

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……



这个晚上家里的气氛降到冰点

结果最后忍不住的还是管桐，顾小影也是第一次见他有些生气的样子。

导火索是管利明气冲冲地说：“我不管你们城里是咋样的，在咱们农村，男人就是要养家糊口，女人就是要本本分分地生孩子！你们说的那些我听不懂也不想听，什么自己的事，什么忙……地球离了你还不转啊？我就知道‘不孝有三，无后为大’……”

话音未落管桐便忍无可忍地打断：“爸！”他还想继续说什么，可是突然想起什么似的抬起头，看看旁边一边喝水一边眼珠子乱转的顾小影，最终还是把没说完的话咽回去。

顾爸到这时发现自己不出来打圆场果然是不可行的，便勇敢地站出来，对管利明说道：“亲家啊，不说那么多了，他们心里都有数，咱老一辈也别太操心啦，喝酒喝酒！”

一边说一边举起酒杯，顾妈见状也赶紧捧场，举起杯子道：“就是就是，孩子们有他们自己的想法，说到底还是他们一起过日子，他们觉得合适就行，儿孙自有儿孙福嘛。”

让他们这样一打岔，管利明吹胡子瞪眼地看看管桐，也不好再说什么。谢家蓉习惯了坐在一边不说话，只是带着憨厚朴实的笑容看着儿子、儿媳妇。秋天的太阳明晃晃的，他们一大家子人坐在室外的大树下，似乎又变成了觥筹交错的热闹。

然而顾小影一扭头就看见，管桐微微蹙起的眉头，以及眼底无法掩饰的烦躁。

就这样，表面的和谐终于坚持到了太阳落山。傍晚时，一家人打道回府，在市中心的酒店共用晚餐后各自返回住处。

顾小影照例还是在宾馆里腻了老爸老妈好久，才依依不舍地回了家。

谁知一进门就吓一跳：客厅里，管利明和管桐爷俩正吹胡子瞪眼地对峙！

顾小影吸吸鼻子，蓦地闻到战争一触即发的硝烟气息，眼珠子腾地就瞪大了，血液里的躁热因子当即开始上蹿下跳。

她把外套挂到衣架上，小心翼翼又颇有点兴奋地挪到管桐身边，先抬头看看管桐的表情，再伸手碰碰管桐的手，嗫嚅着唤：“管桐？”

看见她，管利明脸色略为转好一点，但口气依然很硬，呵斥管桐道：“你不让我说我也得说，生孩子就是这辈子最大的事，在咱们农村……”

“爸，”管桐紧紧皱着眉头，一字一顿，“这里不是农村！”他深深吸口气，声音低沉地答：“爸，这是城市，不是农村。就算对土地有再深的感情，也没有多少人愿意一辈子做农民的！你们这么努力，才可以让自己的后代走出来，受更好的教育，看更大的世界，为什么还要用农村的标准要求自己？！”

他抬起头，顾小影有些惊讶地看着一向好脾气、从未生过气的管桐，下意识地攥紧了他的手。

管利明张张嘴，可是却什么都没说出来，最后还是“哼”一声，拂袖而去。

管桐看着他的背影，深深叹口气，也没有再说话。如此这般，这个晚上，家里的气氛降到冰点。

夜晚，顾小影照例还是缩到管桐的怀里，可是缩在他怀里的她，却第一次感到莫名的心酸。

寂静黑暗里，顾小影听着管桐均匀的呼吸声，有些失眠了。事实上管桐真的很少对顾小影说起自己少年时代吃过的苦——顾小影也似乎从未没想到，对管桐这样的农村少年来说，最苦的或许不是物质匮乏，而是精神压力，是一心想要跳出农门的巨大精神压力。

或许，顾小影真的是在蜜罐里泡大的。在此之前，她不知道，不卑不亢的管桐，内心里竟然也有这样敏感的一处。

顾小影无法形容此时此刻内心的感受，或许她该庆幸在与公婆的分歧中，自己的丈夫是始终站在自己这边的——可是真奇怪，此时此刻，她一点都不庆幸。

因为，她其实宁愿他意气风发、没有任何负担与压力地往前走，走他认准的道路，而不是像现在这样，要时刻顶住来自各方面的压力——而最无奈的是，这些压力还是他无法推卸的那一种。

其实，这时的顾小影，还仅仅把“压力”定义于奋力读书、努力工作、暂时不要孩子之类简单的范畴内。她还不知道，随着日子一天天走过，未来还有很多形态各异的压力在等待着管桐，也等待着她。

但不管怎么说，到这时，顾小影已经意识到，假使婚姻中必须要有一段磨合期，那么属于她的这段磨合期，除了与管桐的磨合，还包含着她与管利明、谢家蓉的磨合。

年前，终于盼到管桐可以休周末，顾小影拖着管桐去商场，打算给谢家蓉买身过年穿的新衣。

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别类介绍方法，以期建立人体阴阳平衡的完美机制。

“贵人”不顶重发符合不上火的道理

唐·孙思邈《备急千金要方》：“头者，身之元首，气血精明，三百六十五络，皆上归于头。头者，诸阳之会也。”

头部是身体的首领，全身的气血精微物质都要上注到那里，头部也是阳气汇集的地方。

头是人体能量代谢最旺盛、火气最大的地方，按理说是最不怕冷的，在中医讲是“头为诸阳之会”，是全身阳气集中的地方。一个年轻人，在春天暖和时站在太阳下，你能看到他头顶上冒的热气，这就是身体之阳借了自然之阳，非常旺盛。所以老话说“贵人”不顶重发，是人们从多年的经验总结的。过长过厚的头发会影响生命阳气的蒸发，阳气不蒸发出去，会憋出火来。热量消耗最高的地方，捂着是要捂出病的。

我的儿子小时候身体壮，老上火，我就发现一个规律：每当他头发长长了，我们忙得忘给他剃时，一般就该生病了，要么是咳嗽，要么是嗓子疼，要么是积食了——不管什么病，本质都是上火的问题。中医一看就说：“又给积住了。”这个“积”不光是积食，还有本身热量出不去导致的热量蓄积。

从这里我体会到：头部的适当暴露，是最便捷的去火方式，小男孩尤其如此，头要经常剃。北京的老人夏天就喜欢给小男孩剃头去火。至于年轻人呢，更应该不戴帽子——至少从健康上用不着，那是在挡火呢！如果从扮相上追求美观，就另当别论了。

流鼻血也是种去火药

汉·张仲景《伤寒论》：“太阳病，脉浮紧，发热身无汗，自衄者愈。”

脉象浮紧，发热而且身上无汗的外

感，如果自己出了鼻血，也可以不治而愈。

对于上火的治疗，除了吃去火药，人体也有自愈的办法，比如《伤寒论》就有一句：“脉浮紧，发热身无汗，自衄者愈。”衄就是流鼻血。这句话描述的是外寒内热的一种感冒状态，因为无汗所以内热散不出去，要治疗需用发汗药将郁热透出去，把寒邪驱散。这个时候，如果出一次鼻血可能没吃药也会好了，因为流鼻血就是一条去火的通路，可以把多余的能量发泄出去。

我曾经遇到过一个病人，女性，56岁。有一天她突然流鼻血，流得很猛很多，好不容易才止住。那次流血后她也没觉得异常，至少没有失血的感觉，反倒觉得轻松了。过了几天，鼻子又出血了，来势汹汹，她害怕了，就去了医院，看五官科。医生找到了出血的地方，把那条血管“焊”上了。她以为从此平安无事了，结果第二天就觉得头晕，比止血前更难受。再去医院，一检查，发现是高血压，170/100！医生这才明白：她之前出鼻血其实是在去火，发泄多余的能量，减轻血管的压力；后来堵上那条能去火的血管，没了去火的出口，血压就升上去了。

只要你不是血小板缺少的人，肝脏也没问题，那么偶尔流鼻血未必是坏事，一种是自身的去火方式，另一种可能是信号，如血压高。

也许有人流鼻血会联想到鼻咽癌，但鼻咽癌的出血是和鼻涕混在一起的，是涕中带血，一般这种来势汹汹的流鼻血，不关鼻咽癌的事。

有些人连续几十年年年献血，都成习惯了，身体越来越健康。按他们自身的说法，献血后不上火了，不献血反倒憋

官场风云

乌袖县有两个刘明星：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，也是县委书记刘明星的得力助手，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明星却在会场突然发疯……

成鄂渝自己住进了紫罗兰大酒店

纸媒和电视比网络慢些，却也飞快地赶到了乌袖。他们都要采访刘明星、李非凡和明阳，一概被宣传部挡掉了。朱芝出来做挡箭牌，陪记者们喝酒，打发红包。县里每次出麻烦事，《中国法制时报》的记者成鄂渝总是最难缠的。乌袖的县级领导多认识此人，私下给他取了个外号鳄鱼。他每次照例都会闭嘴，可花费总是最大的。

成鄂渝这次悄然而来，不像往常那样先打电话。他也没有去梅园宾馆住宿，自己住进了紫罗兰大酒店。周应龙得到指令，注意所有可疑人员。成鄂渝进入乌袖，处处都有人掉线。当时下午，朱芝同周应龙找刘明星汇报，李济运被请去听情况。

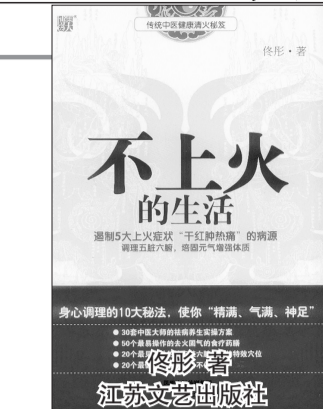
朱芝简要报告了媒体的情况，说：“这些记者都摆平了，他们不会发报道的。只有那条鳄鱼仍不露面，不知道他什么意思。”李济运说：“还有什么意思？不就是想把这一单做得更大些？这个人实在可恶，一天到晚打着法治二字，满世界吓唬人！”刘明星问周应龙：“周局长，你说说吧！”周应龙说：“我有人暗中掉了他的线。他先去了物价局，在舒泽光办公室坐了一小时三十四分钟。后来想找刘明星同志，被陈美挡了，没见成。又在街上随意询问群众，围着他的人很多。我的人混在里头，说群众的话很难听。”

“他这不是调查采访，这是蛊惑人心！”刘明星骂了几句，又开始长篇大论，“我们要学会同媒体打交道，交朋友。这是门艺术。我们对待舆论监督，也要有个正确态度。总的态度是欢迎监督，但不允许他们歪曲事实，以乱视听。我觉得大多数记者素质都是很高的，对我们的工作很有促进和帮助。像成鄂渝这种记者只是极少数。”

“我向市委骆部长汇报过，他嘱咐我注意策略。但万一他的鳄鱼口张得太大怎么办？此人的确太讨厌了！”朱芝说的骆部长，就是市委宣传部长骆川，他干过两届部长了，算是市委里面的老资格。李济运想想却是不怕，说：“成鄂渝的真实目的仍是新闻讹诈，他故作神秘先在民间调查，无非是捞些材料吓唬人。他在民间搜集的言论，远比不上网上丰富。他也不敢凭民间传闻写稿件，必须得到我们官方口径。”

朱芝笑了起来，说：“刘书记，干脆请李主任当宣传部长算了。他太懂新闻纪律了。李主任分析的有道理，成鄂渝把我们当乡巴佬耍，以为他搜集些民间言论，就可以吓住我们。我打电话请他出来！”刘明星点头道：“同意！你打他电话，有情况我们随时联系。我是不见他的，不给他这个面子。”

朱芝和周应龙走了，刘明星问李济运：“舒泽光真想同县委对着干？”李济运不想火上加油，只道：“不知道舒泽光说了什么。”刘明星说：“一小时三十四分钟，不要说话？不会光是打哈哈吧？这个舒泽光，他真要做斗士啊！”李济运附和着说了些话，慢慢就把话题转移了。他最愧疚的是老同学疯了，便说：“刘书记，我建议您去看看刘明星同志。”刘明星低着头，说：“济运，你代表我去看看吧。”李济运劝道：“明星



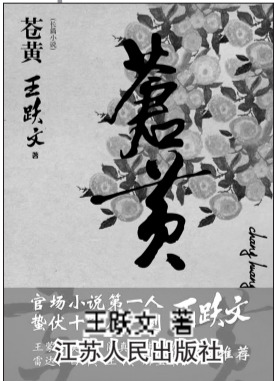
得慌。

科学家运用血液流变学与血液动力学对血质与献血的关系做了研究，发现定期适量献血，特别是单独献红细胞和血小板等有形成分的人，血液黏稠度会明显降低，流速也加快了，脑的血流量也提高了，很少发生脑缺血的现象。芬兰一个研究小组对2682名42~60岁的男性进行调查，其中两年里至少献过一次血的人，在5年内发生急性心肌梗死的比例比未献过血的低86%。美国一心血管病研究小组的研究亦表明，在3年中，献血者患心血管病的危险仅为未献血者的一半。

献血，等于去掉了身体的淤滞，避免了由淤滞导致的上火。

这个道理在名列“金元四大家”的张从正的用药过程中有体现。那时游牧民族以肉奶制品为主的饮食习惯影响着全社会，全民上火，因此他提出了“以攻为补”的治疗方法，就是用去火的泻药来达到补养的目的。他的理论是：“损有余，乃所谓补不足也。微瘦而荣卫昌，不补之中，有真补存焉。”其中所说的“有余”，“微瘦”就是人体多出来的火，用药物把它泄出去，人的正气就被调遣出来了，就等于吃了补药。

现在许多中医会保养，很讲究缓泻，在他们眼里缓泻等于进补，他们会一两个星期吃一次泻药让自己缓泻一次，这是他们保养身体的秘籍。



同志已经那样了，建议县里舍得花钱，尽快送出去治疗。现在关键是陈美同志，她的工作不做通，也是个问题。您亲自去看看，陈美那里就好做工作些。”

刘明星仍不说不去看，只问：“他还在医院吗？”李济运说：“他住在人民医院没用，回家来了。”刘明星摸了半天的脸，终于点头道：“好，我们晚上去吧。”

李济运回到自己办公室，打了陈美的电话：“美美，晚上刘书记同我一起来看看明星。”陈美没好气，说：“不稀罕，不要来。”李济运说：“美美你别激动，我们谁也没想到会这样。县委信任明星同志，才请他配合选举。”陈美说：“你们欺负他是个老实人！你们把他当宝，当啥呀！”李济运放下声气，说：“美美，我同明星是老同学，一向关系不错。我的初衷是帮他，差配干部也会安排的，这个你知道的。”陈美说：“谢了，不用。”李济运仍是劝她：“你就给刘书记一个面子吧。”“他的面子？他的面子这么重要？我好好的一个男人，就叫你们害了！”陈美说着就哭了起来，电话断了。

李济运其实早把肠子都悔青了。他不推荐老同学，换了别人做差配，就不会生出这个枝节。他昨天夜里回家，舒瑾见面就说：“熊猫了你怎么啊？”他去洗漱间照照镜子，发现自己眼圈青黑，脸也瘦了下去。选举之事他并不真的着急，反正同自己没有太多关系。只是老同学疯了，他才时刻忐忑不安。

李济运正苦于无计，收到陈美短信：明星并不知道自己疯了，人看上去很正常。你们来时不准提他的病，只说他突然低血糖昏迷，送到医院抢救。看了短信，李济运稍稍安心些。不然，他没法同刘书记说去。