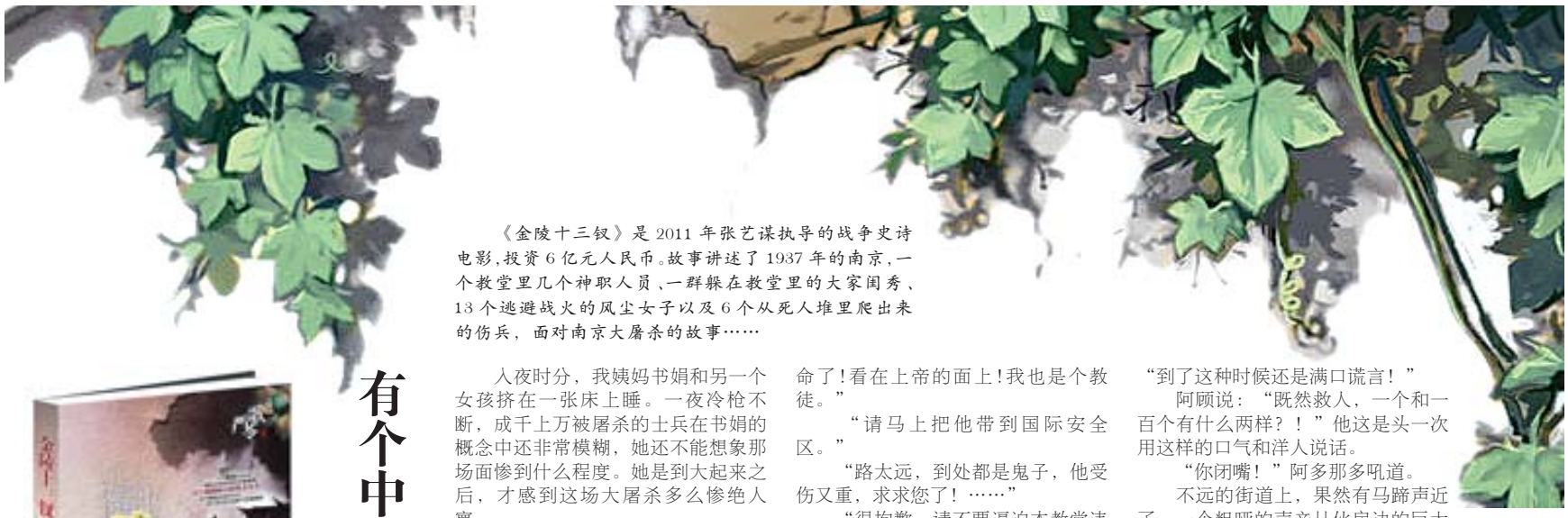


《金陵十三钗》是2011年张艺谋执导的战争史诗电影，投资6亿元人民币。故事讲述了1937年的南京，一个教堂里几个神职人员、一群躲在教堂里的大家闺秀、13个逃避战火的风尘女子以及6个从死人堆里爬出来的伤兵，面对南京大屠杀的故事……

# 有个中国当兵的还活着

(10)

入夜时分，我姨妈书娟和另一个女孩挤在一张床上睡。一夜冷枪不断，成千上万被屠杀的士兵在书娟的概念中还非常模糊，她还不能想象那场面惨到什么程度。她是到大起来之后，才感到这场大屠杀多么惨绝人寰。

书娟想把自己的初潮讲给同伴听，又感到难以启齿。她已从女孩沦落为女人，而这沦落是万恶之源。一阵杂乱的敲门声响起。门是后门，正对她们窗口，已经锁了很多年。

阿顾还没睡，拎着灯笼跑来。阿多那多已站在后门口，对阿顾打了个手势，叫他不要吭声。但灯笼的光显然已从门缝漏了出去，门外的人更是死乞白赖，手在槐木镶铁条的门上拍得又急又重，骨头皮肉都要拍烂了似的。

“求求大人，开开门……是埋尸队的……有个中国当兵的还活着，大人不开恩救下他，他还要被鬼子枪毙一回！”

阿多那多用中国话说：“请走开，这是美国教堂，不介入中日战事。”

“大人……”这回是一个流血过多、弹痕累累的嗓音了，“求大人救命……”

“请走开吧。非常抱歉。”

埋尸队的人在门外提高了声音：“鬼子随时会来！来了他没命，我也没命了！看在上帝的面上！我也是个教徒。”

“请马上把他带到国际安全区。”

“路太远，到处都是鬼子，他受伤又重，求求您了！……”

“很抱歉。请不要逼迫本教堂违背中立立场。”

不远处响了两枪。埋尸队的人说：“慈善家，拜托您了！……”然后他的脚步声沿着围墙远去。

这时陈乔治把英格曼神父搀下楼来。神父在楼梯口站住了，然后转过身，慢慢沿来路回去。他不能置门外的中国士兵的生死于度外，更不能不顾教堂里几十个女孩的安危。

法比·阿多那多从阿顾手里接过钥匙，打开锈住的大锁，拉开门，刚刚探身出去，又迅速退回来，同时把门关上。

英格曼神父停在第五阶楼梯，听阿多那多说：“不是一个，而是三个！三个中国伤兵！……”

埋尸人的嗓音又响起来：“那边有鬼子过来了！骑马的！……”

看来刚才他是假装走开的，假装把伤员撇下，撒手不管。他那招果然灵，阿多那多打开了门。他谎称只有一个伤员，也是怕人多教堂更不肯收留。

“你撒谎！”阿多那多指控，“到了这种时候还是满口谎言！”

阿顾说：“既然救人，一个和一百个有什么两样？！”他这是头一次用这样的口气和洋人说话。

“你闭嘴！”阿多那多吼道。

不远的街道上，果然有马蹄声近了。一个粗哑的声音从伙房边的巨大煤堆后面传出来：“开门！不开门我开枪了！”

这时人们看见两个全副武装的中国军人出现了，一个持手枪一个端步枪。英格曼神父在胸前飞快地画了个十字。两个人都拉开了枪栓，拿长枪的人踉跄一步，人们看见他的下半截裤腿几乎是黑的。那是浸透了的血污。

“把门打开，法比。”英格曼神父说。

法比给了个又快又狠的手势，阿顾立刻将钥匙插入锁孔。埋尸队的人说：“快些！”

锁孔锈得太厉害，阿顾几番打不开。持长枪的士兵窜过来，阿多那多肩膀一抽，头颈紧缩，两手向上伸去，不知是去护脑袋还是对挺过来的刺枪告饶。但士兵只是将刺刀别进门闩，用力一撬。刺刀折断了，门闩也松开来。一大团黑糊糊的人影涌了进来。

明天请看：一具血肉模糊的人形

# 还做过三陪女

(12)

这是文坛著名作家张欣精心打磨三年的长篇新作。作者说：这是我写得很用心也很辛苦的一本书，在书中我着力刻画了两个女人。梅金明艳的光环后面，隐藏着怎样的苦楚与寂寞？柔弱的柳乔乔，怀着最美的期待，却遭受了最残忍的打击……

的确，贺武平是在冯渊雷的工作室里意外地看见了梅金的丰胸照片，因为这太隐秘了，雷同的概率微乎其微。

粗略一查，梅金完全变成了另外一个人，一个他完全陌生、根本不可能有任何交集的人。她不是孤儿，身体严重造假，还做过三陪女……后面的事他都不敢看了，一把火烧了这些文件，他对自己说，不要再查下去了，否则最先崩溃的将是自己。

眼睛一眨，白玉变成豆渣。

一个星期天的早晨，蒲刃来到了乔乔家的别墅。

你怎么来了？她说。紧接着她的眼睛一亮说道，这么早，是不是……她停了一下才说，有什么进展了？

蒲刃摇了摇头，他看见乔乔的眼神立刻就暗了下来，连一点儿过渡都没有。

可是他也不能瞎说，从掌握的情况看，他也只能整理出一条线索：肯定是贺武平意外地发现了梅金的一段私情，但到底是什么不知道，从抽屉里拿走了什么也不知道，更不知道车祸是怎么发生的。

为此，蒲刃又去了一次冯渊雷出车祸的事故现场。这一次他并不指望有什么特殊发现，而是顺着这条路逆着车流方向慢慢走，马路上车轮滚滚，烟尘飞扬，笛声刺耳，人的心情立刻变得烦乱起来。他也不知道自己想干什么，或者有什么目的。总之，是既无奈又茫然，也许是他觉得劳心劳力之后，反而与真相渐行渐远，其实他对复杂的人性并没有太大兴趣。

不过走着走着，他在离出事地点的第二个红绿灯处，看见了一个监控录像的探头。他想，车是行驶的，那么冯渊雷的车在撞车前出现过什么状况呢？有一种可能是什么都没有发生，突然间祸从天降。还有一种可能是出现了状况然后导致了撞车，那么会出现什么状况呢？

按照冯渊雷坚定的口气，也许他不止一次遇到过险情，否则他应该不会断定自己绝不可能出现交通意外。

蒲刃当时就想到了关菲尔，那个给他印象极佳的女内警。他打电话把关菲尔约到服务窗口，说想查一段监控录像。关菲尔先是微笑了一下，之后才面有难色地问道，什么理由呢？蒲刃一时间愣住了，他的确没想过这个问题，所以无话可说。关菲尔进一步解释道，如果没有特别充分和过硬的理由，监控录像是不可能随便看到的。蒲刃想想也是，可是什么理由呢？他还真是没有急才，想来想去毫无头绪，总不能说我想证明一下我的假设吧，那不是脑子进水了？

于是，他只好一边礼貌地跟关菲尔道别，一边说道，等我想好了理由再来找你吧。

蒲刃陪着乔乔坐了一会儿，突然，乔乔没头没尾地说道，蒲刃，你答应我，一定要找到害死渊雷的人，我不会放过他的。就是到了阴曹地府，我也会变成厉鬼等着他。蒲刃微皱着眉头道，发生什么事了？

乔乔不说话，眼泪无声地流了下来。

蒲刃发火道，你说话呀，光有情绪有什么用？说那些狠话有什么用？我问你，到底发生什么事了？

乔乔把桌上的一个牛皮纸大信封推到蒲刃面前，是那种装文件的卷宗袋，封口处有两个一模一样的圆轴。蒲刃绕开来回缠绕的细长的麻线，打开厚厚的信封，里面全都是白纸。

什么意思？蒲刃望着乔乔，用眼神询问。

乔乔答道，那个人又来电话了，他说他知道事情的真相，而且会告诉我凶手到底是谁。我不相信他，他说可以在火车站附近一手交钱一手交文件，后来他坐着载客摩托车，把这个扔给我就跑了。

明天请看：随时有可能火冒三丈

# 合理的饮食

(12)

此书突破了传统健康书以中医养生为基础的模式，采用知名科学家的诺贝尔奖理论为基础，完整介绍了一氧化氮对人类健康起到的重要作用，并将中西方理论、经验加以科学对照，为“中国人到底需要什么样的养生”找出了答案，那就是相信科学。

**合理的饮食：多吃蔬菜、水果、杂粮**

民以食为天，每个人都离不开吃。据科学统计数据显示，一个人一生中，要往肚子里塞进大约25200斤粮食！8500斤肉！10000斤蔬菜水果！2000多斤各类零食！100多斤调味品！统统塞进胃里后，怕噎着，还得至少喝进去50000斤各种液体。吃，在人的生命活动中是如此的重要。世界五大长寿村的居民食谱具有鲜明的特点，按照现代营养学的解释是：他们的膳食科学合理，主要摄入的是大量蔬菜水果，并以粗粮谷物为主食，食谱杂而广。

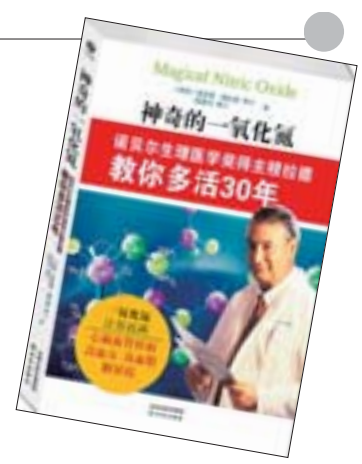
**科学的运动：劳动一生，运动一生**

对世界五大长寿村的跟踪研究表明：每天坚持做科学的有氧运动是健康长寿的关键。传统的冲绳人几乎都是农夫和渔夫，每天进行大量的户外劳动，耕种农作物、出海打鱼，不经意间就做了大量的运动，就算活到80岁他们仍然坚持下地干活。身处地中海的西米人除了要出海打鱼，每天还要在387级石阶上上下几个来回。亚平宁半岛上的凯姆波帝迈勒人则是通过收割农作物和伐木等运动保证自己获得足够的运动量，在凯姆波帝迈勒经常有80岁的老人参加野外的狩猎。位于喀喇昆仑山脉的罕沙人最流行传统的马球运动，这项运动可以让人全身都得到锻炼，是他们千年的传统，也是他们获取健康的武器。位于中国广西的巴马四面环绕大山，这里的人每天要翻山越岭去耕种庄稼，每天劳作至少8个小时，能够保证充足的有氧运动。

**平和的心态：乐观的生活态度及充满爱心**

2010年美国科学家公布了一项长达三年的科学研究结果，他们对700名100岁以上的健康寿星的研究解开了他们长寿的秘密：性格开朗，很少发愁，基本不发火，一辈子心平气和。可见，长寿之道不分中外。今年84岁高龄的国医大师陆广莘满头乌发，从相貌上看也就50岁左右，他总结自己的养生秘诀时说：“我就是个没心没肺的人，什么事情都不往心里去。”世界五大长寿村的人无一例外地具有良好乐观的心态，生活中充满爱心、遇事不往心里去是他们的生活哲学！

冲绳人喜欢低压力慢半拍的生活方式，紧密的社团关系能保证他们在一个温暖关爱的氛围中生活。西米人非常注重家庭生活，亲密的家族关系、善于表达情感和释放情绪是他们最大的特点，幸福的家庭和低压力的生活让他们心情愉悦。凯姆波帝迈勒人平静而低压力的生活很少被打扰，他们不会因人因事来改变自己喜欢的生活节奏。活在当下是信奉伊斯兰教的罕沙人的生活信条，无忧无虑是他们的生活状态。身处中国民歌之乡的巴马人，喜欢在旷野中唱山歌来表达自己的情感，他们的生活不匆忙也不紧张，闲暇时喜欢打麻将、下棋、练书法，还经常全家聚在一起举行大合唱。




**优越的自然环境：负氧离子含量高，抗氧化能力强**

科学家研究后得出结论：良好的生活环境，可以使人的寿命增加10—20年。葱郁的草木、良好的气候、清新的空气、充足的氧气、无污染的水源等都是长寿的因素。

明天请看：“一氧化氮养生法”