大门。”

卡罗琳想到她写的那些信,她已经不记得自己写了什么,菲比生活的细节?或是她的希望、梦想以及恐惧?

“我从来没想过你会读信。”卡罗琳说,“我觉得我好像对着空气写信。可能正因为这样,我才觉得无拘无束,好像我爱说什么就说什么。”

“我全都读了。老实说,刚开始我得强迫自己,后来虽然读了伤心,但我还是想知道发生了什么事。你让我稍微认识了菲比,也让我看到你们的生活片段,我非常期待读到这些。”戴维清清脆脆说,“卡罗琳,你这些年来快乐吗?菲比呢?她身体好不好?心脏还好吧?”

“她的心脏没问题。”卡罗琳说,“根据她小时候我所阅读的书籍,她八成撑不到现在,但她很好。我想她很幸运,心脏从没发生过问题。她喜欢唱歌,养了一只叫做‘小雨’的小猫。她正在学编织,现在她就在那里忙着编织。她上学,跟其他孩子一样上公立学校。我费了很大功夫才争取到让她入学。现在她差不多长大了,我不知道将来会如何。我有份不错的工作,在一家医院的内科门诊兼差。我先生经常出差。菲比每天去‘团体之家’,她在那里有很多朋友,她正在学习处理办公室事务。我还能告诉你什么?毫无疑问,你逃过了很多心痛,但是戴维,你也错过了无数的喜悦。”



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

报案

请原谅我从头说起,这个故事有点复杂,但其实很简单。

自从吴天心迷恋上贾云后,她的一生注定要毁在他手中……他充分发挥表演天赋,让两个女人都相信自己是他的挚爱。他游刃有余地周旋在她们之间,直到一个晚上,她们同时出现在他的房间。

他和吴天心慌乱之中失手杀死了李素云,并抛尸大海。受到良心折磨的吴天心时时刻刻想去自首,可贾云不愿意坐牢,他需要堵上吴天心的口。于是他设计了一个圈套,一个最冒险,却也最不易被证实的圈套。

他们相恋时,吴天心曾向他倾诉过郊区仓库的遭遇,对,我之前说过,她被拍裸照甚至可能遭强奸的那一次。贾云出于好奇找到了那期《艺术生活》,发现其中一个摄影师名“Gentleman”和他所在的公司名“尖头门”不谋而合。于是他顺水推舟,不断利用“尖头门”的名字和一大堆编造的故事来吓唬、威胁这个神经衰弱的女人。起初,他只是从这场恶作剧中获得控制她的快感,可当李素云被谋杀后,他突然想到了一个新点子。

他暗示吴天心,要想一劳

永逸地摆脱尖头门只有一个办法,那就是把自己变成另一个人。她诱骗吴天心去整形医院换脸。可换上谁的脸呢?这一点吴天心根本不在乎,她只求醒来后不再是自己。

贾云把李素云1994年拍的相片拿给蔡博士。由于怕露出破绽,他把另半边李的朋友裁去了。蔡博士被他的谎言迷惑了,他根据照片上的模样实施了手术。因此,当揭开面纱后,吴天心已经完完全全变成了李素云的样子!

我不确定吴天心有没有发现自己戴了一张死者的脸,因为她们其实只见过一次面,而那一天,李素云已经中了她的剑。不管怎样,在换脸后,吴天心越发地感觉到李素云阴魂不散,在我遇见她时,她已经吓得疯疯癫癫。

于是时机来了!贾云顺理成章地向全世界宣布:李素云没有死,她只是疯了!而这个疯女人总是幻想自己叫吴天心,到处讲述被尖头门迫害的故事。

再也没有人信吴天心的话了。贾云又趁机把她送入了精神病医院,使她的证词成了疯人疯语。但是贾云不可能一辈子背着这个包袱,他终于想要彻底地摆脱吴天心了。

吴天心曾屡次企图自杀,又被扣上过精神分裂的帽子,这些都对计划有利。那天晚

上,贾云凌晨来到她家,自以为躲过了保安和邻居的注意——唔,我知道,有一个邻居看见了他的背影——他骗她喝下毒药后,又把她扔下了阳台,制造出了自杀的假象。

“你认为是贾云毒死了吴天心,而不是尖头门?”姚警官突然打断我的话,在这之前,她听得已经有几分入神。

我点头:“虽然我没有证据,但我倾向于相信,尖头门其实就是贾云。世界上并没有什么精神分裂起因的实验,这太离奇了,不是吗?贾云最容易接近吴天心,也最方便做手脚,比如给她家装摄像头,知道她的生日、地址,给她寄包裹,离间她和朋友的关系。”她皱着眉头,将信将疑地记下了我的回答。

我顿了顿,又黯然总结道:“说到底,这不过是世界上最常见、最庸俗的一起案件,不过是两个傻女人和一个自私、狠毒的男人之间的情感纠纷。”

他们并没有记录这一句,而是把几页纸推给我,指示我签名。“谢谢你,卓小姐。我们会根据你的情况展开调查。”王警官关掉录音机,站了起来。

姚警官合上笔记本,向我伸出手。“小心身体,你脸色不太好。”她出门的时候对我说。



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

怎样正确地补钙

新生儿期、婴幼儿期、青春期的孩子们因生长发育的需要,对钙的摄入量需求较大。

按照人体生长规律,人体骨密度的最高峰值是在30~35岁,此时骨头中的含钙量最高。35岁以后,人体中钙的流失速度越来越快,骨密度逐年下降。如果等到中老年时期再补钙,已不能使骨密度明显增加,只能减缓身体中钙的流失速度。

对女性来讲,女性的一生都要补钙,女性在妊娠、分娩、产后哺乳需大量消耗钙。一个人担负着“两个人”的营养重任,需要额外添加钙的摄入。

特别是女性从35岁到绝经这段时间,骨骼矿物质开始缓慢丢失,每年大约丢失0.3%~0.6%,尤其在更年期卵巢功能开始衰退,极易出现骨质疏松,容易造成脊椎压缩性骨折、前臂远端骨折、股骨颈骨折等。

美国一项数据统计,65岁老年人中至少有25%发生过一次以上骨折,美国老年人每年发生腕部及前臂骨折达10万人,股骨颈骨折19万人,诊疗费用高达10亿美元。老年人缺钙会加速衰老,影响晚年幸福,严重者会使老年人在病床上度过晚年。骨质疏松是老年缺钙的主要

严重后果,由于骨钙大量流失,使血钙及细胞内钙增高,可引起动脉硬化、高血压及老年痴呆症。

一般说到补钙,大家都会认为那是小孩、女人和老年人的事。其实男人也同样需要补钙,科学研究证明,在罹患骨质疏松症的人群中,男女发生骨钙流失的比率大致相等。另外,很多事业型的男人缺钙的主要原因在于其饮食的不规律,不规律的饮食会造成骨质疏松。

令人遗憾的是,目前有很多男人对于补钙的重要性认识不足。有些男人把补钙看作是女人的事情,然而,补钙除了会导致骨质疏松、易发生骨折等问题以外,还会产生许多其他不良后果。

要治疗由于缺钙而引起的骨质疏松症等疾病没有什么特别的办法,除坚持规律的饮食、锻炼身体,多晒太阳以外,应服用一些钙补充剂,减少骨质疏松症的发生。

此外,对于因各种疾病导致的钙质吸收不良或排出增多的患者(如胃肠道疾病、糖尿病等),也应给予钙剂补充,同时积极治疗原发疾病。

怎么科学服用钙片

提高吸收效率,减少不良反应,这是服用钙片时应注意的两个方面。

经口服途径摄入的钙剂,进入人体后均需在胃酸的作用下分解成为钙离子,才能很好地被机体吸收利用。当食物在口腔内被咀嚼的时候,胃壁细胞就开始准备分泌胃酸。当食物或钙剂进入胃后,食糜在胃内蠕动,一方面促进胃酸分泌,一方面促进胃液与食物的充分接触。

在服用钙剂时,如果能够随三餐一起服用,胃液能够大量分泌,这样就有利于解离出更多的钙离子;同时,钙剂与食物混合并搅拌在一起,对于一些碱性强的钙剂(如活性钙)还可以起到一定的中和作用,以减少对胃黏膜的刺激。因此,为了达到最有效的钙吸收,建议小儿和老年人不要空腹服用钙剂,最好与进食同时进行,或在饭后半小时服用钙片。

服用钙片时嚼碎后用清水送服,可提高钙的吸收率;将一钙片分为若干小片分次服用,也可提高补钙效率。

很多医生在给予患者钙剂时经常嘱咐患者要多喝水。众所周知,钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐,如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度,由此增加吸收率。因此,补钙的人应多饮水。