



《浴血荣光》

27

该不该成为失败的替罪羊

本书的作者金一南教授,以激情洋溢的大散文的笔法,一问一答的形式,重述党史、军史,解构大事件,深度解读中共初建时期的苦难和浴火重生后的辉煌。字里行间浸满对我党我军创建初期,在艰难与困苦中九死一生的革命热情的激扬赞颂。该书以建党、建军人物为线索,脉络清晰,论述详细,历史事件犬牙交错,是非功过客观真实,是一部难得的历史著作。

一个老西点军校校史馆的解说员解释:罗伯特·李之所以成为西点军校的楷模,是因为他在指挥南军作战中表现出了非常高的军事造诣,我们以罗伯特·李的军事造诣为荣,无关政治上的立场。这就是美国人对待历史的态度。

在革命战争时期,林彪以他的军事指挥才能为中国革命的胜利作出了相当大的贡献。这一点,我们后人不能否认。我们绝对不能因为在政治运动中批判了彭德怀,把百团大战否定了;批判了林彪,再把平型关战役否定了。

2007年8月1日,中国人民解放军建军八十周年。在北京军事博物馆建军八十周年成就展上,林彪以“十大开国元帅”之一赫然在列,明确以“出色的作战指挥才能”描述他早年的军事贡献。

李德该不该成为红军失败的替罪羊

李德当时有一个翻译叫王智涛。王智涛讲过,李德不是真正的共产国际代表,他是上海真正的军事顾问派来打前站的。共产国际真正的军事顾问是在上海的弗雷德,从来没有进入过苏区。而在苏区的这个顾问李德,共产国际从来都不认为他是共产国际派驻江西苏区的顾问,共产国际一直认为

为他是中共中央自己聘请的一个顾问。

如果李德是假顾问,弗雷德就是真顾问。

那么弗雷德来了,中国的命运是不是能够好一些呢?中国革命的命运是不是能够更好一些呢?

正式顾问弗雷德1933年到达上海,他在中国的时间虽然短,但是3个月之后就给中共中央发出一封著名的长电,指示红军今后的作战方针。他反对集中使用兵力,主张两个拳头打人,要求红军主力组成东方军,打通福建出海口,获得苏联可能的武器援助。这是完全不切实际的想法。当时连共产国际的代表约尔特与还没有出发去苏区的李德都认为,弗雷德刚到中国想法太不切实际。李德到苏区之后的很多想法都不切实际,你说连李德都认为弗雷德的想法不切实际,可见这种顾问的意见荒唐到什么地步!

弗雷德当时还给苏区中央局去电,非常严厉的电报,电报里写道:必须时时记着我们不能允许以讨论或含糊的方式来浪费我们任何时间。

口气多么强硬!有一个正式顾问头衔的弗雷德,比李德不知强硬了多少倍。

但不管是弗雷德还是李德,中国

革命如果不寻找自己的办法,只听别人的意见,确实搞不成。真的顾问弗雷德是这样,“假”的顾问李德也是这样。中国革命缺的不是顾问,缺的是我们自己对中国革命的性质、特点和方针路线有没有切实的把握,有没有自身能得出的东西来,否则是不行的。

由于中国革命的特殊性,靠请这样一个外国人来指导,希望从他那儿获得灵丹妙药,获得伟大的胜利,结局会是什么呢?那就是在这些外国顾问的指导下,我们付出了一个比一个更惨重的代价。

当然,如果简单地把革命损失都归结于这些顾问的指导,也不尽公平。因为从这些顾问的不成熟,可以看出当时中国共产党的不成熟,中国共产党当时某些领导同志的不成熟,比如博古同志。

李德的另一个翻译伍修权后来当了中国人民解放军的副总参谋长,伍修权对李德就有一段很公平的回忆。他说,李德的权力不是他自己争来的,是中共中央负责人拱手交给他的,造成失败的主要责任应该是中国人的本身。

明天请看:为什么不信任自己的将领



《红袖》

17

生活就是生活

为争取近亿元“流金世界”拍卖委托权这块炙手可热的大单,各色美女粉墨登场:拍卖公司总经理柳絮使尽浑身解数游走于男人间;大律师邱雨辰不避丈夫省委书记秘书的身份,冒险加入;不甘被包养的柳蒿,伺机实现富婆梦……这些表面上看去成功周旋于男人间的妖娆女子们,未曾觉察到自己不过是被人猎入大棋局中的一枚棋子而已……

邱雨辰就为柳絮担心,觉得以这种方式求爱的人,要么是情场老手,要么就是一个丑八怪。所以,当瘦瘦高高、俊朗飘逸的黄逸飞背着画夹不期而来拜访的时候,整个寝室的女孩子差不多都爱上了他。

黄逸飞比柳絮高三届,还没毕业就开了自己的广告公司,他除了有才还有财,有的是精力和财力浇灌自己和柳絮的爱情之花。

相比之下,何其乐的竞争能力就太弱了。从外表上看,何其乐是那种被扔到人堆里之后,就再也难得浮出来的人。

如果不是那次嫖娼的事被发现,已经跟他结了婚、准备与他白头偕老的柳絮会一直被蒙在鼓里。柳絮想破了脑袋也没有弄明白,黄逸飞怎么会那么下流,那么无耻。

她无论如何也不敢相信,一个对她满嘴甜言蜜语的男人,会背着她干出那么恶心的事。她设想了一百种以上的理由,替他开脱,企图让自己相信,他是被抓错了,或者,因为醉酒而被朋友捉弄了。她多么希望那只是一个噩梦,自己受到了产前忧郁症的折磨,她只是太在乎他,所以才胡思乱想,一觉醒来,就会发现自己原来错怪了他。

可惜,生活就是生活,不是什么白日梦。

强烈的精神刺激弄得柳絮差点早产,她一度迁怒肚子里的孩子,用手拍打着她,恨不得把他弄死,直到黄逸飞跪在她面前,痛哭流涕地求饶,一遍一遍地朝自己脸上甩耳光。

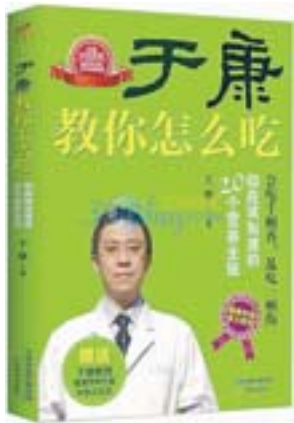
在这之前,柳絮的幸福生活一直像鲜花一样开放,没想到,天昏地暗的日子来得那么猝不及防。柳絮在那段时间变得非常歇斯底里和自卑,她觉得自己很失败,不知道怎么没有牢牢抓住那个身在咫尺的男人。她更怪自己瞎了眼,没有及时看出黄逸飞的花花肠子和庐山真面目。

邱雨辰也曾经一遍一遍地开导柳絮,说男人偶尔的失足是可以原谅的,黄逸飞是搞艺术的,肯定雄性荷尔蒙分泌旺盛。书中怎么说的?男人可以控制自己的意志,却不一定能控制自己的肾上腺分泌。女人每个月都要血染风采一次,男人的精液积攒多了,不找个地方泄一泄,那是会憋出病来的,你又正值孕期,他偶尔到外面去沾沾腥也没什么大不了的,毕竟,他找的只是发泄性欲的小姐而不是什么情人。换句话说,他只是为了玩儿,而不是为了毁掉他跟你的婚姻。男人嘛,是一种可以把做爱和感情分得很开的动物。你原谅他,让他感到你的宽厚仁慈,让他浪子回头,让他从此懂事,让他从此长大,从此对你有了负疚感,在你面前矮了三分,也不失为不幸之中的万幸。

柳絮把邱雨辰的话当成自己心里另外的一种声音,她其实也是用这种话来劝慰自己的。

但是,说起来容易做起来难,她对黄逸飞的宽恕总是不能彻底,每当他涎着脸向她求欢的时候,他玩小姐时的那副嘴脸,就会像她亲眼看见了似的历历在目,他摸了她吗?

明天请看:她连自己都会恶心自己



《于康教你怎么吃》

1

进食顺序:你做得对吗?

本书作者于康,现为北京协和医院临床营养科主任医师,教授。他从日常生活中常见的营养观点入手,将晦涩的营养理论与餐桌上的鲜活食品相联系。以专业营养师的角度,全方位解读人们对营养的认识误区;多角度分析健康饮食与营养的关系;对近年来高发的“三高”、“脂肪肝”等病症与营养的关系进行了精辟讲解。

进食顺序:你做得对吗?

进食顺序颠倒大有害处,比较合适的进食顺序是:小碗汤→蔬菜→主食→鱼虾类→肉禽,两餐之间再进食水果。这样有助于避免能量及动物油脂摄入过多。

一般家庭吃饭的顺序是这样的:饭菜一起上,在吃主食的同时,先吃鱼、肉等主菜,然后再吃些蔬菜,最后喝汤、粥等。饭后,再吃些水果。特别是北方人,基本是鱼、肉加面食,再喝粥、面汤等稀食。

在餐馆就餐,或是招待客人,在主打“节目”不变的情况下,一般是加一个序曲——先给孩子来点甜饮品,大人们则以各种酒类及鱼、肉为主,吃到基本饱和再吃主食和蔬菜,后面紧跟着的是汤,最后还要上甜点和水果……并且让吃声不绝于耳。南方与北方人的唯一不同点,是先喝汤。

这种约定俗成的用餐顺序,其实是不健康、不营养的。

营养误区

误区一:餐前先喝甜饮料

时下,各种甜饮料成了客人落座之后必不可少选择。特别是儿童,不能饮酒,家长便会纵容他们喝可乐、雪碧等饮料。然而,碳酸饮料不仅营养价值极低,还会妨碍胃肠对食

物的消化吸收。

建议:与碳酸饮料相比,纯果汁、菜汁和鲜豆浆是不错的选择,纯酸奶则对饮酒者有较好的保护作用。一些餐馆自制水果汁、玉米汁、南瓜汁等,口味新鲜,风格时尚,非常值得品尝。

误区二:点凉菜鱼、肉开道宴会上,总会先点几个凉菜。凉菜要点油脂较少的,有荤有素,如果多点一些清爽素食,可以平衡主菜油脂过多和蛋白质过剩的问题。然而,多数人习惯性地点酱牛肉、罗汉肚、白斩鸡等鱼、肉类冷菜,使冷菜失去了调剂营养平衡的作用,加剧了蛋白质过剩。

建议:比较好的选择是以生拌蔬菜、蘸酱蔬菜,加上含淀粉食品(如荞麦面、蕨根粉等)、根茎类食品(如藕片、山药等)和水果沙拉等素食为主,配上一两个鱼、肉类和豆制品。用这些清爽的食物开胃,可以保证一餐中的膳食纤维和钾、镁元素的摄入,还能避免蛋白质作为能量被大半浪费。

误区三:味道浓重吃着过瘾北方人喜欢味道浓重的菜肴,认为这样吃起来才过瘾。然而,菜肴中总要有咸有淡,有酸有辣,才不至于令味蕾过分疲惫。此外,浓味烹调往往会遮

盖食物原料的不新鲜气味和较为低劣的质感,更使食材失去原本的味道。

建议:在点菜的时候,应适当点一些调味较为清爽的菜肴,如清蒸、白灼、清炖做法的。有一两个浓味菜肴即可,再配一两个酸辣或酸鲜菜,用来提神醒胃。这样,有突出、有呼应、有回味,口味丰富,也不至于过分油腻。

误区四:餐后喝碗咸味汤北方宴席很少见到开胃汤水,而是餐后会上有油有盐的汤。实际上,宴席后并不适合饮用大量浓汤。这是因为,大量菜肴已经提供了极多的盐分和油脂,令身体不堪重负;如果再喝汤,必然会增加盐分和热量,对健康无益。

建议:餐前喝点汤,还能降低食量,对于肥胖者有好处。餐后或餐间更适合饮用杂粮豆类制成的粥,或者用香茶清口。

误区五:只吃菜不吃主食宴席上直奔值钱的东西下手,只吃菜、不吃饭,直到酒足菜饱之后,才想起来是不是要上主食,这时肚子里已经没有空地方容纳主食了。

明天请看:进食顺序颠倒有害处

