

为了瞿恩,杨廷鹤和立仁几乎反目



江齐涛 著
江苏文艺出版社友情推荐

内容简介

1925年,杨立仁行刺北洋政府要员的计划因弟弟杨立青的顽皮而失败,生来性格相冲的兄弟俩先后背井离乡前往广州找寻各自的前途。兄弟俩在“四一二”后各自选择了不同的阵营,隔阂日渐加深……

历史的进程见证了分分合合的兄弟相争,历史的选择印证了殊死较量的胜负成败,历史的发展期待着血浓于水的民族统一。

上期回顾

杨廷鹤举家迁到上海,这段时间里,杨家又多了一个小女儿。立仁也来到了上海,并且回了家,未经父亲同意就在家开始了活动,引起杨廷鹤的极大不满。瞿恩也来到了上海,并且组织了一场工人武装暴动。

热门影视

梅姨在街上看到了立青

立仁不在家,书房内除了电话机,桌子上摆着的都是些文件、函件、名片、会议记录,还有一份起草了一半的报告文稿。

杨廷鹤凑上去看了文稿标题,不由得大惊失色:“共产党联络容纳于国民党内之阴谋证据!”

忽然,杨廷鹤身后冷不丁传来立仁的声音:“父亲,你在看什么?”

杨廷鹤没理睬儿子,直视地看他:“我问你,立青就在上海,你为什么一直不告诉我?”

原来梅姨在闸北的马路,碰到了身任北伐军营长的立青,就兴冲冲地告诉了杨廷鹤。杨廷鹤想从立仁那里得到进一步确认。看了立仁起草的文稿标题后,杨廷鹤自然能明白立仁为什么一直瞒着自己。

“不是我小看你们,你们搞的那一套我根本看不上。古往今来,文有文道,武有武德,那些阴险的魔术诈力,不是我们杨家人的本根。”杨廷鹤甚至觉得立仁所为根本就不像他们杨家人。

杨廷鹤的话并没有激怒立仁,他反倒心平气和地对父亲说:“父亲,你可以指责我这个人,因为我是你的儿子。可你无权指责你儿子正做着的事,因为这件事不是我个人的人。我们大家都不希望看到,上海这个中国最大的钱包毁于无知之手。如果你觉得我在你家里做这些事惹得你老不高兴,我可以立刻搬走!”

杨廷鹤第一次觉得和这个儿子很难沟通,气得浑身发抖,一时不知该说什么好。

立青喜欢新添的小妹妹

立青正在回家的路上,在一户人家门前,他停住,辨认门牌后,

敲响门铃。怀抱着孩子的梅姨开门后发现眼前站的立青,不由一惊。立青虚着手指:“我哥不在吧?”

“搬走有好几天了。”

“我回来看一眼,马上就走。”当看见梅姨怀中的孩子,笑了起来,“这是我妹妹?一定是!”接过孩子,一阵亲吻。喜得梅姨在一旁直掉眼泪。杨廷鹤从书房里出来,看见儿子,不由怔住了。杨廷鹤心头一酸,别转了脸,“我以为你早忘了这个家了。”

“我买了船票,外滩十六铺码头上船,是晚上的船,还剩下几个小时,回家看看。”立青对父亲说。杨廷鹤一惊:“怎么你不干了?”

“不想在这浑蛋地方干,换个干净的地方干去。”

“难怪你哥哥立仁打电话找你。”杨廷鹤告诉立青。

“立仁?什么时候?”立青问。

“昨天晚上。电话是我接的,我狠狠地训斥了他一顿。对了,书房里还住着位郑先生,说是你和立华的朋友,他病了,病得很厉害……”杨廷鹤说。立青狐疑地走进书房,瞿恩躺在床上,正睡着。立青走出来,问:“他怎么会来我们家的?”

“我猜他是没地方可去。找到这里来了。”杨廷鹤说。

“爹,你还真仗义!他是个大共产党,我的黄埔老师,姐姐最好的朋友!”立青不由对父亲生出浓浓的敬意。

立仁答应将瞿恩送走

一辆巡捕房的警车驶抵杨家,立仁下车,对驾车的英国警官克拉克示意了一下,意思让他等在这儿。克拉克会意,等在车里。立仁走到自家门前,敲响门铃。

杨廷鹤开门,发现立仁,不由吃了一惊。

立仁进门就问:“立青回来没有?”

“立青怎么了?”杨廷鹤故意问。

“他跑了,失踪了!二师把此事报到了东线指挥部,我这边哥哥的在帮他擦屁股。”立仁一边说着,一边就要往书房里去。

“你别去那儿——”杨廷鹤紧张地拦住立仁。

“怎么了!”立仁感到诧异。

“哦,你姨在里面休息。”杨廷鹤故作镇静。

“你让她出来一下,我打一下电话。”立仁还要往书房里去。

“你能不能有点孝心,虽说她不是你亲妈……”杨廷鹤伸出双臂阻拦。

“父亲,这跟孝心没关系,你那小儿子在犯浑呢,刚刚走上正道,又来事。你知道,人家不是看我的面子,早发通缉令了!校长嫡系中的一名中校营长,公然违抗清党,事后,还跑了,丢了他的部队。”立仁认定弟弟立青就在书房内藏着。

“我不管你什么事,这里是你老子我的家,你去别处找他吧,别在我这儿来事。去去去,去吧!”杨廷鹤把立仁往外推搡。“好,我走!将来你小儿子出什么事,可别来找我——”

立仁抬腿正要走,忽与进门的梅姨撞个满怀。立仁“刷”地转身,目光盯向父亲。

“立青肯定在书房——”不顾杨廷鹤的阻拦,立仁大叫道,“别躲了立青,你哪也不能去,必须跟我回去,你——”拉开书房门,立仁一下子怔住了。瞿恩孱弱地从床上撑起身子:“你好,杨参谋——”

立仁触电般“砰”地关上了门。没人做声。屋子里的空气凝固了。“父亲,我现在才知道你是怎么看我的。你没把我看

成你的儿子,在你的眼里,我不过是一只六亲不认的疯狗,是一个拿别人的血染自己顶子的无耻之徒,是一个靠出卖他人领取奖赏的野心家。可你看错我了,我和你们藏匿的瞿先生,是黄埔的同事,我们之间从未有过个人恩怨,甚至到现在我还对他的才华人品抱有深深的敬重……”立仁忽然动起真情。杨廷鹤与梅姨面面相觑,相互交换心中的不解。

立仁继续说:“老实说,我和共产党人只是信仰主义不同,并不视其中任何个人为敌。如果你愿意,你们尽可以藏匿他,我决不会派人动他瞿先生一根毫毛。不过,我要提醒你们,这里不是久留之地,有关瞿先生的通缉令,张贴在上海的大街小巷、车站码头,租界的英法巡捕们几乎个个都了解他的外形特征体貌,对他的悬赏,高达五万大洋,仅次于周恩来!”

立仁再次看向父亲:“父亲,我就跟你这么说,瞿先生是中共重要成员,万一在我们家出了事,你负不了这个责任。如果你还相信你这个儿子,你就把他交给我,我送他到他愿意去的任何地方。”

杨廷鹤盯着立仁:“你不是想搞什么花样吧?告诉你立仁,你休想抓他,除非从你老子的尸体上踏过。”

“你误会了,父亲,我只是想帮助你们。在这个家里,没有人能帮得了他,只有我。”

立仁进了书房,站在瞿恩身边。瞿恩说:“你们的争论我都听到了,你真想帮我这个大共产党?”

“瞿先生,这儿并不安全。你告诉我,你现在想去哪儿,我都可以送你去。”立仁一副恳切的样子。

“你如果真想帮我,劳你给

我弄张去武汉的船票,送我登船。”瞿恩说。

立仁想了一会,说:“好吧,我就送你上船,外面的英国警察克拉克是我的朋友,租界上没有他搞不定的事。不过,你到了武汉一定要发封电报给我的父亲,否则他会以为我把你怎么样了。你能答应我吗?”

瞿恩点点头:“我答应你。”

立华从莫斯科回来了

立华从莫斯科留学回来了,立仁去接她回家。

“立青做共产党了!”立华一进来,立仁就给了她一个天大的讯息。“他做共产党了,在哪儿?”立华吃惊地问。

“在董建昌的部队。”立仁说。

“他又去找董建昌了?可董建昌不是共产党呀!”立华感到蹊跷。

“问题就在这儿,他董建昌什么人?朝秦暮楚。宁汉对立,他买了汪精卫的期货。如今宁汉就要合流了,他又回头向校长示好。可是晚了,共产党已经深入他二方面军的内部了。立青在二十五师做营长,可二十五师的党代表是谁你知道吗?就是你的朋友,瞿恩!”立仁说。

“瞿恩?他也在董建昌的部队里?”立华又是一个吃惊。

“昨天晚上,我刚收到的密电,说二十五师也靠不住了,连立青也在共产党的名单上。”立仁向立华透露。

“‘靠不住’是什么意思?”立华问。

“绝密啊!你对谁都不能说,叶挺的二十四师,贺龙的二十军,包括瞿恩任党代表的二十五师都在往南昌集结,他们很有可能在南昌有动作。”立仁嗅出了其中的不对劲。

上班族怎样准备你的三餐



万芳 易磊 著
当代世界出版社友情推荐

内容简介

都市的快节奏生活,常常让事业占据生活的首位,忽视自己的健康,健康需要在点滴中呵护,本书着眼于生活的实际,没有高深的病理、药理知识的系统陈述,近乎一种常识,但却像感情丰富、内心细腻的伴侣一样,对健康的呵护无微不至。

社会是个大染缸,对于思想是如此,对于健康也同样。承载健康的身体历来就是好坏习惯争夺的重点。而且随着社会的发展,这种争夺变得更加激烈,自家菜地里的西红柿可能摘下来擦一擦就可以吃了,而一些大棚里的西红柿或许还需要有短暂的浸泡,甚至需要动用专业的洗涤剂,经过一些科学的程序才能达到食用的标准,改变不了西红柿的“出身”,就让我们改变自己的习惯吧,让好习惯捍卫我们的身体健康。

健康生活

早餐老吹“省略”号

时下,人们都在忙,忙什么呢?追梦!是的,忙是一种充实,或许是我们对生命的一种最好的尊重!但一个简单的事实是,忙碌在填充我们生活的同时,也挤走了我们的健康!就在我们废寝忘食的拼搏中,三餐或有其一二或被敷衍,被流浪,营养跟不上或者严重失衡,不是麦当劳就是比萨,不是钻进肯德基就是电话叫外卖,健康始终在快餐里转圈。

早餐生力军:面包+豆浆/牛奶+鸡蛋/苹果一个

早餐常用时:10分钟左右

早餐省略度:高

研究表明,就全天的能量和营养而言,早餐提供的能量应在30%左右,由于饮食结构、住居以及工作环境等多种因素,人们的早餐普及离此标准还相去甚远,即使一部分人有早餐意识,也多数是在公交站的时候还在倒那最后几口奶,抑或是把头埋在塑料袋里狠吃那些葱花饼,其结果可想而知。工作中的白领、金领以及蓝领们,多是什么病也查不出来,但总是感觉身体困倦,提不起精神,心神不定,烦躁不安,注意力分散,在分工日益细密的今天,在尚瘦、追求骨感的双重夹击下,我们忽视的不仅有健康,还有生命,无异于在高速路上疲劳驾驶,我们不是在透支,是在借高利贷买调粮。

好了,也不再唱高调了,一向不习惯吃早餐的人,恐怕无法马上就适应过来,冲进厨房去为自己准备丰盛的早餐,那么就从烤面包加温咖啡,或是煎饼加乳酪、牛奶、香蕉之类简单的早餐开始吧,养成吃早餐的习惯之后,再慢慢开始设计属于你自己的营养均衡的早餐吧!下面就示范性

地为您安排一份简单的早餐:

(1)中式早餐。你需要准备稀饭、荷包蛋、配菜、水果,最好再外加一杯牛奶,因为牛奶的营养成分和营养物质不仅易于被人体吸收,而且营养全面、均衡,可以帮助人体的免疫力得到协调性的提高,建议你的早餐在谷物和牛奶的搭配上做进一步的调整,相信,健康的一天就会与你在拼搏的路上并肩前进。

(2)中式高汤。没时间准备很多东西的话,煮一碗高汤,加入各式蔬菜,加盐、胡椒粉调味,打个蛋下去,就是一个营养的早餐汤。一碗汤,配上一份面包(可以先烤过,或者蘸热汤吃)和水果,也算是营养均衡的早餐。

诚如那些不吃早餐的人所说,的确做早餐的时间通常都有不够的现象,这几乎没什么妙招,解决的方法就是,准备!前一天拟订好一个简单的早餐营养计划,至少让自己心中有数,然后买好需要的材料。蔬菜类,可以前一天洗好,切好备用,而稀饭你可以利用定时器先煮熟。做好事前准备,这样,一切都在计划之中,你就会多一点从容。

说了这些,是否吃早餐还得靠你自觉,自己看着办吧!此外,建议你除了去超市买一些成品调味酱等外,你还可以趁周末的时候,做一些泡菜、腌豆类或是卤味保存起来,可以让你的早餐在“自食其力”中享受生活带来的“自食其乐”。

午餐蜻蜓点水像逗号

午餐生力军:中西快餐

午餐常用时:15~25分钟

午餐省略度:中

早餐吃得像皇帝,午餐吃得像百姓,晚餐吃得像乞丐,在一定程度上说明一个饮食的科学道理,严

格地说,只是一种大体走向的曲线勾勒,其实不适用于正在成长中的青少年和在职场中经受很大压力的各种“领”一族,无论对青少年还是所谓的白领们,午餐都是身体能量补充的关键之关键,这要求不仅要摄入丰富的营养素和微量元素上下功夫,而且要注意平衡二者之间的比例关系,如果摄入不平衡,加上繁重的学习和工作带来的压力,不运动让我们在无意中为肥胖“添砖加瓦”了。

就目前来看,膳食热量供给基本达标,需要做的是根据自我身体状况和学习及工作方面的压力情况,对蛋白质尤其是优秀蛋白质的比例要予以提升,对钙、锌、铁以及维生素A等营养素与能量在均衡上进行匹配性补充。食品原料应当是新鲜、绿色、无公害或有机食品,侧重于补充绿色环保蔬菜。

午餐,是中国人的正餐,可以说,无论是订快餐,还是下饭馆,我们都喜欢对自己一上午的工作来个小小的犒赏,喜欢吃肉!保持适量,这并没有什么错,这里要给你的一个建议是不要忘记考虑吃丰富的各式蔬菜。

(1)进食蔬菜的标准量 蔬菜含丰富的维生素和矿物质,想要保持肌肤美的人,绝不能忽视蔬菜的存在。另外,被称为第六大营养素的食物纤维,具有促进排泄、清肠的效果。立志减肥的人,绝对不能不吃青菜类。

严格意义上讲,蔬菜的进食量,受个人体质等诸多因素影响,一般来讲,每天需要摄取300克的蔬菜。三餐大体均衡分配。就其量来讲,也是相对的,在选取的时候,一个简单的标准就是,菠菜1/3棵,油菜1/4束,白萝卜5~6厘米,大白菜叶1片,洋葱0.5个,大葱1根,小黄瓜1根,番茄1个(大的0.5个)、黄豆芽些许。

在食用蔬菜的同时,你可以适量搭配些蛤子、扇贝、虾子等味道鲜美的材料一起煮,味道更甘醇可口。可以搭配的蔬菜包括菠菜、油菜、茼蒿、白菜、包心菜等叶菜类。

(2)为吃蔬菜创造机会 无论是时间仓促的原因,还是习惯上早餐早有主攻方向的原因,忙碌的生活依然要忙而不乱,吃蔬菜从不懈怠。建议你可以通过随身携带随时可以吃的蔬菜,也是补充的方式之一。譬如,番茄、小黄瓜、白萝卜、红萝卜等,可以整个或是切块带着,想吃时拿出来啃着吃。热量少,又可以补充水分。另外,肚子饿的时候,可以用它们替代水果。

对于那些不喜欢吃蔬菜的人,为了健康,建议你尝试吃些港式泡菜,既可以满足营养的均衡,又可以调换胃口。具体做法是首先将白萝卜、红萝卜和小黄瓜切成滚刀小块,抓盐后静置4~5个小时,然后挤干水分,用醋3:1的比例浸泡,第二天,就能吃到爽口又健康的蔬菜。

晚餐肚儿圆像句号

晚餐生力军:丰富的夜宴、饭店小聚

晚餐常用时:40~120分钟

晚餐省略度:低

结束一天的工作,我们大都会伸个懒腰,宣告一天工作的结束,晚餐成了全家团聚的欢聚。事实上,晚餐的丰富使得得不到必要运动的人们,多会囤积过多的热量和脂肪,如何保证身体供给而不发福,又不影响身体的发育呢?下面提供一些建议,供你参考。

(1)养成晚上九点后不进食的习惯。晚上,睡觉前吃东西会发胖,这种说法绝对是真的。我们人体内有交感神经和副交感神经,白天是交感神经的天下,消化

吸收比较好;但晚上换副交感神经上阵吸收不好,脂肪会累积起来。吃夜宵,大概要25~3个小时才能消化完毕。所以,想减肥的人务必严格遵守,就寝时间的前3个小时内,绝不吃任何东西。如果肚子饿得睡不着,不妨喝杯不加糖的奶茶或青草茶,镇静情绪。由于加班的关系,必须晚上9点以后才能吃晚餐的话,建议你多吃一些容易消化吸收的东西。菜饭做软一些,配上白煮鱼肉等,最容易消化。不要吃油炸食物、烤肉等消化时间较长的东西。

(2)不能以酒代替白饭。晚上,我们总喜欢“留一半清醒,留一半醉,让那些烦恼、忧愁都与我无关”,事实上,只要有所节制,浅酌即止不会对健康有所伤害。问题是,摄取过多的热量也就在所难免。所有的酒都是高热量的。1瓶啤酒,大约2000卡,有些人认定啤酒会胖,所以只喝威士忌和葡萄酒,但葡萄酒(100毫升)25杯、威士忌(纯酒30毫升)25杯的热量,还相当于一碗饭。需要再次强调的是,千万不能采取这种以酒代饭的做法,因为白饭里含有丰富的维生素,酒里只有单纯的热量而已。

(3)摄取能量有标量。在既长知识又长身体的“双长期”,晚餐能量应占全天能量的约30%,成年人的应偏低。而且,这种能量的补充与摄取应该以粮谷类食物为主,其标量约占全部热量的60%~70%,饭菜花色品种上应该有别于午餐。

(4)保持健康积极运动。建议晚餐不要吃得过晚,每次用餐时间间隔六小时,尤其是春夏与秋天,这样一来,可以有更多的时间在饭后做适当的慢走,或者看看花,进行一些诸如踢毽子等运动,在锻炼中释放自我。