

博观而约取,厚积而薄发。——苏轼



◆书名:《辛亥革命》
◆作者:王兴东 陈宝光
◆出版:重庆出版社

东门外燕塘地方举行飞行表演。飞机在当时是极新奇的事物,当地的许多军政要员都携带家眷前往观看。

客轮靠岸之后,胡汉民夹杂在拥挤的人群之中,从容地走了下来。他一手拎着简单的行李箱,一手扶着那顶精致的礼帽,眼睛却随意地扫视着岸边的每一个人,似乎在寻找着什么。他的身后还跟着几个年轻人,都没有辫子,一望而知是留洋的学生。

“展堂兄,这一次负责接我们的是谁?”胡汉民身旁的年轻人罗辉问道。“乃是一身游侠气的温练生。”胡汉民淡然地说。罗辉“哦”了一声,他也曾听说过这个名字。温练生本名温生财,因家境贫寒,故名生财,大概是嫌其过于俗气,后来又将其“生财”二字改为“生才”。温生才的臂力极大,再加上他古道热肠,仗肝义胆,所以在同盟会中很得人心。温生才十四岁的时候就被人拐骗到南洋做苦力,种过烟草,挖过锡矿,备受欺辱。后来因为不堪劳作之苦,逃回国内。先是在署理广东连州知府沈宗济的门下当差,因为勤勉做事,颇得沈宗济的欢心。

后来,温生才经沈宗济推荐,又先后在善后局委员荣勋和张之洞的幕僚魏邦瀚处当差,尔后投身行伍,先后在台湾镇总兵张其光和云南提督冯子材营中当亲兵。温生才在这两个力拒外侮的名将身边耳濡目染,报国仇外之志霍然而生。因一次偶然的机缘,温生才听了孙中山的演说,当时心潮澎湃,热血沸腾,于是,他果决地加入了同盟会,誓以生命殉革命。“温练生已经到了!”胡汉民在罗辉耳边轻声说了一句。

很快,罗辉也发现了站在岸边等候的温生才,他身材不高,肤色黝黑,站在人群里一点也不显眼。温生才也在这时注意到了胡汉民等人,他仿佛松了一口气,然后不动声色地打了一个手势,想招呼胡汉民他们过来。令人没有想到的是,就在这个时候,跟在胡汉民身后的罗辉忽然被清兵拦住了。罗辉身着一身西装,俊逸非凡,即使面对清兵的盘查也没有露出一丝慌乱。

“你包里装的是什么东西?”一名清兵手里端着枪,气势汹汹地冲罗辉问道。“没装什么,不过是些换洗衣物罢

4 温生才从容赴大义

提要:

黄昏时分的广州码头,并不平静。在汽笛声中,一艘客轮离广州码头越来越近,船速开始明显变缓,码头上传来的喧闹声也越来越清晰。熙熙攘攘的栈桥上,一列全副武装的清军正对过往的旅客进行严格查盘。

了!”罗辉自如地回答。“是吗?”那清兵不信,扯过罗辉的包裹,粗鲁地将其打开,竟从包裹里搜出一把手枪。清兵不怀好意地笑了,目露凶光,喝问道:“你不是说里面装的是衣物吗?那这又是什么?”说着,那名清兵的眼睛又盯上了放在罗辉脚边的行李箱,既然从包里搜出了手枪,相信行李箱中还有更重要的东西。

罗辉似乎看出了清兵的心思,情急之下,他猛地抬起脚一踢,便将箱子重重地踢进了海中,箱子很快就沉入海底,没了踪影。清兵见状,气急败坏地上前扭住罗辉的衣领,面目狰狞地问道:“说,箱子里到底装的是什么东西?你到广州来有什么目的?还有哪些同伙?不说清楚,这一船人都别想下去!”

岸上的温生才眼见形势变得不可控制,不禁面露焦急之色,他知道,必须赶紧想办法,不然不但会有同志被捕,就连即将举行的起义也有可能被扼杀在摇篮里。就在温生才一筹莫展之时,一队清兵仪仗浩浩荡荡地疾驰而来。前有差役们鸣锣开道,后有几十个清兵簇拥着一乘绿呢大轿。一看那威风凛凛的阵势和仪仗的等级,就知道坐轿之人是个清朝的大官。

坐轿的人是谁呢?温生才估计是广东水师提督李准。李准是清廷的悍将,同盟会的宿敌,曾率部镇压过1902年广州洪全福起义,1907年潮州黄冈起义、广西钦廉起义,1910年广州新军起义。槟榔屿会议后,同盟会为了保证新的广州起义成功,指派专人干掉他,但那个人色厉内荏,除了信誓旦旦地吹牛之外,迟迟不动手,延宕至今,令同志们扼腕叹息。因此,温生才有心自己去干这件事。

现在,李准自己送上门来了,既除掉了这个同盟会的心腹大患,又为船上的同志们解了围,岂不是一箭双雕的天赐良机!说时迟那时快,温生才掏出藏在身上的手枪,斜刺里冲到轿前,对着轿帘就是一枪。只听见“啊……”的一声惨叫,说明他打中了轿中人的要害。不料这惨叫声不但没有引来帮手,反而将他手下的那一帮侍从吓得作鸟兽散,八抬大轿都被撂到了地上。



18 运动也会上瘾吗

提要:

“生命在于运动!”说出这句话的法国启蒙思想家伏尔泰有着切身体会——年少体弱的他通过经常锻炼才强壮了起来,最后活了84岁。人们也发现,经常运动的人,似乎更显得年轻而富有活力。假如运动能够强身健体、延缓衰老,那其中奥秘会在哪里呢?

端粒是细胞内染色体末端的一小段DNA序列。通俗点说,端粒犹如鞋带末端的塑料头。塑料头能防止鞋带磨损散掉,端粒则像安全帽,保护染色体的完整,最大程度防止其被破坏。

人的一生也是细胞不断分裂的一生。每次分裂都将伴随端粒的主动牺牲——缩短一段。当端粒短到一定程度后就不能继续保护染色体了,衰老正是其后果之一。问题随之而来,如果端粒能长一些,或缩短得慢一点,衰老岂不也会随之减慢?

德国萨尔州大学的一批研究者也在思考这个问题。2009年11月底,《循环》杂志在线发表了他们的研究论文,认为体育锻炼能调节端粒稳定蛋白(TSP)的表达,从而产生保护作用。为得出这一结论,论文作者乌尔里希·劳夫斯在人与小鼠身上进行了不同的实验。

首先,劳夫斯让小鼠在滚轮上跑了三周,发现能保护细胞免除死亡的TSP表达升高。随后,劳夫斯将试验“搬”到人身上。然而,“一群人坚持运动,另一群光看不练”的前瞻性研究并不现实。于是,他将目光转向那些多年来都坚持每周跑几十公里的专业运动员,从他们身上展开调查。

有趣的结果出现了。长跑运动员血液白细胞里的端粒竟然比一般人长,端粒酶活性更高,这无疑有助于保持端粒长度,延缓衰老。此外,他们的心率也较慢,血压与胆固醇水平较低。对此,劳夫斯说:“这直接证明了运动具有抗衰老作用。”

究竟多大的运动量才能既抗衰老,又不会使人太累呢?这不是个容易说清的问题。很多人喜欢办张一年不去几次的VIP健身卡,却打死也不爬楼梯多走路。也有人迷恋

◆书名:《健康流言终结者》
◆作者:薄三郎
◆出版社:浙江大学出版社

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

里安排郑京同志来任厅长,我是坚决拥护的,在工作上我是鼎力支持的。这一点,您可以去问厅里的干部。谁当一把手,谁当二把手,这是组织上的事,组织的决定自有组织的道理。我是农民出身,祖祖辈辈在政府里就没有个人。我能在政府里当这么大的官,已是超出想象,我非常满足了。所以,郑京同志来了后,我首先在生活上给予最好的安排照顾。因为他是一把手,对自己生活上的事不好开口,必须由我这个二把手来提,来解决。在我的提议下,以厅里名义买了套复式房,搞了比较好的装修,购置了比较好的电器家具,日常用品一应俱全,也算为郑京同志工作创造了一个好的生活环境吧。”

部长在认真地记录。听到这里,他插了一句话:“你们买那个房子,搞那个装修,购那些电器家具,郑京同志提出过异议吗?”一听这话,贾志诚就感觉出了一点意思。部长了解这些干什么?他此行就是来听这些东西的吗?他到底想听什么呢?他完全可以顺势说点不好听的话,但他知道他不能说,此时更不能说。如果部长想听,就还会去找别的人问。那自会有人说,用不着他来表现。而且,他的身份也很敏感,他是二把手,二把手与一把手有与生俱来的矛盾,就是争位置,他就更不能说了。

于是,他仍沿着自己的思路讲道:“他倒没有提出异议。因为我不用他管这些事,我分工负责财务、行政后勤,这些事是我职责范围内的。一切都是我做的主。当然,这是要经党组集体讨论研究定的。我

网球、高尔夫等运动,却对最简单实用的跑步看不上眼。

瑞典卡罗林斯卡医学院的研究显示,与整天枯坐板凳的男性相比,经常积极参加运动的男性,其患前列腺癌的风险要低很多。这一结果,是对4.5万名中老年男性进行10余年跟踪研究,对比他们的生活习惯、运动频率与前列腺癌发病率后得出的。

对男人而言,运动的另一新好处也值一提——相对剧烈的运动(跑步、游泳和打网球等)能降低男性罹患中风的风险。2009年11月,《神经学》杂志发表了美国哥伦比亚大学的相关研究。他们对3300名老人进行了长达9年的研究,期间共出现238人次中风。中风患者里,有20%经常参加相对剧烈的运动,41%的人从不进行体育锻炼。从不锻炼的人大多是城市居民。分析后认为,适度进行相对剧烈的运动可有效帮助男性预防中风。看完这段,你就算没有立刻起身跑动,至少也有了些运动的欲望吧。

事实上,运动这事最关键是要让身体动起来,然后再考虑运动量。当然,运动强度要与自身条件相适应,不可能一口吃个胖子。如果业已习惯剧烈运动,那就继续保持下去;如果只是新手,还是循序渐进吧。说不定,一段时间后,你就对运动上瘾啦。

经常运动的人都有这样的体会,一旦停下不练就感觉浑身不爽。运动时,他们感觉状态甚好,处于兴奋状态。这些现象,从科学上说得通。运动能刺激大脑释放一种叫做内啡肽的物质,它是体内的天然鸦片,有“快乐的荷尔蒙”之称,会让你感觉High——经历兴奋,感受快感。

最新研究也表明,过度的锻炼是能成瘾的。这一观点来自美国塔夫茨大学在2009年8月的《行为神经科学》杂志发表的一项研究。研究者罗宾·凯娜里克发现,过度锻炼的老鼠,一旦没机会锻炼,就会出现颤抖、眼脸下垂等症状,这与吸毒上瘾者戒毒时症状相似。

对此,凯娜里克解释说:“恰如一个人刚开始只服用软性毒品,后来只有硬毒品才能满足需求;一个最初进行慢跑、骑自行车等温和运动的人,发展到最后会去玩三项全能和100英里自行车角逐来满足运动需求。”好在运动上瘾并不会产生太多不良后果,顶多会被认为是运动狂人。运动上瘾也只是从科学上予以定义,并不会影响人们的日常锻炼。

想啊,毕竟他也是个老同志老领导了,不远千里,背井离乡,来到我省,为了什么?还不是为了工作。同时,在工作上,在人事和干部提拔上,我都对他全力支持,党组决定的事,我第一个执行,第一个落实,决不打折扣,也决不搞团团伙伙、帮帮派派。这一点,郑京同志应该很有体会。”

贾志诚的回答非常得体严密,无隙可寻。部长又问:“听说郑京同志喜欢玩麻将,都是叫厅里干部去玩,并且是玩钱的。你听说过吗?具体情况你有所知吗?”贾志诚就彻底知道了部长来的意图了。他决定仍不说郑京一句坏话,那样效果可能更好。他就说:“部长,我一直信奉一句话,叫耳听为虚,眼见为实。郑京同志是否玩麻将,至少我没看到过。没看到过,我就不能随便表态,这可是组织原则。请部长谅解。”

部长嗯了一声,继续问道:“有人反映,说厅里前不久提了一批干部,大都是送了钱或者是陪郑京同志玩了麻将的,有没有这回事?”贾志诚摇摇头说:“这话不实求是。上次提拔干部都是严格按组织程序办的,环环都是公开透明的。而且,提拔上来的干部大部分还是德才兼备的。”部长就问:“你说的是大部分,那么小部分还是有问题的嘛。”

贾志诚说:“个别吧。部长,您要提说的干部都是百分之百的布尔什维克,那也不是不科学的。人都有瑕疵,领导有,普通干部也有。”

部长揪住不放,再问:“你说的个别是指谁?”贾志诚不得不佩服部长锲而不舍的精神和穷追猛打的干劲,看来今天不说出个子丑寅卯是跑不了了。

29

葫芦里卖的什么药



◆书名:《金鱼缸》
◆作者:卓木
◆出版社:湖南文艺出版社

听到了一些反映,主要是说郑京通过麻将敛财,通过提拔干部收钱,还和个别女干部关系暧昧等等。

部长听了很倾心,很恼火。去之前他就特意找郑京打了招呼,敲了警钟,可他仍是我行我素,本性不改,实在应该再重重敲敲。当然,反映归反映,既可以说明郑京有问题,但也不排除有人告黑状,想把他挤走。不过,部长总的感觉是前者,因为人家反映的东西,是他郑京在部里的老问题了,并没有捏造出什么新的花样。所以他觉得,

提要:

部长问话还真的说直就直,直得赤裸裸,让人准备都来不及。贾志诚毕竟久历江湖,你直我就直,那是傻瓜;该直的时候直,不该直的时候那是绝不能直的。十年的从政经历得出,对领导不能太讲真话,也不能不讲真话,有时要正话反说,有时则要反话正说,关键看场合,看领导意思,祸从口出,很多事就坏在嘴上,很多人就倒在口中。

部长首先找的是贾志诚。原来,部长这次来,主要目的并不是业务工作,而是他从纪委系统

有必要专程来一趟,找找厅里的领导和干部具体问问,看到底是怎么回事,也好为下一步的人事调整做参考依据。

部长没有叫任何人参加,就只他和贾志诚两个人,以营造一个知无不言、言无不尽的氛围。部长还亲自给贾志诚倒了杯茶。贾志诚不让,说真不好意思。部长笑着说:“这两天我是这个房间的主人,来的都是客,当然应由我来做服务工作。大家不是都说,领导就是服务吗?”轻松开了场后,两人坐定。

部长说:“贾厅长啊,我也不说官场话,不说客套话了,直说吧。部里派郑京同志来厅里任一把手,说老实话,你是受了委屈的。你不用承认或者不承认,我只是问问,你自己是怎么看的?”

贾志诚说:“感谢部长鼓励。如果说真话,我是真的没有感到委屈。部里和省