

婚恋家庭

都说婚后一年是“纸婚”，这个纸到底是什么纸？砂纸还是白纸？“80后”女生顾小影用她的亲身经历向读者们展示了婚后一年的“砂纸”生活。嫁给“凤凰男”出身的省委办公厅秘书管桐后，顾小影发现，无论是农村公婆的生活习惯、思维方式，还是管桐作为一名政府官员的业余爱好、行为习惯，甚或两人对待事业与家庭关系的态度，都出现了越来越多的分歧与摩擦……



真正的洞房花烛夜  
婚礼结束后，顾小影和管桐回到省城，小夫妻的生活正式拉开帷幔。

不过，管桐由于工作忙碌，经常晚归，还隔三差五地在单位通宵加班，于是顾小影下班后就去朋友家蹭饭。那天，她从朋友家回来，走到楼下时抬头，看见卧室窗户里散发出来的暖色灯光，莫名地心里一暖。也是到这时才知道一盏温暖灯光的意义——那盏灯光后，是一个等自己的人、一个温暖的家、一种强烈的归属感……单就想想这些，已经很幸福。

带着心里呼啦一下子燃烧起来的暖意，顾小影像一道小闪电一样冲上楼，兴高采烈地打开家门，就听见卫生间里传来哗哗的水声。

顾小影转身关上门，听见管桐的声音传出来：“老婆你回来了？”“哦，回来了。”顾小影把外套挂到玄关的衣架上，站在卫生间外和管桐搭话，“今天怎么不熬通宵了？”“我们处长说我是新婚，还是应该早回家的。”水声停了，管桐窸窣地穿衣服，顾小影却开始火大。“现在才想起来你是新婚啊？”她气呼呼地站在客厅里，隔着卫生间的门，恨不得烧出了窟窿来。“一个月了啊！新媳妇都变成老太婆了，才想起来你新婚？！”

这时卫生间门开了，管桐穿着顾小影买来的睡衣走出来，一边走一边抱怨：“老婆你给我买的衣服是多大号的？是不是有点太大了？”“大点好，你还在长身体呢。”顾小影没好气地瞥管桐一眼，却发现他摘了眼镜以后，再穿这种小格子睡衣还真是像嫩嫩的小男生啊！

顾小影顿时心情大好起来，慢慢有笑容爬上脸，开始笑眯眯地盯着管桐看。管桐没察觉，还在低头研究衣服。顾小影凑过去仔细端详一下，“据说结婚后男人都会变胖，我就是按照你变胖以后的尺寸买的，免得到时候衣服小了不能穿。”管桐哭笑不得：“这一套睡衣才多少钱啊？够不够一百块钱？万一小了，再买新的就是了。”

“哎你这人真是不懂什么叫勤俭持家啊，”顾小影笑嘻嘻地钻进管桐怀里，搂住他的脖子狠狠亲一口，“我老公最好了，自己都不舍得买新衣服，省钱给老婆花。”“嗯，我老婆也很好，打一棍子还知道给个蜜枣吃。”管桐点点头，笑着看怀里的小姑娘，看她像小狗一样嗅来嗅去，极其不安分。

半晌，见她抬起头抱怨：“你没有用沐浴露。”“你怎么知道？”管桐很惊讶，“真是狗鼻子？”“没有香味当然就是没用沐浴露。可是只用水冲怎么可能洗干净啊？”顾小影搂紧管桐，再给自己调整个舒服的姿势，靠在他怀里下命令，“这次就算了，下次如果还没用沐浴露，就不准上我的床！”

“你的床？”管桐好笑地看着顾小影，“那好像也是我的床。”

“嘁，少装了，这床可是为了结婚新买的，你自己数数，你一共在上面睡过几天？你说它跟你亲还是跟我亲？你……”眼见着顾小影又要翻旧账，管桐干脆低头吻上去，顾小影微微挣扎一下，但很快就放弃了抵抗。管桐看看顾小影红彤彤的脸蛋，伸手碰一碰道：“快去洗澡，睡觉。”

洗完澡，顾小影给自己抹上香喷喷的润肤露，招摇过市地往卧室里走。进屋就看见管桐正倚在床头看报纸，顾小影忍不住问：“你看什么报纸呢？”

“这报纸你不喜欢看的。”管桐抬头看看顾小影，微微一笑，随手放下报纸，饶有兴趣地看着顾小影坐到梳妆台前，从花瓶罐罐里倒出各种质地的东西往脸上抹。

“睡前看这种报纸可以催眠吗？”顾小影一边抹爽肤水一边问。“主要是上班没时间看。”管桐看着镜子里的顾小影答。“真稀奇，公务员居然连上班看报纸的时间都没有，说出去谁信啊？”顾小影乐不可支地回头看看管桐。

管桐长叹口气：“你就是对我们有偏见。”

“偏见？哦……说起来你对我们就没偏见吗？是谁上次对我说大学教师很轻松，想上班就上班，不想上班就不用上班的？”顾小影想起下午接到的那个电话，顿时气不打一处来，“你爸下午给我打电话，张口就教育我闲着没事不要在外面逛，要回家给你做饭给你洗衣服。我也是很辛苦的好不好？我虽然不去上课，可是我备课、写论文、赶书稿都很辛苦啊！我这才出去吃顿饭休息一下，就招这么一通教育，好像我是你的贴身丫鬟，哎你说你爸他——”“那也是你爸。”管桐终于憋不住叹气道，“他就那样，你多忍忍吧，我也拿他没办法。”“我爸才不会这样呢。”顾小影偷偷嘟囔一句。

管桐看看顾小影鼓起的腮帮子，忍不住伸出手将顾小影拖上床，再顺手关掉床头灯……

顾小影在黑暗中眨眨眼，心想：或许，在婚礼举行一个月后的这个晚上，才是真正的洞房花烛夜吧？

健康养生

人活着，各个器官组织处在有机运动中，那就是“火”的作用，中医正规的叫法是“元阳”或“阳气”。“上火”分虚与实。“阳”超过了，人就“火”大了。而虚的人“上火”，是“阴”低于正常水平了，把并不壮实的“阳”显了出来，是“阴虚”。健康的人体应该有火力而不上火。本书从人体器官分门类介绍方法，以期建立人体阴阳平衡的完美机制。

推腹也能增强人体的火力

中医是重功能、轻结构的，而功能上的异常往往早于结构上的异常，仪器上检查不出来的，人却能提前感觉到蛛丝马迹。遗憾的是，现代人非要仪器证明了才相信真的有问题，这在一定程度上是会贻误病情的。

穴位会早于仪器检查表现出疾病的征象。比如按位于手腕关节尺侧的、属于心经的神门穴，如果病人觉得疼，就需要查查心脏；按位于腿上、属于胆经的阳陵泉穴感到不舒服的，做个胆囊的B超就很必要。

不仅是穴位，病人不能解释清的异常感受也有预报的价值。有个女病人夜里大脚趾突然红肿疼痛，但她在白天绝没有崴脚的记录。医生怀疑是痛风，去化验却没发生问题。因为没有异常指标，自然不能用药，结果这种疼痛持续了半年，再去查，尿酸的异常升高才体现出来。

化验指标、心电图变异，都是结构变化后才体现的，而功能的异常早就显现了。推腹——按摩腹部的穴位，用的也是这个原理。就是通过安抚已经在报警的穴位，对问题经络作个疏导，不等其发展到结构出问题。

推腹，可以随意地推，就是推肚子——可以用手指肚直上直下地推，还可以用掌根或拳头轻轻地敲打。有的人会打嗝、放屁，然后就舒服了，推腹的目的也就达到了。很多人推腹几天不见效就着急了，其实要明白，“冰冻三尺，非一日之寒”，你积累的东西也许是三五年的“成果”，有时候推一两个月乃至半年才能解决问题。

人体12条经络都通过腹部，推腹等于是对这些经络的集中治疗，很适合作为各种慢性病患者的保养方式。有人推腹

时会发现有硬结或水囊似的东西，推不下去。这个时候一定要看看，硬结是压在腹部的哪条经脉上。顺着这条经络，在腿上也会找到相应的痛点，揉一揉，肚子上的结也就散了。像这样去医院查可能查不出什么问题，但这种气长期排不出去，就会造成气滞血淤。

老人很讲究肚子不受凉，夏天睡午觉也一定要用薄被盖肚。不是单纯防备胃肠受凉，其实是保证经过腹部的各条经络以及和它们联系的各种功能不要因为受凉而凝滞。推腹促进了肠蠕动，也给穴位做了一次按摩，有补益效果，提升整体的阳气。

虚人得感冒，补药照常吃

我有个同事去西藏，遇到一头藏獒，去逗它，结果藏獒追过来……她已经46岁了，向来不好运动，情急之下居然从一个很宽的沟上跳了过去！无他，这就是应激能力。

人在什么时候会失去这种应激能力？自然是心无力无心的时候，具体到身体，就是无火了。比如人老了，或是被慢性病消耗得很虚，未老先衰了。

人体遇到病毒，细菌感染，一般都要发烧。体质好的人，或者年轻人，有应激能力，可能一下子体温就升到39℃了。也有一种人，一辈子也发不了几次烧，即便遇到病毒感染。这种人肯定是白皮肤，就是胖也是白胖虚胖的，比一般人怕冷，而且动不动就觉得累，走几步就会喘。那种胖是属于阳虚、气虚的证据。这种体质的人，火力往往不旺，应激反应能力弱。这种人，或者是慢性病人，或者是体质虚弱的老人，一旦感冒，或身上长疮，皮肤感染，你看医生给他的药方，如果在清热解毒药之外还开了人参、黄芪之类的补药，就说明他找对医生了，按照中医“托毒外出”的办法，用补药

官场风云

乌袖县有两个刘李明：一个是人称“刘半间”的县委书记，一个是李济运的同学“刘差配”。李济运身为县委常委、县委办主任，也是县委书记刘李明的得力助手，却因政府选举风波两人貌合神离。乌袖县把选举中的差额配角叫做差配，差配干部的角色很有些暧昧。原定的差配干部舒泽光不肯合作，李济运推荐的同学刘李明却在会场突然发疯……

李济运没来得及上主席台会就散了

送了刘李明去房间，李济运却脱不得身。刘李明笑容满面，场面上的话说得有板有眼：“济运兄，今后我的工作还要靠你多支持。看新一届政府如何分工，我自己的想法还是分管农业。我们是农业大县，乡党委书记都是农业书记。管农业，我是驾轻就熟。”不知道的，根本看不出他精神失常了。

“李明，我上个厕所。”李济运暗自叫人看紧点，自己躲到厕所打电话，“刘书记，他真是疯了。”

刘李明说：“你想办法叫他安静，你自己快到会场来。”李济运说：“他也没有不安静，只是真以为当选副县长了，正同我谈以后分管什么工作。他不会出来见人，不会有事。要是出来，就会闹笑话。”

刘李明说：“总不能限制他的自由吧。这样，叫医生给他打一针镇静剂，让他睡觉，再安排人守着。”

李济运拿不定主意，问：“这样行吗？”

刘李明说：“选举是小事，不能再出笑话。你按这个办，出了问题我负责！”李济运不想自己做这事，叫来于先奉，小声交代了。于先奉也有顾虑，说：“李主任，只怕要同他家属说吧？”李济运说：“这事暂时还不能让陈美知道，事后再作解释吧。老子，这是刘书记的意见，你照着办就是了。我得马上去会场。”“好吧，我马上同医院联系。”于先奉只好遵命。

刘李明正在讲话，台下意外地安静。时间也快十二点了，刘李明的讲话也到了尾声：“请各代表团团长午饭后不要外出，中午有重要会议。具体时间，电话通知。”

李济运没来得及上主席台会就散了，他不想站在门口同代表们打招呼，转身想回房间去。明阳落选了，刘李明发疯了，马上会成为热门话题。大家见了，必定就会说到这事。他能说些什么呢？上策就是躲着。

没想到电话响了起来，刘李明打来的：“济运，怎么样了？”李济运说：“先奉同志在处理，医生快到了。”刘李明似乎有些不高兴，开了会儿会说：“那你快到会场来吧，开个紧急会。”

李济运转身回会场，逆着人流往主席台走。有人同他打招呼，他匆匆地答应。果然听得代表们都在议论刘差配和明阳，似乎大家对刘差配发疯更感兴趣。李济运隐约觉得，老同学发疯无意间帮了明阳。西方国家的政治公关有个惯用手法，就是危急时刻想办法转移注意力。老同学把大家的注意力吸引过去了，也许对明阳再次选举有好处。有些残酷，却是事实。

李济运觉得非常对不住老同学，马上打了于先奉电话：“于主任，怎么样了？”于先奉说：“针才打下去，刘书记在骂娘，质问我们这是为什么。”李济运说：“事后再向他解释吧，一定要稳住他。”于先奉说：“放心吧。好了好了，刘书记躺下去了。李主任，我看着真有些过意不去。”李济运手忍不住颤抖，说：“老子，我们都是奉命行事。”

李济运去了主席台东侧的休息室，县委常委同人大正副主任们都在座。田家永朝李济运招手，他身边正好有个空位。李济运犹豫不前，他显然不便坐到那里去。他若坐下去，右边是田家永，左边是刘李明。这个座位至少是市委书记坐的。这时，刘李明说话了：“济运过来，田书记问你话。”

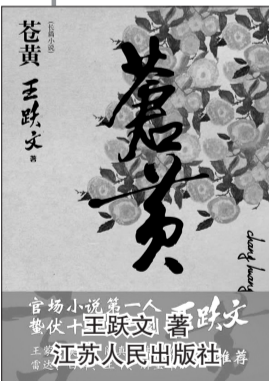


帮他吧外来的病邪推出去。这是中医治疗虚人外感的法则，为的是调遣这类人的火力，唤起应激能力。

有个经典的方子可以变通使用，叫“人参败毒散”。就是在一大堆治疗感冒发热的常规药物中特意加入人参，针对的是虚人感冒。针对身体虚弱、火力不壮的人的感冒，不用人参，黄芪之类的补气药是不可能把风寒抵挡出去的，用补药是助他的火力，提高他的免疫功能，把所虚之处尽快补上，避免外邪的侵袭。

人参败毒散是个古方，现在药店可能没有中成药，如果是体质虚的人感冒、怕冷、头疼、身上疼，只要舌苔不是黄腻的，舌头质地也不太红，可以用感冒清热冲剂（注意：感冒清热冲剂是偏温的，感冒去热冲剂是偏凉的；冬天着凉为主的普通感冒用前者，春秋季节的流感用后者）配合人参；如果舌头偏红，有点内热，可改用西洋参来配，就是人参败毒散的意思了。

所以，别觉得一得了感冒发烧、气管炎，所有的补药都得停，也要分人，如果是体质很虚，还得加用补药呢！若病人此时的舌头很淡，舌苔不厚，则说明他的身体虽然虚，但胃肠是干净的；如果舌头很淡而舌苔很厚，那就要先清胃肠，比如吃中成药“二陈丸”或西药的“酵母片”，等舌苔干净了再进补，否则就是给了补药，药性也发挥不出来，因为他的消化吸收功能不好。



“你爸才不会这样呢。”顾小影偷偷嘟囔一句。管桐看看顾小影鼓起的腮帮子，忍不住伸出手将顾小影拖上床，再顺手关掉床头灯……

刘李明把关了的手机放在茶几上，大家也都关了手机放在显眼处。