

本书从1911年辛亥革命开始说起,一直到1921年中国共产党成立,讲述了在这10年之间风雨如晦的中国大地上,所燃起的星星之火终能燎原的革命往事:辛亥革命失败,军阀混战,五四运动后知识精英崛起……

一代名将与一代名妓,便如此以无巧不成书的方式相遇相知了。

小凤仙虽然身为风尘女子,却识大体知时务,在许多大事的见地和坚持上,尤胜当时纵横北京的大名流和大文人,这让当时许多身为昂藏七尺的男子何等汗颜。

当时,蔡锷正苦思报国策而心情郁结,小凤仙这个红颜知己的出现,可谓正逢其时。而她后来在帮助蔡锷逃离袁世凯监控一事上也出谋划策,于讨袁护国战争也有莫大贡献,这些使得她的芳名得以和蔡锷这一代军事奇才相提并论,从而流芳千古。

事实上,蔡锷正是有小凤仙做掩护,才得以避开耳目频繁私赴天津,与梁启超商量应对之策。而随着“筹安会”的建立,袁世凯在称帝一事上越来越肆无忌惮,蔡锷在和梁启超相商以后,遂决定先去日本再回云南,在适当时候发动起义,为护国而战。

就在袁世凯及其幕僚大造舆论,为上演其称帝这出活闹剧而紧锣密鼓做最后冲刺的时候,蔡锷、小凤仙及蔡的家人也在为蔡的出逃上演着一出家庭闹剧——蔡锷的妻子刘侠贞在忍耐一段时间之后,终于因丈夫彻底流连一个风尘女子而大吵大闹。她不管不

顾地在云吉班所在胡同口破口大骂,终于让袁世凯对蔡锷失去了戒心。

袁世凯在连续几日听了属下的汇报,又派出亲信以劝解之名登门证实以后,对蔡锷有了全新的认识:“没想到蔡松坡居然是这等人,看来我之前都白担心了。”

而事实上,果真如此吗?

蔡锷和小凤仙最后一次会面,就在蔡锷离开北京远赴日本之前。

是日,两人尽情在北京各名胜景点流连了一天,到约定的晚上10点钟左右,分手的时候到了。不顾旁边有几个蔡锷还有梁启超的亲信看着,两个人深情拥抱,小凤仙为他唱了几首歌,最后一首她是泪流满面唱完的:“你须计出万全,力把渠魁殒灭!若推不倒老袁啊,休说你自愧生旋,就是依也羞见先生面。要相见,到黄泉。”

蔡锷纵然铮铮铁骨,却也禁不住柔肠寸断。

他当时就止不住泪下滚滚,抱住小凤仙说道:“现在说什么都是假的,我只希望有朝一日能够和你携手偕老直至黄泉,凤儿,万请保重!”

因为袁世凯一再僭越权力,加上宋教仁这个宪政元勋被刺,孙中山等国民党人被赶离中央政治舞台,所以民国开国之初的《临时约法》完全失

去了效用。于是,在张勋复辟结束以后,原北洋系的一干军国大佬们,开始上演你方唱罢我登场的权力争夺战。一时,全国各地派系军阀林立,而这直接将中国拖入了军阀混战的时代。

《临时约法》是当初孙中山为了限制袁世凯的总统权力过于膨胀而煞费苦心制定的,现在居然遭到了段祺瑞之流的蔑视,这自然引起了孙中山的极度愤慨。

“二次革命”的失败,对孙中山的打击是巨大的。这不仅因为让其为之奋斗了大半生辛辛苦苦建立起来的国内革命形势骤然被摧毁殆尽,还因为从此之后,中国政治陷入了一个习惯以武力作为最终解决手段的历史怪圈。

流亡日本的那段时间,无疑是孙中山人生旅途中又一段最为灰暗的时光。而他之所以能够迅速走出阴影,并且东山再起,是和一个伟大的女性分不开的。

她,就是后来被国人尊称为“国母”的宋庆龄。

1913年,因为姐姐的关系,宋庆龄到孙中山身边担任其秘书。

明天请看:她竟然就离不开这个男人了

一代名将与一代名妓

(23)

我每月给你寄生活费

(16)

《苏小姐的婚事:六六的十二则“婚事”启事录》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。

因为就在乐天说那句话的当儿,科学院领导过来视察,站在门口目瞪口呆。

后来的结果是,乐天给弄了个严重警告,交罚款四千元,保留公职戴罪立功。白纸黑字的海报就贴在院门口的大字报栏里,人来人往地指指点点。乐天心里觉得窝囊,从此就不再上班了,把档案挂靠智能所里,浪迹天涯。他巴不得智能所把他开除,他就彻底无后顾之忧了,但因为他抗旨不交那四千元,人家死活不干,因为那好歹也算单位创收的一部分啊!

乐天跟豆苗说:“干脆我去北京新东方苦干一段时间,明年出去吧!这里我混厌了。”

豆苗说:“去吧,我支持你,就凭我的工资奖金,不信养不活你了。我每月给你寄生活费。”

乐天带着豆苗的几千块就踏上了去北京的64次特快。

俗话说福无双至,祸不单行。男朋友还没走一个礼拜,豆苗也出事

了。豆苗的同事移民澳大利亚,部门经理让他临走把所有的客户单子都交给豆苗了。按说这是个肥差,不想这同事暗中使坏,有些业务留了点小尾巴。豆苗光没沾多少,整天就负责擦屁股了。今天客户索赔,明天工厂要钱,搞得豆苗晕头转向。一个不留神,就被算计了——有一批货,整个货柜因没有出具客户需要的特别商检证明,滞留港口,正逢市场不好,客户赶紧要求退货。

豆苗觉得奇怪,仔细查了卷宗还是没找到客户的特殊要求。翻了单证签收证明,却发现客户的的确确追加了信用证明条款过来。豆苗没有办法,只好认认罚。

总经理知道这是个小替罪羊,肯定是那前科搞的鬼,却没办法替豆苗遮掩,就想了个折中办法,说:“这样吧豆苗,把这笔账挂你户头上,慢慢罚,罚完了算。”

豆苗一查银行,我的妈,十四万美金,也就是说,后面十年都等于白干。豆苗当下就不愿意了,一冲动递

了辞职报告,第二天就不去上班了,坐辆大巴直奔上海父母那里找工作去了。

豆苗要知道后来总经理亲自去她宿舍找她,要知道总经理指示财务部把这笔账挂库存里,要知道总经理命令经理到处去把豆苗找来,就不干那蠢事情了。后来豆苗混得不好,艰难时抱头痛哭,想着当年在公司做业务的时候老板疼、经理爱,所有工作还有后勤人员打点,一句“我要出差”,机票就送到手边的生活,真是后悔到肠子都青了。

几年后豆苗要出国前拜见以前的老总,老总还在懊悔,说:“豆苗啊豆苗,看你平时挺聪明的,怎么关键时刻不转弯?公司里挂账的人多啦!人家都过得滋润,怎么就你不开?小丫头还是缺乏锻炼。”

豆苗坐在长途巴士上的时候,突然想起自己还肩负着养男朋友的重任,不得不担心未来。

豆苗一到上海,下了车就去买市

场报,找个咖啡馆坐下慢慢翻。越翻越心寒,只要是个好工作,都要本地户口,而上海的本地户口,简直跟钻石一样珍贵。豆苗看着一个个适合自己的职位却连申请的资格都没有,就觉得自己是个坐在街边扛着大包小袋四处张望的农村进城民工,虽然自己穿得很光鲜。

明天请看:她还拉不下这个脸

烂水果不能吃

(29)

当然,如果与碳酸饮料、软饮料相比,果汁或果汁饮料的营养价值仍算比较高的。如果一定要喝饮料,果汁或果汁饮料仍是不错的选择。

在吃不到水果的时候(如旅途中),喝果汁也可补充一定营养。对牙齿不好的婴幼儿和老人,以及某些进食不便的病人,家庭自制鲜榨果汁是值得推荐的。

要注意的是,家庭自制鲜榨果汁时,如果未经烫煮,榨汁之后应当马上喝掉,不能存放。因为,在存放的每一分钟里,维生素和抗氧化成分的损失都在增加。如果烫煮后再打汁,酶已经被灭活,可在冰箱里密闭暂存一天。保存时要尽量减少果汁与空气接触,避免氧化变色(没有烫煮的鲜榨果汁非常容易变褐)。

变褐的果汁并非有毒有害,仍可以喝,但这表明其中的多酚类保健成分因接触氧气而被氧化,抗氧化作用有所下降。而且,在储藏过程中,果汁已逐渐失去原有的新鲜,不复美味

了。

3. 水果制品 PK 新鲜水果

新鲜水果水分含量高,糖分大,不耐储藏,很容易腐败变质,所以水果常被加工成各种水果制品。果汁不能替代新鲜水果已如前述。此外,水果罐头、果脯、果干等水果制品同样也不能代替新鲜水果。《中国居民膳食指南2007》建议,不要用加工的水果制品代替新鲜水果。

水果罐头在加工过程中,要经过水煮和超高温消毒,造成了水果中维生素、矿物质和一些植物化学物质大量损失。而且,国家质检总局对水果罐头的监督抽查表明,总是有一些水果罐头违规使用合成色素、防腐剂和甜味剂等物质。

果脯、蜜饯在加工过程中,不但营养素损失较多,还添加了大量糖分、甜味剂、防腐剂、色素等,其营养价值较新鲜水果低很多,不宜多吃、常吃。

果干在制干过程中,损失了大部

分维生素,而且含有大量的糖,如葡萄干含80%的糖,杏干、洋李干、柿饼、干枣、无花果等果干含糖量也都在60%以上。

因此,应尽可能食用新鲜的水果,只有在携带、摄入不方便,或水果摄入不足时,才用水果制品进行补充。

4. 烂水果不能吃

新鲜水果易腐败变质,食用后会危害健康。很多人舍不得丢弃已经部分变质的水果,更有一些小贩将出现部分腐烂的西瓜、哈密瓜、菠萝切块卖给顾客,这些做法都不利于健康。我们的肉眼虽然能看到因微生物侵入果肉而造成的局部腐烂,但看不出已在腐败变质过程中产生的有害、有毒物质污染尚未发生病变的果肉。

这些有毒、有害物质即使未造成食物中毒,也仍然有害健康。例如,有些真菌及其毒素具有致癌作用。所以,就算已经剔

除了腐烂部分,这样的水果仍然有很大的安全隐患,而且营养品质降低,故最好不要食用。

如果实在舍不得全部丢弃,可以大致遵循这样的原则:当腐败变质部位不超过整个水果1/3时,应去掉1/2后食用;当腐败变质部位超过整个水果1/3时,则整个水果就不要吃了。

明天请看:催熟剂和膨大剂

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。

