



《浴血荣光》

31

最黑暗的日子

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。

清乡队搜了几遍，没有发现。最后天近黄昏了，他们放弃了搜寻。毛泽东这才从水塘边的草丛中钻出来，翻山越岭，彻夜赶路。当时他没有穿鞋，脚伤得很厉害。

幸亏在路上遇见一个农民，这个农民给毛泽东提供了住处，又带着毛泽东到了邻近的县城。当时毛泽东身上只有7块钱，他用这7块钱，买了一双鞋、一把雨伞和一些食物。最后，当毛泽东到达秋收起义的农民武装的那个地方时，他的口袋里只剩下两个铜板了。

后来秋收起义的部队在文家市会师之后，第一师师部副官杨立三(后来是解放军总后勤部的领导人)看见毛泽东的脚趾溃烂了，问他怎么回事。毛泽东回答，就是从路上跑回来给扎的。

这就是深深嵌入毛泽东生命的一个9月9日。

这个9月9日是在革命最初爆发的时候，是在毛泽东讲“星星之火可以燎原”，正在播点革命火种的时候。星星之火，要掐灭它是比较简单的；当火已成燎原之势，再要扑灭它就几乎不可能了。当毛泽东到陕北的时候，胡宗南占领延安，在陕北到处围剿，那个时候中国革命已成燎原之势了，要抓住毛泽东是很困难的。

而在这一次，在最初播点火种的时候是多么危险啊！毛泽东被人抓住，五花大绑，还要押到团防局去处决。抓他的人不是什么主力部队，就是一些民团、清乡队，就这些人，差点儿把毛泽东同志给解决了。

这是当时中国革命最为险峻的时刻。当然，这个火种没有被扑灭，由此以后要势成燎原就不可阻挡了。

毛泽东一生中“最黑暗的日子”

毛泽东生命中的第二个难忘的9月9日，是1935年的9月9日，一、四方面军分裂，毛泽东说这是他一生中“最黑暗的日子”。

一、四方面军的分裂有很多的原因：

当时一、四方面军是长期分离作战的两个力量，会师之后双方互相不太了解，而且双方对各自领军作战方法都不太习惯，在处置的时候也都出现了一些问题。

四方面军的同志对一方面军的同志刚开始抱着很大的期望，最后看到一方面军的装备差、人数少，再加上一方面军当时也有一些人过分地追究了四方面军。比如说放弃鄂豫皖根据地、放弃通南巴根据地等问题，这是一、四方面军会合时产生的一些矛盾。

任何长期分离作战的两支军队在

会师之后产生矛盾，都是难以避免的，但是这个矛盾达到了分裂的地步，那么它就不仅仅是一般的矛盾了，就达到了白热化。这个白热化，最初的触动可能有各种各样的原因，可是最终造成这样的分裂，可能就像毛泽东所讲的“张国焘是个实力派”，这是造成分裂的最大的原因。

有些著作描述一、四方面军分裂，往往讲得比较轻易，比如说“张国焘南下，走向失败，走向黑暗；毛泽东北上，走向胜利，走向光明”。这种概括是很简单的，而且这种概括完全没有体现当时一、四方面军分裂带来的严重性。

张国焘带领83000名红军南下，毛泽东率领7000名红军北上。看到这种严重的分裂，起码当时毛泽东不会感觉到一点儿光明。毛泽东讲，一、四方面军的分裂是他一生中“最黑暗的时刻”，比1927年大革命失败还要严重。毛泽东当时作出最严重的形势估计，7000名红军要到与苏联接近的边疆地方以求生存，因为没有办法了，就7000红军，能搞一个多大的局面？搞不了多大的。毛泽东甚至作出了7000名红军被打散，到白区做地下工作的准备。

明天请看：“东北汉奸之父”



《红袖》

21

他们不会理睬咱们

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；不甘被包养的柳茵，伺机实现富婆梦……这些表面上看去成功周旋于男人间的旗袍女子，未曾觉察到自己不过是男人猎入大棋局中的一枚棋子而已……

听说金达来拍卖公司的法人代表兼总经理陈一达就跟他们很熟，金达来公司每年要在信达公司做一两个亿的业务，它将是一诚拍卖公司的主要竞争对手。

被执行人流金世界置业有限公司的情况就要复杂一些。这是两个香港人组建的公司，兄弟俩，哥哥肖光宗做法人代表，弟弟肖耀祖做总经理。流金世界总投资号称三点八个亿，兄弟俩投入的自有资金也就个尾数，其他的钱都是找银行贷款的款，这也是目前很多房地产公司惯用的手段。

俗话说，亲兄弟明算账。这话从另外一个方面来理解是这样的：在钱的问题上，如果处理不好，即使是亲兄弟也可能斤斤计较，甚至反目成仇。肖光宗在香港是做药品生意的，流金世界项目主要由肖耀祖来打理。偏偏肖耀祖是个顽主，在内地吃喝嫖赌样样都来，开销一大，就想办法从项目资金中弄钱。据说他为了追女人最能砸钱，曾经为了跟一个什么选美比赛的冠军睡上一觉，不仅砸了十万美金，还送了她一辆宝马。肖耀祖的这些败家子做派，没多久就被当哥哥的全部掌握了，先是批评教育，见起不了作用，便起了内讧。内讧一起，事情就没法做了。

柳絮问：“他们这边由谁定？”

杜俊说：“从法律地位上来讲，应该由肖光宗定，他是法人代表。但肖耀祖不是一般的总经理，他在公司里占有百分之四十三的股份，要把他撇开可不是一件容易的事。”

柳絮说：“法院不会管他们内部的事，肖光宗既然是法人代表，他的地位就不可取代。先不管他们之间怎么算账，在对于进入拍卖执行程序的态度上，应该是一致的吧？两兄弟是什么态度？”

杜俊说：“现在还不清楚。不过，这几年房地产价值猛涨，他们那个项目，地拿得便宜，加上土建，顶多也就投了一两个亿。上面二十多层商居两用房，卖得差不多了，我估计早收回了投资。商铺卖了之后，如果能把银行的本息还掉，等于他们已经赚了个盆满钵满。但是，他们到底怎么想的，要跟他们接触以后才知道。”

“能找到他们吗？”柳絮问。

“通过省高院的人找他们才有用，否则，他们不会理睬咱们。”

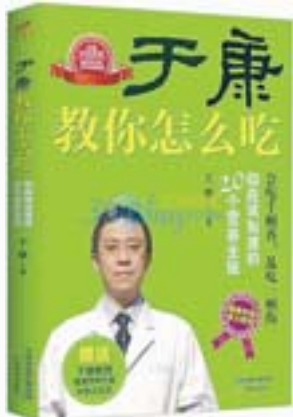
“通过曹洪波找他们应该没问题吧？”

“不知道曹哥现在有没有顾忌。按目前的文件规定，执行法官是不能明示或暗示当事人选择哪家拍卖公司的。曹局长如果不想落下把柄，可能就会公事公办，他现在可比原来谨慎多了。”

柳絮一笑，没有和杜俊进一步讨论这个问题。

两个人大致把工分了一下。副院长贺桐那儿已经请过了，看起来效果还是不错的，但线接上了就不能断，贺小君爱玩儿，杜俊就多陪他玩玩儿，时不时地请他盯紧一点，到时候再感谢他。至于曹洪波，得让他做两方面的工作，信达资产管理公司那里是个薄弱环节，必须抓紧沟通，他没有什么嫌可避，上也得上，不上也得得上。

明天请看：你能保证伍扬在家？



《于康教你怎么吃》

5

反式脂肪酸

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。

时，部分顺式脂肪酸会转变为反式脂肪酸，虽转变部分不显著，但烹调时还是应尽量避免油温过高。

反式脂肪酸对人体健康有哪些危害

令人难以想象的是，反式脂肪酸产生的最初动力竟然是为了有利于人的身体健康，结果却适得其反。

上世纪80年代，科学家们担心动物油中的饱和脂肪酸可能会对心脏带来威胁，于是就利用氢化过程，将液态植物油改变为固态，从此开始，反式脂肪酸被广泛使用。长期以来，人们一直认为反式脂肪酸来自植物油，不会导致肥胖，多吃无害。直到1993年，美国哈佛大学的一个研究组，在《柳叶刀》杂志上发表了一篇题为《反式脂肪酸摄入与心脏病危险性之间的关系》的研究报告中指出，反式脂肪酸能增加血清低密度蛋白数量，降低高密度蛋白数量，从而改变二者的比例，增加冠心病的发病率。从此，美国和欧盟国家开始降低或限制食品中反式脂肪酸的含量。2006年，美国政府立法要求在食品标签中标注反式脂肪酸含量，这一做法引得多数国家纷纷效仿。

反式脂肪酸可对人体产生广泛危害，包括增高低密度脂蛋白胆固醇

LDL(坏的胆固醇)，降低高密度脂蛋白胆固醇 HDL(好的胆固醇)，反式脂肪酸在这方面的作用与动物油中所含的饱和脂肪酸极为相似。此外，反式脂肪酸还可以增加血小板凝聚、增高血脂蛋白、增加体重、增高胆固醇转移蛋白(CTP)、导致精子形态异常等。这些损害最终可导致肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、变态性鼻炎、部分恶性肿瘤、痴呆症等的发生率增高。

如何识别含有反式脂肪酸的食物

反式脂肪酸常存在于人造黄油、奶油蛋糕之类的西式糕点、烘烤食物中，如饼干、薄脆饼、油酥饼、油炸干吃面、炸面包圈、巧克力、色拉酱、炸薯片以及炸薯条、油炸土豆片、炸鸡块等食物中。

购买食品时，应注意看清标签说明，凡标有人造脂肪、人工黄油、人造奶油、人造植物黄油、食用氢化油(注：凡有“氢化”字样者均为反式脂肪酸)、起酥油、植物脂末等均含反式脂肪酸。标有“精制”、“精炼”字样的油脂也大多含反式脂肪酸。

明天请看：清淡就是不吃鸡鸭鱼肉吗

那么，反式脂肪酸究竟是一种什么物质呢？可以说，它是一种人造物质，反式脂肪酸在天然食物中很少存在。

反式脂肪酸，又称反式脂肪或逆态脂肪酸，是一种不饱和人造植物油，生活中常见的人造奶油、人造黄油都属此列。从分子结构分析，“不饱和”指的是这种脂肪酸分子可以氢化(两端加上氢原子)，变成饱和脂肪酸。

根据不饱和脂肪酸分子结构图，当不饱和脂肪酸的一个双键形成时，这个链存在两种形式：顺式脂肪酸和反式脂肪酸。顺式(cis)键看起来像U形，反式(trans)键看起来像线形。顺式键形成的不饱和脂肪酸在室温下是液态，如植物油；反式键形成的不饱和脂肪酸在室温下是固态。

我们平时食用的反式脂肪酸，大多是加工后的产品，是食品制造者为了能较长久保存对人体有益的液态植物油脂肪，并使它不变质，采用氢化的加工方式，把液态油脂转变为可涂抹的半固态脂类，这就产生了反式脂肪。其结果，口感、形态得以改变，但是却把无害的植物油变成了与饱和脂肪一样有害的脂肪。

因此，精炼油以及烹调油温过高