

黄亚洲长篇小说《建党伟业》是作者在10年前力作《日出东方》的基础上修正修订而成。小说全面展示了从1919年五四运动到1928年井冈山会师这10年间所发生的一系列重大历史事件……

端纳一看，登时觉得眼花缭乱。那张地图上，已经被各种细线勾勒满了。

他看了几眼，赶紧移开视线，问道：“亲爱的孙，您确认这游戏棋盘一样的东西，真的是贵国的铁路建设蓝图吗？这怎么可能实现呢？”端纳认为，要完成如此宏大的铁路建设计划，需要的资金将是天文数字，而以中国目前的经济水平，在没有外援的情况下，根本无法完成。

孙中山笑了，他目光炯炯地看着那张地图，说道：“当然，端纳，你不知道中国有多大，所以铁路建设是必需的，只有这样政府才有可能帮助到那些比较偏远的地方。当然，以中国目前的国力，我们是不可能独自完成这个壮举的，所以我们需要西方国家的帮助。”

“可是，没有一个稳定的中央政府的话，西方的财团是不可能投资的——他们肯定会担心，因为时局的问题，他们的收益将无法得到保证。我可是知道，虽然您现在贵为大总统，可是，可是各个省份并不是完全听您的。”

“端纳，这和政治无关。铁路建设是有益于民生的问题，只要稍有点经济头脑的人，他们就不会拒绝在本省修建铁路。”

从这件事上可以看出，刚开始孙中山对于南北和谈是抱乐观态度的。所以，他才有心情放下政务，转而将注意力投入到经营实业上。然而，袁世凯以及以他为首的北洋政府，他们真的能够当好中国这艘巨舰的掌舵人吗？

2月15日，南京，在孙中山辞去临时大总统一职后不久，刚刚完成建制的参议院举行选举，正式通过了袁世凯担任临时大总统的法定程序。随后，他们便开始讨论如何限制袁世凯这位新科大总统的权力问题，大家一致认为，如果想要袁大总统不偏离革命轨道，那么让袁氏在南京就任大总统是必不可少的措施。

2月18日，在新任参议院议长、同盟会会员林森的任命下，参议员蔡元培、汪兆铭、宋教仁等专使从上海出发，坐火车前往北京，以迎接袁氏南京赴任。

袁世凯表面上表示同意，实际上却另有想法。2月27日，他下令大开正阳门，以示隆重欢迎蔡元培等人光临，一方面却派出得力手下四处活动，酝酿阴谋。

袁世凯表面上摆出的欢迎举动，让蔡元培对完成此行任务充满信心。然而仅仅过了一日，京津便风云突变，袁世凯的兵丁家将们开始发力了。

第三镇统制曹錕首先在北京发动兵变，先是纵兵抢掠焚烧，直接造成市内四千余家商户蒙受损失，然后更直接包围了专使下榻处，迫使蔡元培等人避入六国饭店，堂堂中国人，在自己的土地上居然要仰仗外国人保护。随即兵变延至保定，然后是天津。

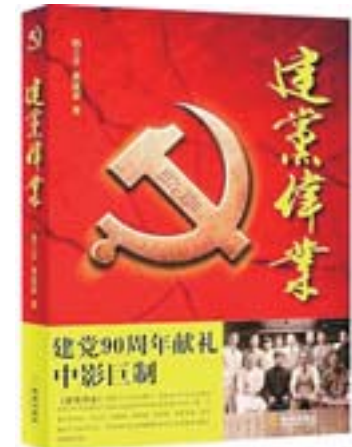
彼时的天津可是万国之国，西方列强在津皆有租界。兵变不管有没有危害到租界，总之，一直对中国虎视眈眈的西方列强有了出兵的理由，于是乎，袁世凯希望出现的一幕如期发生了：西方列强开始调兵入津，而他也就有了拒绝南下的理由。

“诸君不见，洋人大举增兵，已经严重威胁到了京津安危？作为深孚国人期望的一国之总统，危急时刻，我怎可弃京津之万民而不顾？”

前几日被乱兵围在下榻处，蔡元培等人人心有余悸。此种情况下，他们根本没有时间也没有心情去探察兵变背后的真相。被蒙蔽的他们从迎接专使摇身一变，反而成了袁氏不得已不能南下的见证者。再加上南京的立宪派、旧官僚及部分革命党人跟着附和，参议院审时度势，无奈只得同意袁氏在北京就职大总统。

明天请看：袁世凯就任大总统

袁世凯的兵丁们开始发力了



你每个月究竟能赚多少

(5)

《苏小姐的婚事：六六的十二则“婚事”启示录》是话题女王六六首次高调推出的精品小说，展示最真实、最擅长的本色文风。其中不仅集纳了六六海量的情场物语，也写到职场生存中的解围之术和权衡之巧。小说鲜活灵动，透出了六六自己为期并不长的职场生涯的影子。

所以我爬上这一百六十三米的“高峰”，曲里拐弯摸到绿树掩映的洋房的时候，我脑海里蹦出的第一个念头就是，该屋主定是巨款，我当初该多要点代课费的。

然后我就与昔日特别不屑的那个人见面了，而她竟是该豪宅的女主人。

她也愣住了，然后温婉而韵味十足地一笑说：“我女儿的家庭教师竟然是你？”

我随她走进大厅，琉璃幻彩的吊顶灯从四层直坠到几近头顶处，看起来像是从冰雪的山上融泻下来的水珠。大厅的装修透着金碧辉煌的欧洲宫廷式恶俗，倒真是与她往昔的气质相符。当然，今天再见她，却是无比素雅，似嫁了人后脱胎换骨。

我随她走上四楼，脚踩厚如松针的地毯，竟会感觉出脚下羊毛被鞋底践踏至翻的柔软。我的胃开始泛山西老陈醋一样的酸。

想当年，我们都在美国研读东亚史，我累得鼻青脸肿，整天想着怎么

拼搏那来之不易的半奖，以免流落到餐馆打工的命运。若是混得好，搞不好毕业后找个大学的研究助理职位，然后开始熬绿卡。

而她，那个不求上进，整天对着宿舍唯一一面镜子独自贴花黄，早上占着厕所不出来，光洗脸就得浪费半小时，叫我恨得牙痒痒的人，到最后，竟然……人生如戏啊！

我一边爬楼一边掩盖内心的羡慕妒忌，淡淡地说：“你这要是每天爬四楼上楼下，也挺锻炼身体。”

她仰头在前面带路说：“不会，楼的旁边是电梯，但通常我不上来，都是佣人带老师去孩子的房间。今天因为是你，我亲自带你去。”

她的孩子才两岁，话都说不完整，却已经请了家教开始学汉语。我印象里，她以前应该是南大中文系毕业的，不会比我这个北大中文系差些，不懂她摆什么谱。等进了房间才发现，她跟女儿说的竟然是英语——而且带着新加坡腔，有股海南鸡饭的味道。

一小时课毕，她在楼下偏厅等我喝下午茶。

两人不着边际地聊天。她问我怎么来了新加坡，我答因为在美国，我无论多努力，这个专业都很难留。博士读到一半终于醒悟了，趁中国强势的份儿上，赶紧到新加坡来淘金。这里教中文很吃香，若是努力工作，小康还是混得上。

她忍不住问：“你每个月究竟能赚多少？”

我答：“如果课安排得满点儿，自己辛苦点儿，拿满了可以拿到四五千。再加上给报社供稿，六七千总是没问题的。”我已经知道自己与她是无法相提并论的，但在没遇到她之前，我一直以自己的收入为骄傲。

她轻轻舒了一口气，露出以前参差不齐、到了美国花大价钱，与我同学的两年期间内一直戴着牙套并最终整成现在编贝一样莹润的牙齿，嘴角划出一条好看的弧线：“可见，干得好不如嫁得好。我现在都不知道如果每个月只有七千块该怎么活。”



若是四年前，我一定鄙视她这种不劳而获的寄生虫，整天连上课的时候都在勾勒嫁入豪门的梦。她那时候就嘲笑我说，女人读书的目的不是为了养活自己，却是为了给嫁人增添魅力值，若真是一门心思钻进去，多了啤酒瓶盖一样厚的眼镜，难免瞎人不准。

明天请看：把青春当成一种投资

九类蔬菜的营养比拼

(18)

两位著名营养学者、资深健康专家，立足于科学的营养观，向广大读者介绍了怎样摄取饮食才会最大限度满足健康需要，如何选择食物才能最有效地发挥其作用，并提供了甄选食物以趋利避害的方法，指出了众多流行饮食观念中的误区。

①蔬菜水果与癌症 世界癌症研究会(WCRF)和美国癌症研究所(AICR)总结世界各国的研究资料认为，有充分证据表明，蔬菜水果能降低多种癌症的危险性，包括口腔癌、食管癌、肺癌、胃癌、结肠癌、直肠癌，还可能包括喉癌、胰腺癌、乳腺癌、膀胱癌、子宫颈癌、子宫内膜癌、肝癌、前列腺癌等。

②蔬菜水果与心血管疾病 哈佛大学的一项前瞻性研究表明，每多摄入一份蔬菜水果，冠心病发病风险就可降低4%；每多摄入一份绿叶蔬菜、十字花科蔬菜、薯类，可使女性冠心病发病风险分别降低30%、24%和22%。2003年世界卫生组织和联合国粮农组织(WHO/FAO)专家咨询委员会在《膳食、营养与慢性病预防》的报告中指出，增加蔬菜水果摄入量可降低血压，在群体水平上可降低心血管疾病的发病风险。

③蔬菜水果与2型糖尿病 一项随访20年的研究结果显示，每天摄入

5份或更多蔬菜水果的人患2型糖尿病的危险性显著低于未摄入蔬菜水果的人。从美国、芬兰进行的大规模随访观察发现，富含蔬菜水果的膳食可显著降低患糖尿病的危险性。蔬菜水果对糖尿病患者有利，应鼓励糖尿病患者选择各种蔬菜水果，特别是富含膳食纤维的蔬菜水果。

④蔬菜水果与体重控制 一项长达10年的前瞻性研究结果显示，蔬菜摄入量高者体重指数(BMI)显著下降。在加拿大、美国进行的较长时间随访研究表明，适当多吃蔬菜水果可以降低发生肥胖的危险。

⑤蔬菜水果与便秘 蔬菜水果是膳食纤维的重要来源。膳食纤维是粪便的重要组成部分，且吸水膨胀，可增加粪便的体积和重量，软化粪便并刺激肠蠕动，从而促进排便，缓解便秘。

正因为蔬菜具有以上广泛而明确的益处，近年来各国膳食指南都强调增加蔬菜和水果的摄入种类和数量。《中国居民膳食指南2007》建议，成

年人每天吃蔬菜300~500克(6两~1斤)。

九类蔬菜的营养比拼

蔬菜按其结构和可食用部分不同，可分为叶和嫩茎类、豆类、根茎类、瓜类、茄果类、鲜豆类、葱蒜类、薯芋类和菌藻类，所含营养成分因其种类不同，差异较大。

1. 叶和嫩茎类蔬菜

叶菜和嫩茎类蔬菜主要包括白菜、菠菜、油菜、韭菜、苋菜、生菜、油麦菜、芥蓝、甘蓝、芹菜、空心菜、菜心等，多数为绿色叶菜。深绿色叶菜的营养价值是蔬菜中的佼佼者，含有较多的维生素C、胡萝卜素、维生素B₂、叶酸、维生素K、钾、钙、镁、铁及膳食纤维，平均维生素含量居各类蔬菜之首。

100克新鲜绿叶菜的维生素C平均含量为20~60毫克，是苹果的5~15倍。除营养成分外，绿色叶菜也是植物化学物质的“宝库”，类黄酮、叶黄素、叶绿素的含量都比较

高。例如，菠菜中的总黄酮含量是茄子的3.7倍，而油菜的含量是洋葱的5.2倍。

为什么绿色叶菜含有如此丰富的营养呢？这是因为绿色来源于叶绿素，叶绿素是捕捉光能的色素。始于阳光的热量，是植物一切养分合成的基础。

明天请看：绿色叶菜是蔬菜的最佳代表

