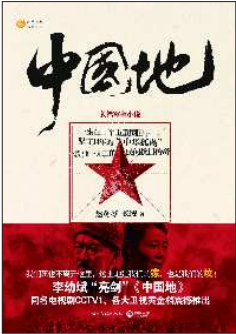




博观而约取,厚积而薄发。——苏轼



◆书名:《中国地》
◆作者:赵冬苓 长缨
◆出版社:湖南文艺出版社

现在二老嘎突然现身,她就好奇地问永志:“以前咋没听说你有个二叔呢?”永志道:“我二叔离开家七八年了,他走的时候我还没当兵呢。”七巧道:“为啥要走?”永志犹豫了一会儿,才说:“还不是因为俺爹。”接着又说:“别问了,这事说起来三天三夜也扯不清,你要是真关心俺家的家史,哪天带上干粮到柴火垛俺给你讲上三天三夜。”

赵老嘎不知何时钻了出来,一脸阴沉地瞅着他 and 七巧。身后是一脸无奈的王思恺和哑巴,像是被他爹硬拉来的。但赵老嘎并没有多瞅永志和七巧,那伙浑身是血的人谁看了也不能无动于衷。赵老嘎甚至还认出了那群人有曾经来发动他抗日的向明,心中暗忖“这伙人还真够血性”。就大声问道:“永志,怎么回事?”永志道:“爹,他们是从朝阳撤下来的,鬼子正到处抓他们。”

赵老嘎点了点头:“噢,快把他们领到村里,派好饭,让你娘把猪杀了,晚上吃猪肉炖粉条子。”说完狠瞪了一眼永志,又狠瞪了一眼七巧,把两个人瞪得低头红脸,像干了天大的坏事,不敢再抬头。

“朝阳城现在啥样了?”赵老嘎拉住向明问道。向明哽咽道:“老嘎叔,朝阳被鬼子攻占了。”赵老嘎又问:“那你们就这么撤下来了?朝阳的老百姓怎么办?”向明道:“我们县大队七百多人,加上保安大队和民团一共两千多人,就剩这几个了,我是最后逃出朝阳的,才跟他们会合,亏得您二弟出手相救,否则早被鬼子逮住杀了……”

赵老嘎一愣:“我二弟?你是说马坡的杜二脑袋?”

马应民欲走过来解释,被永志在后面一把扯住,不小心碰上了那条伤胳膊,把马应民疼得猛一激灵,硬挺着没叫出声,也没再往前走。永志赶紧道:“不是杜二脑袋……”

赵老嘎瞪了永志一眼:“别一口一个杜二脑袋,将来说不定是你老丈人呢。”说完有意无意地瞅了瞅七巧。

“爹,不是杜二叔,是俺亲二叔……”永志将赵老嘎拉到一边,小声说着。不等赵老嘎惊得张大嘴,那边王思恺一嗓子,将他那张本来就能一口吞三个饺子的大嘴彻底惊开了,像一根筷子撑住上下牙膛。只听王思恺惊叫道:“马应民,你是马应民,应民,真的是你啊……”说着话就

23 朝阳城陷落

提要:

七巧跟永志共同搀扶着一个重伤员,边走边聊。她还一直纳闷,来到清风岭住进赵家,先见着赵老嘎、三老嘎、四老嘎,咋没有二老嘎呢?

要扑上去拥抱。赵老嘎冲上前去打断王思恺和马应民久别重逢后的寒暄,硬把那拥抱拉扯开:“你叫马应民?”

王思恺道:“老嘎,我给你介绍一下,这位马应民,是我在东北大学教书时的学生……”

赵老嘎道:“用不着你介绍,我知道得比你详细,他还是朝阳县县长,他爹叫‘五圈半’……”

马应民强撑起笑脸:“老嘎叔,您的大名如雷贯耳,在下早有所闻……”赵老嘎可没那么多啰嗦,二话不说,上去就给了马应民一个大嘴巴:“少给我来那套文绉绉的屁嗑。哈哈,这可真是冤家路窄,没想到,你马县长跑到我的地盘上找死来了。”

马应民身边的人忙围过来,用枪顶住赵老嘎。赵老嘎又来了一阵哈哈:“哈哈,在我的地盘上,还想撒野?永志,还愣着干吗?把他们的枪给我下了!”他这才发现除了永志、七巧,周围拿枪的都是对方的人。王思恺,向明赶紧过来劝解,永志在那边比画着枪匣,就是不动手,也不知道他跟谁是一伙的。

王思恺也紧拉住赵老嘎往出掏枪的手:“老嘎,你这是干啥?他哪得罪你了?”赵老嘎道:“这事你别跟着搅和,你也讲不清这理。他得罪俺的地方多了,远的有他爹‘五圈半’跟俺的一枪之仇,近的有他给俺姑爷穿小鞋,这爷俩没一个好东西……”王思恺心中暗骂:“娘的,这都什么陈芝麻烂谷子的乱账,咋都翻腾出来了?早知道他这么能翻腾,不如劝他也跟着研究古生物了。”

向明过来劝道:“老嘎叔,您不知道,马县长率领全县军民与日军血战,宁死不当亡国奴,宁死不当满洲国的傀儡县长,这才逃出朝阳;马县长的父亲已落入敌手,下落不明……”说完泣不成声。

“哼哼,好一个下落不明。那‘五圈半’要是没当汉奸,俺赵老嘎倒着在村里爬五圈半。”又看了看一身一脸愤怒的马应民,赵老嘎觉得这“五圈半”的儿子倒像条汉子,跟他爹好像不大一样,就说:“过去的账咱们没完,先给你记下,俺赵老嘎可以把仇先放下,好饭好菜地供着你们,想藏多久就藏多久,等打跑了鬼子咱们再新账老账一起算。”



提要:

厅长那一桌有唐之忠配合,自然能驾驭大局,要风得风,要雨有雨,所向披靡,玩得心花怒放。可另一桌的景象就完全不同了。白晓洁是很少玩麻将的,但她素质高,悟性好,玩得虽少,道道却精。加上俗话说说的“强手怕生手,水平高的怕手气好的”。

时候已到中秋,到处桂花飘香。那天魏聿明找来唐之忠,说办公室有必要请厅长一家吃个饭,也算是拜个节。唐之忠说好,应该。他还笑魏聿明:“我们厅办早就应该请请厅长了。就等着你发话呢。”魏聿明说:“这样好,厅长您与民同乐,办公室的干部会深受鼓舞。”他就回办公室安排,指示秘书科去郊区先踩点,选一个环境安静一点,饭菜味道好一点的农家乐。当天他们就选好了。魏聿明为慎重起见,又亲自和唐之忠去看了一下。

这个农家乐叫“千叶湖山庄”,中心是一个面积较大的湖,可以垂钓;周边是一幢小别墅。魏聿明就把情况向郑京做了汇报。郑京说:“这地方好,有山有水,可游可玩,我去过,朋友安排的。中秋节那天的早晨八点,大家集合完毕,准时出发,有吃有玩有拿的,干部们心里高兴,一路欢歌笑语,九点就到了‘千叶湖山庄’。

魏聿明说:“在这么好的地方玩麻将,不是有点可惜了吗?呼吸呼吸山里的空气,钓钓鱼,或者搞点健身活动,多好啊。”唐之忠笑道:“有特殊嗜好的人是从不分场合的,到哪里都想干。魏主任,你肯定会体不到。不信我们打个赌?”魏聿明说:“那我们就得提前做好准备,免得到时找不到人。”他就掏出手机叫了两个男干部加唐之忠陪厅长,又叫了白晓洁和两个女干部负责陪胡大姐。要唐之忠和白晓洁分别去开了两个带麻将桌的

11 一定要睡足7小时吗

提要:

我们的身体不是笔记本电脑,可以随时开关机。无论你怎么压榨或透支生命,一生时光的1/3仍将花在呼呼大睡上,一个人只要连续五天不睡就可能危及生命。从这个意义上讲,睡眠甚至可以被称为人生头等大事。

许多关于睡眠的研究都认为,睡眠是一种有益于大脑的重要行为。它是维持高度生理功能的适应行为,是生物保持良好防御技术所必需的状态。换言之,睡眠是为了更好地清醒:充足甜美的睡眠能让睡醒后的大脑更加高效。

在科学家对人类需要睡眠的解释中,认可度最高、最经典的便是生物钟理论,即在全天24小时内,生理机制决定人体在生活上呈现周期性活动——睡眠、进食、工作、排泄等,都有一定的顺序。比如,睡眠的时间表通常是晚上十一点至清晨六点。

另一种被科学家广泛认可的睡眠理论对女性格外受用,叫做恢复论与保养论。恢复包括生理与心理两方面。生理上,睡眠能补回白天工作生活的精力消耗,就像人必须吃饭、喝水;心理上,睡眠能帮助完成清醒时还未结束的心理活动,如信息的处理等。保养论则是恢复论的补充。换句话说,睡眠犹如按下电脑的休眠键,能避免身体过度疲劳,更好地保存精力,维持身心健康。

人处于睡眠状态时,身体会进行一系列维持免疫功能和人体生理所必需的重要新陈代谢活动,如蛋白质合成、细胞分裂和生长激素分泌等。脑细胞得以修整,精力得以充分恢复,所有身体的机能活动下降,呼吸缓慢平稳,心率、血压降低,脑电波速度变慢,波幅变大,生长激素分泌达到高峰,免疫物质产生也最多。

世界卫生组织曾把失眠定义为:入睡困难,睡眠表浅或早醒,睡眠后没有恢复感。这种



◆书名:《健康流言终结者》
◆作者:薄三郎
◆出版社:浙江大学出版社

症状至少每周3次并持续至少1个月,并导致明显的不适或影响日常生活。医学专家研究发现,60%的失眠都与精神因素有关。环境、工作、身体因素或心理压力

这么看来,睡得太多和睡得过少一样,都不是好事。不过,这也不表示所有人都得睡足7小时,事实上,睡眠从来都是因人而异的。对于人到底睡多久才合适的问题,科学家也不能做出确切而统一的回答。

至于你是做早起的公鸡还是夜猫子,也不是一概而论的,这很可能决定于每个人具体的生物钟,所以想要睡眠甜美,需要把握和调整自己睡眠周期,因为没有别人会比你更清楚自己在这方面的状况。曾有人总结出女性白领睡眠十大恶习,分别是睡前生气、饱餐、饮茶、剧烈运动、过度思虑、强迫入睡、习惯赖床、被子蒙头、张口呼吸、对着风睡。如果你正好有这些恶习,那就需要认真阅读下面的注意事项部分,从现在开始,下决心与恶习说再见,全身心培养合理睡眠的好习惯。

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

包房。

十点,厅长一家到了。等他们下了车,魏聿明就问:“厅长,您先看搞点什么活动?有打球,有玩牌,有钓鱼,当然还可以爬山。”厅长还没张口,胡大姐就先说了。果然不出唐之忠所料。她说:“我家郑画喜欢打乒乓球,你们派一个会打的人陪陪她吧。我和老郑嘛,就玩玩麻将算了。”

郑京也就点了头说:“那就这样安排吧。”这时,唐之忠和白晓洁就过来了。胡大姐认识唐之忠,常在一起玩的;但白晓洁不认识。郑厅长就介绍说:“这是我们厅里第一号大才女白晓洁,文章写得很好,在部里都有影响。”又指指胡大姐:“这是我夫人老胡。”胡大姐就伸出手道:“你好小白。我们走吧。”

平时不怎么玩的白晓洁那天手气竟出奇地火,简直是红透了半边天。要起手就是五对半,要么一抓就是清一色,你不和还不行。她这种架势把胡大姐打得七窍生烟。胡大姐一会儿指桑骂槐:“今天真碰到鬼了,手气特臭!臭到家了!”一会儿又直截了当地批评白晓洁:“小白啊,你有什么好牌怎么老捂在家里,也喂一只给我吃吃。今天坐你下家,算是霉死了!”

听她这么咕咕啾啾个不停,白晓洁心里很烦,情绪越来越糟。可奇怪,情绪越不好,手气竟越红,有时一连和五六盘都刹不住,把胡大姐的脸和得五颜六色。

到十一点半时,胡大姐实在受不了了,就把牌一推,脸色黑沉地说:“要吃饭了,不玩了。”又把钱数数说:“输了二千

五。”白晓洁是个聪明人,心里也知道在这样的场合应该让厅长夫人赢,让她玩得高兴。但就是自己的手不争气。她于是陪着笑脸说:“胡大姐,下午继续吧,您肯定能转过手气来的。我其实不会打,只是走了狗屎运。”

胡大姐苦着脸道:“下午换人,你是我的克星。”说着她就去了隔壁郑京的包房。一推门,正碰上郑京海底自摸,大家纷纷表示祝贺。郑京笑道:“老婆一声门响,给我带来了好运气。”胡大姐说:“你倒是玩得莺歌燕舞,我已经是气息奄奄了。”

郑京以为她是在幽默,因为自他们夫妇到厅里玩麻将以来,还没有哪个干部如此大胆,敢赢他们钱的!就说:“老太婆,是赢得不多不高兴吧。多少无所谓嘛,关键是娱乐身心。”

胡大姐撇着嘴道:“输了二千五呢。你们办公室那个女才子,叫白晓洁吧,真是名不虚传,牌场高人,太厉害了,像发了疯似的,我几乎一盘都没和过。”郑京顿感疑惑,说:“噢,还有这事?我可从没听说小白会玩麻将。”唐之忠一听,知道白晓洁闯祸了,赶紧说:“胡大姐别急,下午我来陪您,要小白来陪厅长,一物降一物嘛。我就不信小白那么神。她平时是真的不打牌的。”

郑京说:“我是要进行战略调整。老胡啊,开心点好不好?胜败乃兵家常事,下午轻装上阵,卷土重来,要有必胜的信心。”说着他拉开下面的抽屉,把钱拿出来掂了掂,说:“你看我,不急不躁,轻轻松松就赢了四五千嘛。”

22

与民同乐



◆书名:《金鱼缸》
◆作者:卓木
◆出版社:湖南文艺出版社

时候已到中秋,到处桂花飘香。那天魏聿明找来唐之忠,说办公室有必要请厅长一家吃个饭,也算是拜个节。唐之忠说好,应该。他还笑魏聿明:“我们厅办早就应该请请厅长了。就等着你发话呢。”

魏聿明说:“这样好,厅长您与民同乐,办公室的干部会深受鼓舞。”他就回办公室安排,指示秘书科去郊区先踩点,选一个环境安静一点,饭菜味道好一点的农家乐。当天他们就选好了。魏聿明为慎重起见,又亲自和唐之忠去看了一下。

这个农家乐叫“千叶湖山庄”,中心是一个面积较大的湖,可以垂钓;周边是一幢