



20 《橙红年代》

◆出版社: 山东人民出版社
◆作者: 骁骑校

一个保安的奋斗史



本书描写了一个无敌小保安通过不断打拼,一步步走向飞黄腾达的故事,通过主人公的传奇经历,展现了当下社会的众生百态。原作在网络上连载一年多来,已拥有5000多万读者。本书已被推荐参评第八届茅盾文学奖,是国内第一部参评该奖项的网络小说。

四哥绝非等闲之辈

酒足饭饱之后,刘子光先把那些还在念书的学生打发回家,美其名曰“别学坏了”,余下一行人真的浩浩荡荡开到“华清池”洗桑拿去了。

“华清池”只不过是附近一个二流的洗浴中心,但是设施还是不错的,中药浴、鲜花浴、牛奶浴、蒸汽房、桑拿房一应俱全,天气不冷不热,也没什么好洗的,大家匆匆冲个淋浴,就换上白色的纯棉浴袍上二楼。

一帮人踩得木质楼梯砰砰作响,肆无忌惮地笑着上了二楼,包间里伸出一颗光头,看了看这群生面孔,不由得皱了皱眉头。

休闲大厅一片漆黑,一排衣着暴露的妖艳女子百无聊赖地坐着,看见有客人上楼,赶紧迎了上去,热情而风骚地招呼着:“大哥,做保健么?”

刘子光挥一挥,让大家放松去了,他自己则留在了大厅。

刘子光正躺在僻静角落的沙发上看电视,忽然一个黑影走过来,冲他喊道:“你!过来。”

刘子光坐直身子,疑惑地看看周围,没有其他人,确认是喊自己,再看那人的衣着,也是桑拿服,并不是洗浴中心的工作人员。

“对,就是你,四哥找你,麻利点!”那个人的秃头在灯光的幻影中不停变换着颜色。

天知道是哪冒出来的“四哥”。刘子光反正也闲着没事,索性站起来,整理一下衣服,趿拉着拖鞋,跟着那个秃头走向大厅对面的包间。

推开包间的门,里面乌烟瘴气,四个男人正围着桌子打麻将,旁边还各自陪着一个妖艳女子,帮着拿牌点烟,递个果盘什么的。

刘子光进来之后,秃头就站在门边垂手不动,刘子光注意到他一双手上指尖已经磨平,应该是个练家子。麻将桌边的四个人,都是满脸的江湖气,赤着上身,脖子上挂着粗大的金链子,不管是胖是瘦,都是一脸的横肉,看着就不是善类。

刘子光进来之后,他们根本连眼皮都不抬一下,继续打牌,刘子光就这样站着不动,从他们打牌之间的言语

中分辨出所谓“四哥”就是坐在南风口的胖子,身上盘着一条青龙,后脑勺的槽头肉一抖一抖的。

整整打了一局,这帮人硬是把刘子光当做了空气。继续洗牌的时候,刘子光突然开口道:“四哥要是没什么事的话,我先走了。”

说罢转身就走,门口的秃头伸手卡住刘子光的喉咙,嘴里骂道:“四哥没发话就想走?懂不懂规矩!”

刘子光一膝盖顶在秃头小肚子上,随即冲脸上又是一记重拳,秃头的鼻子立刻就破了,鲜血飞溅,人被当场放倒。

刘子光身上白色的纯棉浴袍,星星点点全是血迹,宛如雪地梅花开。

“我X!下手挺黑的。”四哥一推牌桌站了起来,这个四哥坐着不显,站起来倒是蛮高的,二百斤的体重,活像一尊巨塔。

其余三个人也站了起来,冷眼看着刘子光,把碗口大的拳头骨节捏得啪啪直响,都是一副跃跃欲试的表情。

一阵嘈杂的脚步声响起,狭小的包间内又拥进了八九个人,全都是刘子光的手下。都是二十哪当岁的棒小伙子,赤着健壮的脊梁,横眉冷目,一副随时准备开打的架势。

形势急转直下,刘子光这边十几个人,四哥一方只有四个人,显然四哥他们是老江湖了,深谙好汉不吃眼前亏的道理。

“行,够狠,听说最近‘高土坡’出来个新人,玩得不错,兴许就是你吧?”四哥冷冷地说道。剑拔弩张之际,他反倒坐下了,还点了一支烟,气定神闲,看来绝非等闲之辈。

“对,就是我,我叫刘子光,你记住了,以后没事别呼来喝去的,老子不习惯。”刘子光说完,对着小贝捻了捻手指,心领神会的小贝立刻从手包里拿出一沓钱给他。

刘子光蹲下身子,将一千块钱撒在已经昏迷不醒的秃头身上,语重心长地说:“拿去看病,下回记住,别拦哥的路。”

说罢,看也不看四哥一眼,带着人马扬长而去。



14 《很老很老的老偏方》

◆出版社: 凤凰出版社
◆作者: 朱晓平

最古老、最齐全、最安全的经典老偏方



本书作者朱晓平,医学博士,主治医师。现就职于广东省中医院。长期在《家庭医学》杂志开设专栏。本书是其收集编写的最古老、最齐全、最安全的巧治常见病的经典老偏方。

偏方来源:传统经典医药典籍,经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

猪肝胡椒汤赶跑老年性贫血

猪肝胡椒汤 赶跑老年性贫血、记忆力下降

症状:老年人贫血、记忆力下降、痴呆、失眠

偏方:常喝猪肝汤,或鸡肝汤,烹煮时放胡椒。

温伯伯退休之后不吃荤腥之物,只进素食。退休七八年了,一直身体健康,从今年开始,却有了一些小毛病,不仅容易头晕,记忆力也开始下降,晚上睡眠也不太好,周围的人都说他脸上的气色差了不少,他以为是衰老的正常现象,于是来找我看病,想调理一下身体,看看能不能延缓衰老。

我发现他的脸色有点发白,再翻开他的下眼皮看,并没有正常人那种红润的颜色。我连忙让他去验了一下血,发现血色素只有99克/升,这正是他脸色发白、容易头晕的原因。陪同温伯伯一起来的是他的女儿,一听说爸爸贫血很是着急,让我帮她爸爸仔检查一下,弄清楚血色素为什么会这么低。多项检查完后,排除了缺铁、肾病、肿瘤等常见的贫血原因。我一时也觉得奇怪,后来又仔细问了他的病史,得知温伯伯信佛且长期吃素食,我才明白了他得这个病的原因,随后我给他开的偏方很简单,就是常喝猪肝汤,或者鸡肝汤,只需在烹煮时加点胡椒。

温伯伯听了我为他开出的偏方后,一时想不明白所以然,他女儿似乎有点医学常识,问我是不是猪肝富含铁质,用补铁来改善贫血?我告诉她并非如此,温伯伯贫血、记忆力下降和失眠,都是维生素B₁₂缺乏引起的,吃猪肝汤、鸡肝汤是因为肝里含有大量的维生素B₁₂,很对症。

维生素B₁₂缺乏在年轻人、中年人身上几乎不会发现,在老年人身上却很容易出现。发达国家里老年人患维生素B₁₂缺乏的概率是12%-40%,在吃素不吃肉的人群中更容易出现。这是因为人体自身不能合成维生素B₁₂,只能靠吃东西来补给,但维生素B₁₂在植物里几乎不存在,只能从动物身上摄取。维生素B₁₂进入体内后,大量地储存在肝脏里,足够维持5

-10年,这也正是温伯伯吃素后七八年才出现维生素B₁₂缺乏症状的原因。

维生素B₁₂在人体内是一个很重要的成分,它参与了神经细胞以及血液中血红蛋白的合成,一旦缺乏就会引起贫血,导致记忆力下降、失眠等症状。所以现在孕妇都强调补充维生素B₁₂,以确保生出来的宝宝聪明灵活,血气充足。近年来的临床研究发现,老年痴呆症患者体内的维生素B₁₂明显过低,充分补充维生素B₁₂之后,痴呆的症状便有所改善,而且TCD检测也发现脑血流量明显增加。

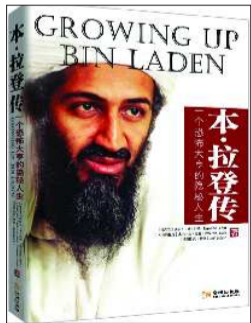
动物的肝脏里含有最多的维生素B₁₂。据测量,100克猪肝含有26微克维生素B₁₂,鸡肝更高,100克鸡肝含49微克。人体每日只需要5微克维生素B₁₂,人体肝脏总共也只储存了5毫克维生素B₁₂,所以吃猪肝,虽然维生素B₁₂含量比鸡肝少一些,但也绝对够用了。

很多人喜欢吃猪肝,又怕吃多了会引起胆固醇含量过高,放胡椒便能解决这个问题。放了胡椒之后,一来味道更好,二来胡椒里含有胡椒碱的成分,它正好具有降血脂的功效,因此正好能抵消吃猪肝引起血脂高的隐忧。

此后,温伯伯连续吃了三个月的猪肝汤,贫血、头晕、失眠、记忆力差的症状果然全都消失了。他回来复诊的时候,开玩笑地说,身体是好多了,遗憾的是对不起佛祖,破了佛家不吃荤的戒律,我安慰他说,破这个戒是为了让身体健康,更好地供奉佛祖。

值得一提的是,维生素B₁₂缺乏并不只发生在吃素的老年人身上,其他老年人一样会出现,原因不是没有吃含维生素B₁₂的食物,而是吃进肚子后吸收得不好。因为维生素B₁₂需要胃酸作用,才能从食物中分解出来被人体吸收,而老年人的人体机能由于衰老的原因,胃酸往往分泌不足,使维生素B₁₂分解得不多,长此以往,就会导致维生素B₁₂缺乏。另外,长期服用双胍类降糖药(糖尿病用药)的话,也会影响维生素B₁₂的吸收。所以老年人应该经常喝点猪肝汤,既饱口福,又可有病治病,无病防病,何乐而不为呢?

本·拉登第一任妻子揭示恐怖大亨的隐秘人生



7 《本·拉登传》

◆出版社: 金城出版社
◆作者: [叙利亚]纳伊瓦·本·拉登 [沙特阿拉伯]奥玛·本·拉登 [美]简·萨森

我丈夫并不希望女人提出反对意见

奥萨玛对我说:“不要担心,这一路会很安全的,因为我父亲亲自负责了从吉达到艾卜哈这条路的铺筑,它是最好的。”

我相信奥萨玛说的是事实,因为我常听到家里人谈论那条路有多么好;但是我也知道他为什么会比别人省很多时间,因为他开得太快了。但是我对这件事保持缄默,因为我丈夫并不希望女人提出反对意见。

每当奥萨玛离开家去学校,我的生活就变得很规律。梳洗完毕,我会喝一点茶,和阿丽娅姑姑聊聊最近发生的事。我特别喜欢听她讲那些有关庞大的本·拉登家族的故事,也和她谈论奥萨玛讲过的事。尽管她已经有15年不是那个家族的一员了,但她仍然知道很多有关他们的故事。我慢慢了解了本·拉登家族,尽管在参加家庭活动的时候

我很腼腆,毕竟我是最年轻也是刚嫁过来的媳妇。在年长一些的妻子谈话的时候,我安静地坐着聆听。

我记得在一次妇女聚会时,奥萨玛的某个姐姐戏称本·拉登家的三个儿子都是“疯子和病人”。

这个嫂子笑着说道:“最疯狂的在天上,他是飞行员萨利姆,他开飞机总是那么轻率,每个人都担心他这一次飞行就是最后一次了。第二疯狂的在海里,拉登开船的时候总是那么不小心,害得家人都担心他会消失在海浪中,或者在海里遇难。第三疯狂的在地上,奥萨玛在沙漠中开车开得太快,他可以从车里飞出去,然后能飞到别人都无法爬上去的险峰。我们担心奥萨玛会在飙车中丧命。”

我知道那位嫂嫂在开玩笑,

我丈夫和他两个哥哥并不疯狂。然而,当奥萨玛的哥哥萨利姆在一次坠机中身亡后,本·拉登家族的女人们开始心惊胆战了。

除了痴迷带着强劲发动机的汽车,我丈夫比我认识的任何人都更喜欢大自然。他在路上飞速驰骋,到达沙漠的时候,他会把车放到一边,走上长长的一段,那是最让他满足的事情。他喜爱一切真主创造的物种,小到地球上最微小的植物和动物,他都喜欢。

见过阿丽娅姑姑后,我会认真研读《古兰经》,在我们家的花园里认真学习几个小时。就算每天我都得一个人呆好长时间,我的爱好还是能让我忙碌起来。通常,我会让自己在傍晚见到丈夫前有充足的时间打扮一下。

当奥萨玛回到家,我们会简单聊聊我们一天的事情,然后一

起吃晚饭。有时我们单独吃,但大多数时间与阿丽娅姑姑和家人一起吃,那真是愉快的经历。自然,必要的祷告会打断一般的聊天,男人们冲向清真寺,而女人们则在家中祷告。

和家人呆一会之后,我丈夫会和其他男人热烈地讨论政治或者宗教话题。在沙特阿拉伯,男人们通常和其他男人一起度过傍晚的时光,而不是陪在妻子或者家人身边。男人们会在不同的家里度过傍晚的时光,他们在那里有单独的房间。他们会喝茶或者咖啡,有的还会抽雪茄,尽享朋友之情。

和所有的沙特阿拉伯妇女一样,我从不参加类似的集会,而是在家里和女人们一起呆着。晚上,当我丈夫回来时,大家就休息了。

睡眠的时间对我来说是最

今宵一谜

全面改革,一展新姿
(江苏地名) 邱中尧
昨日谜面
“远近枝横千树玉”
谜底 桐柏

美好的。在我到吉达不久,奥萨玛就迫不及待地带我去麦加,除了明显的原因外,还因为这个国家的统治者选择了他的家庭来维护麦加和麦地那那神圣的清真寺,这使他很自豪,也是穆斯林无上的荣耀。

结婚快一年的时候,我感到身体的异样。我去找阿丽娅姑姑吐露心声,她说所有的迹象都清楚地表明我怀孕了。

怀孕是一种绝美的感受。奥萨玛听到这个消息也很高兴,像所有的沙特男人一样,他真诚地期待我们的第一个孩子会是男孩。我暗自思忖,我们的头胎是男孩自然再好不过,但是我总是希望能生一个女儿。但事实上,像所有的母亲一样,我什么都不期盼,只盼着真主赐予我一个健康的宝宝。