

官场风云

做了四年县委副书记的张镇被安排为市电视台台长。张镇一番大刀阔斧的改革，使电视台出现了新的生机。但是，随之而来的一系列问题使他不胜烦恼：副台长和女广告部主任同谋贪污广告费并合谋毒害知情人；常务副市长插手中层干部竞争上岗，因记者被杀，张镇愤慨追查真相，揭露出常务副市长伙同大型国有企业老总攫取国有资产的大案……



杀害韩念海的黑衣人被抓到了

张立的这几句话等于是激将。张镇听了，心情忽然振奋了一下，看着张立那冷峻的脸说，关键时候，你倒是很冷静。张立说，你自己成了狗熊，不正好如了人家的愿吗？张镇一想，对啊，这也不是我张镇的性格啊！他叹口气道，患难知心，和他们斗着，有你作陪，我们相互支持着帮助着，我也充满了信心。张立笑了笑，说，我有这样大的作用啊？张镇凝视着张立的脸，说，有！你是我的精神支柱呢！张立说，那赶紧吃！

张镇笑了笑，抓过叉子又吃起来，很快吃完。张立递过去餐巾纸，张镇顺势抓住了女人的手。张立要抽回来，张镇却使了劲，并且转过桌子，坐到了张立身边。张立一脸郑重，说，现在不是谈情说爱的时候，他们正想抓住你更多的问题呢！

张镇说，我不怕，反正这台长不干了。张立又说，那也不应该给他们增加整我们的借口啊！

张镇发现，政治上，自己被逼上了必须奋力抗争的绝境；情感上，也被自己对张立的痴迷逼上了必须离婚的地步。困兽犹斗！这个词在他脑子里快速闪过，他心中充满了悲壮的味道。他抓住张立的手，低沉道，明天周末我回县里，正式和她谈判，提出离婚。张立却摇头，说，不！目前别，这事过去再说。

张镇心里再次升腾起对这个女人的敬佩……

袭击杀害韩念海的两名黑衣人被抓到了。山阳警方布置了对刘萍住处的监控，又通过指使刘萍开车去西山玩，使暗中盯梢跟踪刘萍的两个黑衣人暴露，将其一举抓获。经过一天的审讯，黑衣人终于供认，杀害刘凤江夫妇和韩念海都是他们所为，是受平川市九女红夜总会的老板黄钢雇用。这个黄钢四十岁，他的哥哥正是天达集团的那个黄钢副总经理。山阳警方立即派人赶赴平川抓捕黄钢，可黄钢已经逃亡，不知去向。警方又把犯罪嫌疑人带到了当时追击韩念海的现场，叫他们指认韩念海逃跑和最后被抓住的路线地点，经过大密度的反复搜寻，终于在一个石缝里找到了塑料包。那纸张上的圆珠笔迹已经被雨水浸泡得成了一片蓝色海洋，一场糊涂，什么也辨别不出。而那MP3，换了电池也放不出声音，只好拿到市里做技术处理。经过修复，MP3终于说话了！里面竟然是一个女人两个男人的三次密谈记录。那女人被称作宋总，显然就是天达集团老总宋春丽；其中一个男人被喊作老刘，显然是指刘凤江；另外一个男人被叫作老黄，是另外一名副总经理。三次谈话内容时间大约在去年春节前，都围绕着一个主题，就是在天达集团改制前，如何把盈余的资金转移，如何把外欠债务说成死账的呆账，并且如何把这部分资金周转到其他途径去，如何公关市政府进驻集团的改制工作小组成员，把资产总值数字大大压下来。其中，具体设想了一些操作方式，也谈到了一些数据，还谈到了一些相关的人员名字。

从刘凤江特意隐藏的这三段录音情况看，显然，他对自己面临的危险有了充分的思想准备。并且，也明确昭示，他的死和天达集团改制有着直接的联系。

专案组决定，加紧追捕黄钢。只有抓住了黄钢，才会打开最主要的突破口。

江苏红江集团的江老板又赶到了平川的项目基地，张镇接到电话急忙赶了过去。江老板看张镇神情郁闷，显得很关切，问，遇到什么难事了？

张镇鼻子里呼出一股恶气，说，我被停职了。江老板眉毛一皱，为什么？！张镇就把事情前后叙说了一遍。江老板凝视张镇片刻，忽然叹息一声，说，咱兄弟俩真是投缘到家了！张镇又是一下苦笑。

江老板盯着张镇问，你打算怎么办呢？张镇说，还能怎么办？只有案子破了，挖出了凶手，才会昭雪吧！江老板一脸深沉地摇着头，说，老弟，你在官场也混了多年，规则你应该最明白嘛！张镇不解，看着江老板。江老板说，老弟，我问你，即便抓住了凶手，澄清了事实真相，那个天达集团的老总倒了，那个胡市长完了，你就胜利了吗？你就成了英雄吗？你就官复原职、春风得意了吗？

这几个问题还真把张镇问住了。张镇还没考虑过这些问题。现在被江老板一问，他立即有一种醍醐灌顶的感觉。是啊，凭他做县委副书记的经验，对于因坚持正义受打击报复陷害的干部，善后处理起来，往往是名义上给予恢复过去的待遇，可一般很难再重用，并且在世俗的眼光里，总被看作危险分子。现在张镇清醒了，自己的政治生命，在同胡海三有了交锋之时，涉入刘凤江、韩念海案子之时，其实已经宣告终结。那么，自己何去何从，就是一个十分实际的问题了。

女性情感

该书讲述了三十个民国知名女子的人生故事。在追忆民国女子的往事中，作者以女性独特的细腻思维，反复品读女人用什么样的态度对待感情，女人的一生究竟什么是最重要的？从而使该书具有相当的思想性。

萧红的爱情

那一度萧红日夜痛苦辗转，萧军也并不因为萧红的不开心而断绝与别的女子来往。猜疑在萧红心里遍布着巨大的阴影，与萧军的争吵越来越多。萧红终于无力承受，打算暂时告别萧军，买了船票来到东京。

离开大上海的喧哗，东京显得寂静。这种寂静不指环境，而指内心。有时一个人走在银座喧嚷的街头，萧红觉得内心空荡荡的。没了萧军的任何消息，她并不能让自己快乐，相反更深的思念朝她日夜袭来。她忍不住给他写信，还为他买了柔软的被子和枕头。这样的想念，让她希望能与萧军重新和好。

鲁迅这时突然辞世。萧红得知消息后，从东京赶回上海，见到萧军痛不欲生。之后两个人有短暂的和好，但在新一轮矛盾到来时，他们无法再走下去。

这年是1938年2月，萧红与萧军在西安正式分手。正逢乱世，萧红怀着萧军的孩子与他告别。

一个叫端木蕻良的东北作家，这时正式走入萧红的生活。萧红再次怀着身孕与别的男人完婚，像是命运的刻意捉弄。结婚那天，端木穿一身西装，萧红穿着旗袍，两人的婚姻却并不为大多数人祝福。首先是端木的母亲，认为萧红与两个男人都有过孩子，是个不祥之人。萧红的朋友则表示她不该刚同萧军分手就结婚。对于这些，萧红与端木都不管，他们毕竟是真心相爱的。

萧红与端木结婚后，生活变得很平静，再没有家庭暴力出现，也很少争吵，两个人在写作上也可相互扶持。萧红最有人的一部长篇《呼兰河传》就是在这一时期完成的。对一个作家而言，只有在平静的心情下才可以进行创作，端木给了萧红这样一个环境。但并不能说，他

们的婚姻就比萧红与萧军的婚姻更美满，日子长了，也出现过不少摩擦。端木是那种依赖性很强的男人，家里大小事情都要萧红来管，这也让萧红厌烦。

1938年武汉大轰炸，只有一张船票，萧红让端木先走，端木竟丢下大着肚子的萧红先去重庆。1941年太平洋战争爆发前，端木又一次抛下在香港医院重病的萧红，先行离开。尽管端木对这两次不在萧红身边都有着各种各样的解释，但对于局外人来看，怎么也是端木的不是。作为男人，怎么可以在妻子怀孕中、重病中丢下她呢？这些萧红虽然不说什么，但内心多少会有些伤感吧！

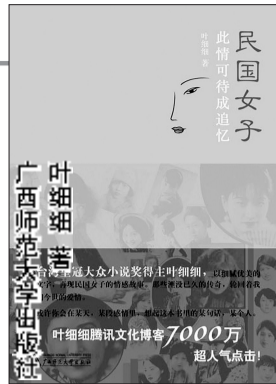
萧红在香港医院，病重弥留之际，内心最惦记的人还是萧军。她依然幻想发个电报萧军能像在哈尔滨一样，赶来救她。她说：“我爱他，今天还爱，他是个优秀的小作家，在思想上是同志，又是一同在患难中挣扎过来的！可是做他的妻子太痛苦了……”萧红在乱世中走完人生最后一程，辞世时不过31岁。萧红的一生，情路坎坷，无法与最爱的人相守，又因为心中存着那份最爱，终不能在一份常人的婚姻里找到幸福。这样的不幸变成呼兰河上最痛楚的忧伤，马不停蹄并日夜汹涌。

徐悲鸿苦恋才女孙多慈

孙多慈的照片很少流传，她的自画像并不漂亮，但在民国年间，被画师徐悲鸿爱慕的女孩，传说中是很美的。

那年徐悲鸿35岁，正是婚姻危机的时候。他忙于绘画工作，妻子蒋碧微则在他的疏忽中沉醉于交际应酬。两个人因缺乏共同语言，越来越形同陌路。平日，徐悲鸿除了绘画，就是忙于南京中央大学美术教授的工作。

遇见孙多慈仿佛命中注定。18岁的



孙多慈考取中央大学的文学院未果，于是作为旁听生来到艺术系，她成了徐悲鸿的学生。

孙多慈初遇徐悲鸿，心底对他无限崇拜。而她年轻的脸庞，明亮的眼睛，略带伤感的目光，总是让徐悲鸿心生怜悯。

孙多慈的艺术感觉非常好，第一次交上来的画作就让徐悲鸿非常吃惊。她用笔坚实而厚重，造型准确传神，完全不似出自一个年轻女孩的手笔。

看过孙多慈的画，徐悲鸿对她更加心疼。那时孙多慈话不多，每次下课总是一个人默默离开，徐悲鸿看着她的背影，对这个女孩很好奇。

这也是惜才心切，也许是这种感情里还夹杂着一些徐悲鸿自己也不知的感情，他非常想把自己绘画上的才华传授给孙多慈。

于是有一天，徐悲鸿下了课，对孙多慈说，想参观我的画室吗？

孙多慈想不到老师会邀请她，又惊喜又意外，她羞涩地点点头。

孙多慈在徐悲鸿的画室里看了很多他的画作。她深深迷恋在那苍凉的画作中。这天她还给徐悲鸿当了模特，坐在窗边，阳光洒在她的肩头，穿着丹青布旗袍的她看起来很美。

他们就这样熟识起来。

健康养生

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，近半一种常识，如像感情丰富、内心细腻的伴侣一样，对健康的呵护无微不至。

观念向左 健康向右

对于那些曾经让人们茁壮成长的观念，很多时候被奉为了铁律，自认为深谙养生之道的他们不敢越雷池一步，事实上，那些旧的观念正在扼杀着健康！要更新旧观念，并非是简单地追逐潮流，而是随着医学技术的提高及人们饮食结构的调整，需要更新一些健康观念，以使健康与观念相对接。

1. 水喝得越多越好

水是生命之源，人们经常看到有这样的案例，说某人不吃不喝维持生命达多少天的说法，说某人就靠着一滴水走出了沙漠的故事，这些说明水对于生命重要性的东西，无意中让许多人夸大了对于水的认识，加强了水越多越好的认识。

而事实上，喝太多水也就无异于为健康“注水”，对于营养学的研究发现，水的摄取与热量的吸收是一样的，应该按需补充，水喝的过量，就容易使身体的维生素B群与维生素C等溶解于水中造成流失，还会引起钠、钾等离子大量的流失。那么，到底需要补充多少水是合适的呢？经过统计显示，一个正常人每天上午下午各约500毫升就足够了，其余的可以通过三餐以适当补充，统计显示，三餐饭中，食物为人们身体水分的供给约在1000毫升，因此，水分的补充以能满足身体的代谢等需要为宜，破除那种每天需要10杯水的说法。

2. 生命在于运动

运动从来就是人们对于长寿和健康的传统主张，生命在于运动更是成为一种口头禅，真的是如此吗？一些医学家和运动学家在对从事各个行业的近3000名人士的追踪调查和研究表明，生命同样需要静养，那些几乎只“动口”的演说家，那些几乎只“动手”的书画家，往往长寿而且健康，进一步的研究发现，人们在经过体力劳动和脑力劳动后，有时候适当的休息，在摇椅上晒晒太阳，甚至在床上睡上半小时，往往是健康更需要关爱和呵护，让生理机能得到代谢方面的调整，从而有一个健康“元气”的恢复。对此，西方一些专家提出了一种温和运动的概念，以让人们在科学的运动中收获身体的健康。

3. 要想身体好，先要吃得饱

吃得饱已经早已不是人们生活的问题，但这并没有降低人们对食物量上的要求，一方面，人们需要丰盛来善待自己，觉得这个社会吃到肚子里里是最实在的；另一方面人们又不希望自己的血汗钱被浪费，所以，一个“营养过剩”问题也就出现了，接踵而来的就是肥胖和糖尿病等富贵病的入侵。因此，身体需要适当接受饥饿的疗治。因为在饥饿的时候，身体的细胞就会被激活，从而自发地发挥一些自救的潜能，以拯救其当下的营养的相对缺乏，也就使身体细胞在一种正常的状况下得到了有效的锻炼，促使身体和精神有一种和谐的统一，免疫力也就得到了加强，即使吃大餐，同样可以远离“富贵病”。

4. 吃点肉有营养

很多时候，我们都能听到母亲对孩子这样的劝说，事实上这一观念同样存在于成年人的饮食意识里，尽管此说法经久不衰，但仍有值得商榷的地方。

肉类食品的荷尔蒙会使身体免疫力下降，更何况现在的鸡肉很多是拿饲料养大的，之所以现在一只鸡出栏时间只需要不到原来鸡的1/3的时间，就是因为喂养的饲料中含有大量的荷尔蒙。常食的猪肉等高热量的食物中，含有大量不容易被人体吸收的动物性蛋白质，过多吸收就会使人体的抵抗力下降。调查显示，当今社会的癌症正在高比例增长，与人们的这一饮食观念有着不可分割的联系。

5. 吃零食排解郁闷情绪

在相当长的时间里，吃零食被当做是一种排解郁闷情绪的有效方式。零食在一定程度上调剂着紧张情绪，缓解着内心的冲突与压力，但这并非说零食就是可以被健康主义者接受的好东西。研究表明，零食对于健康有两大致命的危害：一是脂肪的储存产生了肥胖，二是容易造成营养不良。

营养不良可以说是零食禁闭的一个主要原因，因为零食实际上是较为典型的对健康危害为零的吞噬，比如，大多零食会将糖分等带入体内，而时刻在检测维护体内平衡的维生素B就会奋不顾身、果断出击，这样就会使人体机能平衡运行的状况被打破，随之而来的就是暴躁、注意力分散、神经过敏以及失眠等。

因此，在对零食的选择上，我们一定要有所放弃，爆米花、薯片、果冻、果脯、冰激凌、饼干、烧烤食品，它们要么是油炸的，要么是高脂肪、高糖的，甚至部分食品因加工等原因还可能诱发疾病，甚至形成致癌物，因此，对于零食，有选择地放弃是一种智慧。（全文完，本报有删节）

从下周起，本报开始连载凤凰卫视当家花旦沈星自传《两生花》，敬请读者留意。

