



18 《橙红年代》

◆出版社: 山东人民出版社
◆作者: 骁骑校

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。

别总是一根筋

一个保安的奋斗史



“这车还不如捷达耐操,早知道开捷达出来了。”贝小帅抱怨着,下车打开发动机舱盖,装模作样地看了半天,也没看出门道来。

“哥,怕是得去修了,你先坐马6走吧,这边离马超干活的修车厂不远,我们几个推着去就行了。”实在没辙的贝小帅只好投降。

刘子光说:“好,你们去修车,晚上‘地地道道’,不见不散。”

兵分两路,贝小帅等五个人推车去马超所在的修理厂,刘子光上了马6先行回去。

街头,围观群众已经被110巡警劝离。大队领导也到场了,拉着卡宴的车主在一边说话,那个中年泼妇又恢复了神气,大骂不绝,叫嚣着要扒李尚廷的警服,中年眼镜男则拿着手机不停地打电话,大有把事情闹大的意思。

李尚廷很委屈,向中队长抱怨着:“这辆车明明是假军车,怎么还这么猖狂?”

中队长三十多岁,比李尚廷这样初出茅庐的警察懂的人情世故海了去了,他拍拍李尚廷的肩膀,话里有话地说:“小李,假军车归假军车,卡宴毕竟是卡宴,一百多万的车,是能随随便便扣的么?”

“怎么不能扣?因为我头上顶着国徽!”李尚廷忽然牛脾气上来。

中队长一愣,似乎从小李身上看到自己年轻时候的影子,他无奈地笑笑:“好了好了,看王大队怎么处理吧,现在人家说你唆使社会人员殴打他们,要告你呢。”

“可是我根本不认识那些人,我正在处理他们的套牌车呢。”李尚廷一听,眼睛都急红了。

“不认识人家怎么帮你打架?不认识你怎么把他们放跑了?”中队长一句话就顶得李尚廷无言以对。

“唉,我还不清楚你的人么!咱们交警风里来雨里去,总希望社会理解,可咱们也要理解社会啊!小李啊,以后多学多看,别总是一根筋,艺术点儿。”中队长长叹一声,掏出烟来递给李尚廷。

李尚廷点上烟猛抽了一口,呛得

直咳嗽,这时候大队长那边已经解决了问题,卡宴耀武扬威地扬长而去,从李尚廷身边经过的时候,里面两个小子还在车窗里指着他骂了一句。

李尚廷愤恨地把头盔摘下,高高扬起却又轻轻放下了,年轻的面庞涨得通红。正好大队长走了过来,干咳了一声。中队长和李尚廷赶紧丢下烟卷,做立正姿势。

“没事了,是大开发魏总和他老婆,你们忙去吧。”

中队长赶紧问:“那小李……”

“也没事。原则要坚持,但处理问题技巧点儿,别给我惹麻烦!”说完,大队长钻进警车走了。

中队长松了一口气,拍拍李尚廷的肩膀:“给你调个班,先回家调整下情绪吧。”

“是。”李尚廷答应了一声,声音很低,很低。

当晚,众人再度聚首“地地道道”,走进大棚,刘子光就觉得有点不对劲,往常嘻嘻哈哈,尤其喜欢和他开玩笑的小伙计毛孩今天眼圈红红的,老板李建国也紧皱眉头,低头刺肉,似乎每一下都带着狠劲。

“怎么了?有事给哥说。”刘子光道。

“没事,你们来点什么?”小伙计抹了一把眼泪,瓮声瓮气地问道,似乎很有难言之隐。

刘子光也不勉强他,道:“老规矩,有什么上什么,回头一起结账。”

毛孩应一声,点木炭炉子去了,那边贝小帅领着一帮人也到了。

“哥,我来正式引见一下,这位就是马超,有事尽管招呼,你那个马6换机油滤芯啥的不用去4S店了,这些小事马超就办了。”

刘子光低头瞅瞅马超,小伙子个头不高,蛮扎实的身材,头发乱糟糟一团,身上全是油污,两只手上更是黑漆漆的污渍油泥,不过一双眼睛却是亮闪闪的。

“行,小伙子不错,以后跟哥混。”刘子光伸出右手来,马超赶紧将手在裤子上稍微干净之处用力地擦了擦,才和刘子光握手。



12 《很老很老的老偏方》

◆出版社: 凤凰出版社
◆作者: 朱晓平



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。

适当补钙可防肾结石

最古老、最齐全、最安全的经典老偏方

在21世纪,得了肾结石治疗起来并不困难,但是要预防它的复发,彻底根治却不容易。肾结石的男性患者复发率大概为80%,女性则为60%。平均大概9.5年还会再次复发。

这让亲戚心灰意冷,他说既然复发率这么高,就得提前存好钱,到时候再做手术了。我让他不用急,虽然是世界性难题,预防肾结石复发的方法却还是有的,吃钙片就是一个不错的方法。亲戚说结石就是钙,再吃钙片,岂不是长更多结石了,还谈什么预防?

这也不怪他会怀疑,补钙会长肾结石仿佛已经是常识,甚至连医生都会叮嘱肾结石患者要少补钙。事实上,补钙可以预防肾结石的发作,缺钙反而会加大肾结石发病的几率。

美国有两个地区的自来水含钙量不同,有研究专门比较这两个地区的肾结石发病率,结果发现,自来水含钙量低的地区肾结石发病率反而较高。

另外,还有研究发现,经常喝牛奶,吃奶酪和酸奶等钙含量高的食物,肾结石的发病率反而比不喜欢吃这类高钙食物的人低将近30%!

为什么补钙反而能预防肾结石呢?因为70%-80%的肾结石都是由草酸钙构成的,另外磷酸钙也经常能见到,不过磷酸钙一般都和草酸钙在一起才能形成结石。所以,我们要预防肾结石,实际上就是得防着草酸钙形成。

草酸,看它的名字就知道它肯定与草本植物有关,我们平常吃的食物像菠菜、番茄、土豆、茶叶等,里面就含有丰富的草酸。草酸钙结石要在肾脏里生成,关键的因素并不是钙,而是草酸。只有在吸收了大量草酸的情况下,才容易出现草酸钙结石,否则体内的钙再多,也不会形成肾结石。

所以只要能减少体内的草酸,就能预防草酸钙结石,而吃钙片补钙就能达到这个目的。补钙可以把草酸阻挡并排出体外,反之,如果体内缺

钙,胃肠道里的草酸就会顺利被吸收。

后来,亲戚按我说的每天吃一粒钙片,他的肾结石就再没复发了。他去年专门去医院做了肾脏B超,也没有发现异常,他这才确信补钙能预防肾结石发作,心里也像放下了一块石头。

夏天易困、易疲倦 都是汗水惹的祸

症状:夏天容易产生疲倦感

偏方:每日吃一个橘子,或者喝一杯橘子汁,出汗特多时加量。另外,将橘子皮或陈皮泡茶配合饮用。

年轻健壮的高先生是一名网站记者,经常外出采访,他有个小毛病,就是夏天里容易犯困。

有一次他约好了人,赶赴约会地点时,他在公车上犯困睡着了,结果睡过了站,背包也被划开一个口子,里面的手机、钱包都不见了。民间有俗语说“夏日炎炎最好眠”,是因为天气热,工作时消耗的能量多,因而容易犯困,特别是像高先生这样经常出去采访,还要加班赶稿子的职业更是如此。

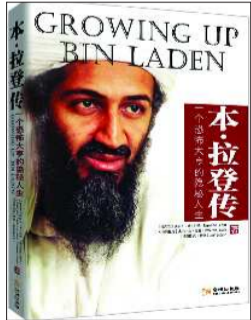
夏天容易疲劳与体内钾偏低有关,天热人就容易多汗,汗水中除了有钠元素,还有钾元素。天气热,人的食欲也会下降,这样一来从食物中摄取的钾也就少了。另外,体内能量代谢时需要钾的参与,所以工作强度大,钾的消耗量也就大,几个因素加起来,夏天人体钾含量就容易不足。

钾对于维持人体的神经兴奋性很重要,体内缺钾就容易精神不振,疲倦犯困,甚至会引起手脚肌肉无力,严重的还会出现心律失常、停跳乃至呼吸肌麻痹等现象。

曾经有个货车司机,为了省汽油没开空调,加上连续赶路,出了很多汗,在市区遇到红灯踩刹车时发现自己手脚无力,幸好副驾驶眼疾手快,拉了手刹才避免发生事故。到医院一检查,发现是低血钾,需要立即补充钾水,才能缓解症状。

针对夏天容易犯困的人,向大家推荐一个很好的老偏方:吃橘子。

本·拉登第一任妻子揭示恐怖大亨的隐秘人生



5 《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

你是珍贵的珍珠,我要保护你

即使我嫁给了那个王国最富有最有影响的家庭之一,准备那个文书依然需要大量的时间。我只能呆在父母家,作为一个女学生,等待我作为奥萨玛·本·拉登的妻子被批准成为沙特的公民。

后面的几个月,我都很难安定下来,我一边徒劳地想将心思放在学习上,一边热切地盼望奥萨玛的来信。从他的信中,我看出我年轻的丈夫也热切盼望着与我团聚。

终于,在我无法再忍受相思之苦时,父亲告诉我,我前往沙特阿拉伯的居住和旅行文书都被批准了。奥萨玛和他的家人很快会回到叙利亚,护送我去吉达:对于我这个穆斯林妇女来说,独自旅行是不合适的。敲门声响得太迟,但它终于来了。虽然我们互相之间仍有些

羞涩,但是当我看到我丈夫的脸时,那真的是我人生中最幸福的时刻。在一两天内,我们就要出发去吉达了。

随后就是可怕的面纱。这也将是我第一次用黑色的纱巾盖住脸和身体。就算我穿了一件长及小腿又有着长袖的裙装,在沙特阿拉伯也依然不够保守,在这个国度,除了直系亲属,任何人都不能看到一个女人的肌肤或者头发的任何部分。

我为注定要发生的事做着准备,阿丽娅姑姑(此时,她已经成了我的婆婆)给我准备了一件黑色的披风——它叫做阿巴亚,一块黑色的丝巾,还有一块薄的面纱。阿巴亚就是一个有着长袖的披风,在前面开口,没有扣子,也没有扣环。虽然在叙利亚的时候我没有必要遵循新的习俗,但是我依然听从阿丽娅姑姑的指

引,在飞机上没一会儿就把自己盖得严严实实的。

我坐在那,从头到脚包裹成黑色。由于住在城市的沙特妇女连眼睛也不能露出来,我整张脸也被遮了起来。

那时,我看了看奥萨玛,他冲我笑了笑。看得出他对我没有太折腾就戴上面纱十分满意,虽然透过面纱说话有点奇怪。年轻的我,费了好大力气才控制住不让自己笑出来。

尽管只能透过黑色的面纱去看吉达这个城市,但我并没有失望,因为吉达被誉为“海之新娘”。吉达的一切都是美丽的,不论是碧蓝的大海,宽阔的林荫路,还是别致的民居。此外,由于一直在海港城市拉塔基亚长大,我也喜欢与海为邻。奥萨玛告诉我吉达发展得太快了,已经被人口过量的问题

困扰着,尤其是在特定的穆斯林假日,至少有一百万人来朝圣,使城市人口激增一倍。即使我到的时候不是信徒朝圣的时节,我仍能感到吉达的喧嚣与悸动。后来我才知道,石油的发现,给这个港口城市带来了大量能源,在我到达吉达后6年,它已经拥有两百万人口了。

我还是最希望看到我丈夫成长的家,而我所看到的并没有让我失望。阿丽娅姑姑的家位于吉达的穆什拉夫地区,那是一个舒适的社区,附近有一些商店和清真寺。我们的房子是一幢二层的小楼,虽然还没有仔细看端,但确实是一个完美的新婚居所。得知阿丽娅姑姑和她丈夫为奥萨玛和我单独安排了整层楼的时候,我非常高兴,因为这可以让我们有自己的空间。我记得自己在新家的舒适

自在,就好像我已经在那儿住了很多年一样。我脑中至今还能回想起刚到的那几周我忙于安顿各种事情,那真是美好的一段时光。

与我在叙利亚的童年生活相比,现在的生活很是不同。我的丈夫花了好长时间,耐心地给我讲解为什么我需要做一个顺从的穆斯林女人。

“纳伊瓦,”奥萨玛说,“对我来说,你是珍贵的珍珠,我要保护你。”他令人放心地笑了笑,保证道:“正如大海中的贝壳保护珍贵的珍珠一样,我也会努力保护你。”

听到奥萨玛愿意保护我,我很骄傲;他也让我慢慢理解了女人需要深居简出的原因。我从未反抗过,因为对如何理解我们的信仰来说,我丈夫是个专家。

今宵一谜

安步当车 (三字口语) 张品观
昨日谜面 犯了错误,众人指责
谜底 有短时多云