

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……

顾小影在管桐的老家冻得直哆嗦

大年三十，管利明和谢家蓉穿着顾小影买的新衣服喜气洋洋地在厨房里忙活，真不错，号码居然正合适，顾小影和管桐看着他们试衣服时有些不舍得又有些满足、有些开心的表情，自己也觉得很满足，很开心。

而且顾小影也真是运气不错——管利明和谢家蓉其实从来没有在干家务方面苛求过顾小影，见她不会使用农村的锅灶，也索性不让她动手，只是抓管桐去烧火。

可是当地的习惯也很奇怪，就是不管天多冷，只要不是在睡觉，就要大敞开房间的门窗，让冷风在屋子里自由穿梭。所以尽管顾小影穿了最厚的羽绒服，还把羽绒服上的帽子紧紧扣在脑袋上，又戴了毛绒绒的手套，仍然是冻得直哆嗦。

而且，最倒霉的还有——在这天寒地冻的日子里，倒假啊，你终于来到！

那是种什么感觉呢——腊月里，处处都是冷空气在弥漫，肚子里好像有两小刀钻来钻去，顾小影觉得自己都能感觉到肚子一跳一跳的，慢慢涨成一个纠结的球。腰酸疼得要死，可是连个沙发都没有，只能坐在条凳上，周围环绕着一大堆人好奇的观望和无数要靠肢体语言才能明白其意思的提问（原谅顾老师吧，她接受方言的能力实在太差了）——比如你这么年轻就是大学老师啦，那得多厉害啊！大学老师赚钱多吧？是不是比管桐还多？那你们怎么发奖金呢？也讲升学率？我们镇上的高中，升学率可高了，老师的奖金可多了……

提问的热心观众有管桐的二姑奶奶、管桐表姨妈的妯娌、管桐邻居家的新媳妇、管桐父亲的堂弟媳妇的外甥女……呵……这阵容，只听听管桐的介绍，顾小影的头就胀成三个大！顾小影讲得口干舌燥，终于听到面前的女人们恍然大悟地发出“噢”的声音，再彼此进行热烈的讨论。看表情就知道她们对顾小影的职业充满崇拜感和好奇心，这让顾小影很是开心——因为被人喜欢并信任，这让她充满了成就感和幸福感。

顾小影就这么东张西望，看着面前的女人们说话。她听不懂她们具体是在说什么，所以看着看着就开始走神儿，心想管桐你这头猪，自从想给家里买空调却被管利明否决后，怎么就不知道买个电热器呢？你看看，这偌大一个家里，除了隔壁卧室的火炕外，就没有任何取暖措施！

可是再看前面这些正在热烈讨论并时不时给她一个惊喜目光的女人们，顾小影悲痛欲绝地想：火炕啊，你虽然近在咫尺，可是隔着热情的R城人民，我怎么觉得远在天涯呢？！

也不知道这样陪大家聊了多久的天，反正到最后顾小影觉得自己的腰快断了不说，连屁股也疼。可是又不能上床躺着，一是因为不礼貌，二是因为她知道那被窝肯定比冰窖好不了多少——管桐家向来的取暖方式就是多盖被子，可是那三床棉被往身上一压，她感觉自己离暖气儿也不远了……

活了二十多年，顾小影觉得自己向来是个大大咧咧的人。可这一次，在人气很旺的管家堂屋里，她第一次觉得自己是挺没用、挺废物、挺娇气的。

可是这会儿就算她想泼辣，也力不从心啊！晚餐时照例还是一大桌子荤菜：红烧鱼、炖鸡、煮鸭蛋、烧羊肉……因为天冷，肉碗里的油凝固住，冻成白花花的冰片。

顾小影眼巴巴地等了半天，终于在各种不同形式的肉类隆重登场后，等来了一锅包含着木耳、腐竹、蘑菇、鹌鹑蛋在内的什锦蔬菜汤——热气升腾间，顾小影那如狼似虎的眼神啊，如同看见了电热器……于是，那一晚上顾小影就几乎是抱着一锅汤吃的晚饭。管利明很纳闷，好心夹了大块大块的肉放到顾小影碗里，顾小影吃不下去，就求助地看看管桐。管桐心领神会，从顾小影碗里把肉夹走。

管利明瞪眼：“那是给小影的！”管桐低头吃饭，含混不清地答：“她喝汤。”“你吃肉，让人家喝汤？”管利明用难以置信的眼神看着儿子，简直不相信自家还有这样不懂事的逆子。“她肚子疼，让她喝点热的吧，”管桐看看管利明，“爸你别管了。”

管利明刚要瞪眼，谢家蓉听懂了管桐的话，顺手拉拉管利明的袖子：“吃饭吧，孩子爱吃什么就吃什么。”管利明觉得莫名其妙，但还是闭了口。

吃完饭，顾小影觉得自己实在是不能再袖手旁观了，便来回回帮谢家蓉收拾盘子。谢家蓉转身去了卧室，再出来的时候手里拿了个暖水袋。她灌了热水递给顾小影，顾小影把暖和的热水袋接到手里的时候几乎热泪盈眶了！

说心里话，顾小影本来就喜欢谢家蓉，现在更是觉得她淳朴得可爱！

于是那一晚上顾小影就时时刻刻抱着这个暖水袋，连去上厕所都不愿放下。



健康养生

压抑之火：独身女人易闭经

终身未婚或者婚姻不幸的女性因为始终处于性压抑中，欲望无法实现，正常的生命之火没有发散的地方，郁住了，就开始内耗，变得黑瘦、皮肤粗糙、脸色发暗。身体里有淤血的人最终都是这种样子。

女人身体的脂肪少到一定程度，如小于体重的10%，又会反过来影响月经，甚至导致丧失来月经的能力。所以，女人要有女人味儿，要适度丰满，至少保证月经的正常来潮。

女性到了青春后期，由下丘脑分泌激素，控制腺垂体，腺垂体再分泌激素，刺激卵巢，卵巢再分泌激素作用在子宫内膜，由此产生月经。下丘脑—腺垂体—卵巢—子宫，这四个环节必须保持畅通，才能使月经按时来。

引起闭经最常见的原因主要是情绪，而由于疾病、流产的后遗症引起的较少。精神刺激作用在大脑皮层，大脑皮层紧接着就会影响到下丘脑，这个决定月经的内分泌轴——从最开始就不顺畅了，结果导致闭经。

闭经是功能性的，最初不是子宫内膜出问题，是不听指令暂时“消极怠工”了。而器官功能都是用进废退的，长时间不来月经，子宫就会萎缩，乃至彻底失去生育功能。

由情绪导致的闭经是功能性疾病，时间长了就会变成器质性疾病。一般来说，器质性的比功能性的难治，因为结构发生了变化。比如肿瘤，有个异物长在那儿，不是简单吃药能化掉的，那就是真的有病了。

发不出去的郁火使女人阴伤、消瘦、闭经，消瘦又反过来影响到月经，这就成了恶性循环。打破这个恶性循环，解郁

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。

很重要。朱丹溪除了发明“相火”理论，对心理治疗也很在行。他创制了一个至今仍仍在用的药物，叫“越鞠丸”。就是为那些郁闷不舒的女人定制的。现在药店里卖的是它的变方，叫“越鞠保和丸”。朱丹溪知道“一有佛郁，诸病生焉”。就是说，只要是郁闷就要化火，就要生病。

惊恐之火：突然丧子导致“肝肠寸断”

我有个朋友肝脏上有问题，医生怀疑是肝癌，而最后的诊断要等第二天的CT检查。这种“缓期执行”式的等待让他的家人备受煎熬，那一夜全家都失眠了……第二天，他们等在检查室外战战兢兢听候命运安排，一分钟就像一年。没想到，结果居然没发现癌症问题，是慢性的肝纤维化。大家喜出望外，这才松了一口气。这时他的爱人和妹妹都发现自己的嘴唇长了疱疹，以为是住的地方有什么病毒把大家都传染了。医生听了情况，一句话就让众人释然：精神紧张诱发了单纯疱疹。实际就是被惊恐和担忧吓出来的“火”。

1976年唐山大地震时北京受影响，大家深夜躲在外边。我家附近有几个十来岁的孩子，已经懂事了，吓坏了。家长怕他们着凉，让他们披着衣被。那几个孩子像被传染了一样，第二天开始发烧，单纯地发烧，不咳嗽，嗓子也不疼。地震使交通中断，医院关门，家长没处带他们看病，很是担心。谁知第二天，随着人们的惊慌逐渐安定，几个孩子的烧也先后退了……事后回想，反应过来，他们的发烧是被惊吓出的火，就是现代医学所说的身体对突然的外来刺激产生的应激状态，随着心绪的平息应激状态会消失，烧也就慢慢退了。

《世说新语》里记录了一个故事，是

官场风云

李济运看出朱芝是在灌成鄂渝迷魂汤

端了酒杯，朱芝请李济运发话。李济运说：“我同朱部长代表县委宴请成大记者，宣传部干部可是来了大半。成大记者对乌柚工作非常关心，非常支持，我们一起先敬一杯！”

成鄂渝笑道：“我知道县里领导很忙，本不想打搅。没想到朱部长太厉害了，居然知道我到乌柚来了。朱部长，你们乌柚没有东厂吧？”

朱芝笑笑，说：“还克格勃哩！您成大记者是名人，您一到乌柚，老百姓可是奔走相告！我们还没来得及组织群众夹道欢迎哩！”

朱芝虽是开玩笑，成鄂渝听着也是高兴。边聊边喝，不断有副县长敲门进来，手伸得老长：“啊呀呀，听说成大记者来了，那硬要敬杯酒。”

成鄂渝笑道：“李主任，朱部长，你们先发动干部，不会再发动群众吧？乌柚可有几十万群众啊！”

朱芝笑道：“我真没告诉他们。我早就说了，乌柚人民奔走相告，你只当玩笑！他们来敬酒，没有组织，都是自发的，自发的。”

成鄂渝听了这几句话，不禁有些飘飘然。又因酒性来了，说话就没了轻重：“说句实在话，我这几年写报道也少了。我们新闻界有句行话，小记者写报

道，大记者写参考。”李济运明知故问：“兄弟我没见识，什么参考？不是参考消息吧？”成鄂渝笑道：“内参！”李济运忙拱手：“向成大记者致敬！说句掏心窝的话，我们在基层做的，天不怕地不怕，就怕《内参》来电话。”成鄂渝说：“《内参》来电话，什么意思？我也不懂了。”朱芝笑道：“大记者们做事都不背地里弄人，写了《内参》都会打电话告诉我们。我们就去解释，说明情况。记者们都通情达理，说清楚了，《内参》就不上了。不然领导批示下来，麻烦就大了。轻则做检讨，重则丢官帽。”成鄂渝说：“这倒是的。我没有十足把握，不会轻易写《内参》的。我一旦写了，天王老子说情也不行。记者得有记者的良知。”“成大记者刚直、实在，我很佩服。”朱芝奉承几句，“成大记者，可以跟您照个相吗？”成鄂渝笑道：“我是记者，又不是明星，照什么相！”朱芝很真诚的样子：“我可是从来不追星的，只敬佩有真才实学的人。您不会不给面子吧？”成鄂渝站了起来，说：“同美女照相，我求之不得。”

朱芝便走过去，站在成鄂渝身边。张弛忙举了相机，嘴里喊着茄子。朱芝说别太远了，人要取大些。李济运看出朱芝是在灌迷魂汤，也喊道：“不能只同美女照，我也照一个。”李济运站过去，朱芝伸手要过张弛的相机，说：“我亲自来拍，不相信你的技术。”

桌上七八个人都要拍照，都是朱芝举着相机。成鄂渝过足了明星瘾，酒性慢慢开始发作，舌头有些不听使唤了。李济运望望朱芝，两人会意，见好就收。喝过团圆杯，朱芝说：“成大记者，您也辛苦。我安排弟兄们陪您泡泡澡也好，洗洗脚也好，放松放松吧。我同李主任不太方便陪，乌柚就这么大个地方。”成鄂



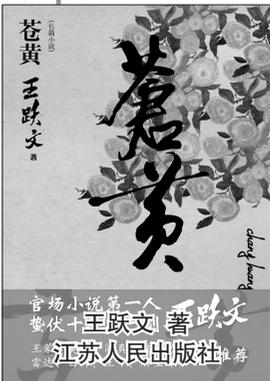
成语“肝肠寸断”的由来：“桓公入蜀，至三峡中，部伍中有得猿子者。其母沿岸哀号，行百余里不去，遂跳上船，至便即绝。破视其腹中，肠皆寸寸断……”是说桓温带兵入四川，途经三峡时，有个部下抓住一只小猴子，想带到路上玩。母猴思儿心切，跟着船的方向沿路哀号，一直跑了百余里路还不肯离去。后来它索性跳到了船上，被撞死了。有个士兵破开母猴的肚子一看，里面的肠子都断成了一寸一寸的小节……这里不排除有文学色彩的加工，但突如其来的情感刺激确实可以引起消化道的应激性溃疡，现在临床并不少见，这种“寸断”的肠子就是消化道溃疡的极端状况。

中医认为人有七种情志，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，都是异常的情绪表现，都可能因为不畅而化火。与饮食、穿衣不当造成的上火相比，突变的情绪引起的上火，即想出来的上火，占现代人上火原因的更大比例。

惊恐引起的火，可以用朱砂安神丸做基础，因为里面有重镇的药物朱砂，可以把因为惊吓而浮越的心神压下去。

如果发生受惊之后的人舌头很红，特别是舌尖部分，那就是心火旺了，情况严重的，比如有心烦、坐立不安、失眠，可以吃牛黄清心丸。

如果受惊后没这么严重，可以用莲子心每次放10枚左右，微苦，是入心经、去心火的方便。



乌柚县有两个刘星明：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，也是县委书记刘星明的得力助手，却因政府选举风波两人貌合神离。乌柚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星明却在会场突然发疯……

渝只知道挥手傻笑，嘴里不停地叫朱芝美女，说：“淄州十三个县市，我都多次跑过，只有乌柚县干部素质最高。像朱美女这样年轻漂亮的部长，莫说是淄州，全省全国都少见。”

辞过了成鄂渝，两人步行回大院。朱芝笑道：“李主任你真以为我追星啊！”“知道你是演戏！”李济运说。朱芝嘿嘿一笑道：“你看出成鄂渝身上行头了吗？他手表是劳力士，衣服也都是名牌。我把他身上能拍到的都拍了特写。”“我是老土，不太认得牌子。”李济运说。朱芝说：“你还不懂我的用意。”李济运明白过来，说：“以其人之道，还治其人之身？”

朱芝说：“记得东北那位高官吗？就是被香港记者把他全身披挂曝了光，才翻的船。我想他成鄂渝一个普通记者，哪有这么多钱？他真的太不像话了，我们也用这个法子。”李济运笑道：“朱妹妹你好阴险，我是再也不敢同你照相了。”

朱芝语气稍稍有些撒娇：“你是个好干部，你连衣服牌子都不认得。我认得，只因我是女人。”李济运故作神秘，说：“我真的不懂。不过，我看到过一篇文章，说自从网上出了几次官员穿着的人肉搜索，领导们身上的行头有所收敛。听说文革时候提倡艰苦朴素，有的干部做了新衣服，还要故意打上一个补丁。”朱芝整理脖子上的丝巾，说：“明天就把我老娘的旧衣服翻出来穿，看能否混个廉洁模范。”

李济运想起成鄂渝故意提到写《内参》，便说：“拿《内参》来吓唬人，吓三岁小孩呀？工作中真有问题，就怕他写《内参》。这回的事情没有写《内参》的价值，他是故意威胁。选举中的问题，哪个领导心里不清楚？所以，不要怕。”