

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……



管桐回家时顾小影居然不在

她用另一只手捂住自己还在发烫的脑门，郁闷地说：“管桐，我真纳闷，你说别人人家都是婆婆和儿媳有矛盾，怎么换到咱们家，是公公和儿媳相看两厌？”管桐一愣，下意识答道：“不是吧？爸绝没有讨厌你的意思，他只是不会说话……”“那么就是我不对。”顾小影平静地看着管桐，略一迟疑，还是把心里话说出口，“我不喜欢他，我不想和他生活在一起。”

“顾小影，你这话太重了啊！”管桐皱皱眉头，严肃地看顾小影。顾小影看看管桐的表情，终于闭上眼，一边苦笑一边说：“对不起。”管桐看见她的表情，刚张开嘴想要说什么，却听见她又说一句：“可是，我说的是实话。”管桐突然不知道该说什么好了。是啊，她肯定说的是实话。

顾小影这人就是有这个好处——她想什么就一定说出来，所以他们之间才不必猜来猜去。结婚半年余，她的喜悦会与他分享，她的烦恼也不瞒他。虽然她确实是有些任性，脾气也不好，可是她真心依赖他、信任他，她在他面前，从不撒谎。或许可以说，顾小影的优点和缺点一样明显。只是这一次，她不喜欢的那个不是别的，而是他爹，他亲爹！这是个他无法改变的“不合适”，这到底要他怎么办？

病房里，管桐烦躁地站起身，往外走两步，再回头看看输液瓶，最终还是叹口气，又坐回到原来的凳子上，开始沉默。

顾小影也闭着眼不说话了。眼睫毛似乎有点酸，可是又哭不出来——她想想管桐那张脸，就真的欲哭无泪了。

输完液后，顾小影还是随管桐回家了。不然能怎样呢？难道还真的回那个连暖气都定时供应的教师公寓继续挨冻？更何况躺在病床上的时候比较容易冷静地思考——静下来想想会发现，其实管桐的确只是不会说话而已。他比起段斐的婆婆，那个牢牢抱着“男尊女卑”思想不撒手的老太太，真是要好太多了。怀着这样的信念，顾小影接受了管桐的道歉。她也不是看不见，管桐眼里的那些心疼绝对不是假的。

这以后就过了半个多月平静的日子。

有天傍晚，管桐破天荒地撂下没干完的活儿提前回家。可是出乎意料的是，管桐回家时，顾小影居然不在！“你媳妇说是晚上约了人，”管桐明看着管桐，不高兴地说牢骚，“我说你妈都做好饭了，干啥还要出去吃啊，她也不听，就是要走。晚上不在家吃饭，还要出去吃，像什么话？”管桐下意识地替顾小影说话：“她也不怎么出去吃饭的，肯定是有事儿。”“她能有什么事？当老师的能有什么事？”管桐瞥管桐一眼，“女人结了婚就要安分点。”“好了，爸，”管桐也不耐烦，“我不是也经常在外面吃饭？她也有她的朋友。”“你倒是想得开，大半夜的，一个女人自己一个人在外面……我还奇怪呢，怎么我每次打电话，你老婆都在外面和别人一起吃饭？”管桐明瞪眼，“难道我们不在这里的时候，你们都是这么各吃各的？”“吃饭！”关键时刻又是谢家蓉打断这个俩不知道什么时候就会燃烧的战火。管桐去厨房帮忙端菜，管桐明“哼”一声也过去帮忙。

管桐一边端菜一边也发现了一点奇怪之处：按照小说里写的，自己这会儿真要变成双面胶才对。可是为什么，自己居然还是维护顾小影的次数比较多？难道他不爱自己的父母吗？那不可能，因为他从来没有忘记过父母的养育之恩，也发誓要让父母到城市里来过好日子的。可是为什么还是在绝大多数时候站在顾小影一边？

事实上，顾小影是去了段斐家。段斐的孩子出生了，取名果果，顾小影和许莘等几个朋友都去她家为孩子满月庆祝了。由于高兴，她多喝了两杯酒，最后是被陈桦和许莘送回家的。

顾小影一觉就睡到第二天早上，醒来就看见穿戴整齐的管桐坐在自己身边，无奈地说：“顾小影，我该拿你怎么办？”“我怎么了？”顾小影皱着眉头，努力克服宿醉后的头疼，闭上眼使劲揉额头。

管桐叹口气，伸手帮顾小影揉太阳穴，一边教训道：“不知道自己酒量不好吗？还喝那么多酒？你知不知道你把人家陈桦的车糟蹋成什么样子了？”“啊！”顾小影瞬间瞪大眼，“真的？”“忘了？”管桐瞥顾小影一眼，“没有酒量就不要喝酒，要不是有他俩送你，一个喝醉酒的女人要吃多大亏，你知道吗？”

这时顾小影已经发现形势对自己不利，便开始耍赖，哼哼唧唧地抱着脑袋，不敢看管桐。管桐叹口气，伸手扶顾小影坐起来：“头还疼不疼？你上午不需要备课吗？快起来洗脸，吃点早饭，干点正事儿。”

顾小影终于想起自己那永远没有尽头的备课任务，愁眉苦脸地爬起来，昏头昏脑地往卫生间走。

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。

十个胖子九个虚

减肥是现代入长久的话题，随着进化，人在增加发胖的可能。这种状况是由两个因素决定的：一个是我们身体带有的“节俭基因”，一个是现代人比古人要虚。

远古时代能吃的东西少，人容易把吃进去的食物转化为能量攒起来，以应对繁重的体力谋生，所以他们才最终活了下来，成了优胜劣汰的幸存者。这种在当时属于优良的“节俭基因”，现在仍然携带在我们的染色体中。虽然生存环境已今非昔比，人类可以很方便地获得食物和营养，但基因的节俭能力仍在，于是就带来了现在的问题：吃的东西多了，行动方便了，体力节省了，一如既往地能量节俭，必然导致能量过剩而蓄积体内，转化为脂肪。

翻检古代中医文献就会发现，古人对肥胖的论述并不很多。显然，肥胖并不是那时社会的普遍现象，原因是古人比现代人结实，没有现代人这么虚，而肥胖是因为虚造成的。

现代人比古人虚，一个原因是科技进步，身体没有用武之地，体力、体质是用进废退；另一个原因就是现代人的心比古人的重，受到的诱惑比古人要多，欲望多，心中的杂念对身体就形成了持续的克伐……凡此种种，都是导致人类越来越虚、越来越胖的原因。

中国中医科学院的陈小野教授在1994年就提出过一个理论，说人发胖其实都是因为肾虚，是肾阳不足。肾阳不足会引起其他脏腑如脾胃之气的不足，火力不够，不能消化营养精微，也不能正常燃烧脂肪。因此，肥胖往往会发生在人生的两头，要么是孩子时期，要么是中年以后。

孩子在七八岁之前都有婴儿肥，脸胖嘟嘟的，五官被挤得相对集中，我们就

会说这孩子“没长开呢”，一开始拔个儿，就瘦了，五官也就有了成人的样子。其实，并不是拔个儿把身体拉长，而是从长个子开始，人体肾阳开始充足，不再虚，火力壮了，有能力燃烧脂肪，婴儿肥也就被消耗掉了。

一般到40多岁，人会有不同程度的发胖，因为这个时候肾阳开始衰退，中医讲“人过四十，阳气自半”。意思就是过了40岁，火力差了，身体里脂肪的燃烧场逐渐缩小，发胖是必然趋势。想不发胖，除非你能使衰老的进程减慢，而减慢衰老肯定不能用去火药，而是要用性质与之完全相反的、能上火的补肾药，增加燃烧脂肪的火力。

一般来说，练气功的人胖人少，肌肉都很结实，因为气功的入静就是使人处于最自然、最健康的状态中。而自然健康状态中的人，阳气是充裕的，不会出现阳虚问题，阳不虚，就有足够燃烧脂肪的能力。

研究者发现，无论是原发的肥胖还是继发的肥胖，都会影响下丘脑、垂体、肾上腺、甲状腺、胰岛等的内分泌功能下降，和肾阳虚的人出现的情况非常一致，而这类功能的下降直接导致脂肪的代谢缓慢，使脂肪沉积在体内。

补肾药是最好的减肥药

为了减肥，很多人节食或者找吃了能不胖的食物。从能量转化角度上讲，几乎没有吃了能不胖的食物，只是长肉的程度不同而已。比如很多人为了减肥只吃豆腐，觉得能长肉的食物主要是脂肪、糖、淀粉，豆腐没事儿，它是蛋白质呀！其实完全不是这样！不管是脂肪还是蛋白质、淀粉，你吃进去后都是要转化为热量的，只要不被完全消耗掉，剩余的热量就会积存起来，都以脂肪的形式留

商战风云

数年前，在一次股市的多、空之战中，以赵云狄、林康为首的私募基金——金鼎投资，和以王雨农为首的私募基金——鑫利投资背信弃义，导致金鼎投资惨败。以至于其基金掌舵人赵云狄跳楼，林康远走海外。数年后，林康回国组建私募基金——鹏达投资。在摄取巨大利润的同时，暗中积蓄力量，以期与鑫利投资进行最后的决战……

林康与道士边喝边聊

片刻，酒烫好，菜也好了，年轻人又要了一个燃着酒精块的锅仔，让服务员端到梅园的曲廊一间带有暖气的屋子里，与道士边喝边聊。

道士问他：“有缘人，请问尊姓大名？哪里人？”年轻人忙回答：“林康，黑龙江大兴安岭人。请问道长的法号？仙观何处？”那道士笑道：“法号无尘，云游四方，居无定所，现暂居在潭柘寺。”

两人面对着怒放的梅花，闻着似有似无，丝丝不绝的梅香，边吃边聊，很是快活。

无尘道长问道：“你到潭柘山来做什么？”林康一笑，说道：“此事说来好笑，前几天做了一梦，梦见有人指引到潭柘寺来上香许愿，说是极为灵验。第二天晚上又做了同样的梦，我很惊诧，于是今天就来。”“小兄弟，你信佛还是信道？”无尘道长问林康。“我既信佛也信道，都信。”无尘道长“哦”了一声，问道：“可看过《道德经》？”

林康清了清嗓子，朗声诵读：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法

地，地法天，天法道，道法自然。”无尘道长拍手笑道：“小兄弟，了不起呀，像你这样的年轻人竟然能如此顺畅地背诵《道德经》，真是难得。”他望着林康，拈须微笑，说道：“既然小兄弟与我道家有缘，我就为你占上一卦，算一算你的前世今生。”

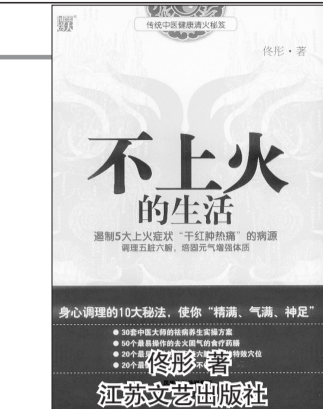
林康向来不信那些算命占卦看相之类，见他如此说，就笑道：“看来道长也要学《红楼梦》里的跛脚和尚和跛足道人，不知你有没有窥测天机、预测未来的通灵本事？”

无尘道长正色道：“人有诸相，世人昏睡在红尘，彼此迷惑，忘记前世而不知今生。我在红尘之外，逍遥梦幻之间，自然明白些一二。再者，福至心灵，机缘巧合才会有所感悟。你信还是不信？”

林康见他说得严肃，便也收拾起来嬉笑：“我信，你算吧。”无尘道长问他：“你可知道自己的生辰八字？”“知道，父母告诉过我。”林康将生辰八字告诉了无尘道长。

无尘道长用手蘸了些酒水在桌子上画来画去，口中念念有词又掐指细算，然后微笑着轻声吟唱道：“此格推来气象真，爱情事业在其中；一生福禄天注定，磨得十年彰真情。”他轻拍双手，呵呵笑道：“小兄弟，你命里富贵无比，只是最近十年，爱情事业颇不顺利，要经过一番磨难方可寻到自己的爱情。”

林康愣了一愣，问道：“十年，我有十年的磨难？那事业和爱情都要在这十年中遭受磨难？”“事业起步是颇多周折艰难，不过愈磨愈坚。”林康停了一下，又问：“那爱情呢？”“在这十年中，会有数位女子倾心于你，不过大都有缘无分，但其中有一个女人你一定要珍惜啊。”林康怔了一下，摇头笑道：“道长，你诓我吧。”无尘道长仰头大笑道：“学道之人，



在体内，于是发胖。

100克豆腐的热卡和50克瘦肉的热量是相等的，如果你认为豆腐有助减肥而放开吃，那它产生的热量在转化为脂肪时也是不含糊的。豆腐相对体积大，你可能会因此少吃，如果多吃，也是照胖不误。

少吃主食和脂肪，多吃豆制品，这种减肥方式短期内会有一定的效果，但它最终会以肥胖的形式全部“回报”。至于那种喝口凉水都长肉的胖人，就更不能为难自己的嘴了，光控制口腹之欲也没用，应该把这种胖当病来治。这是虚性的病，要补肾，补火力，才能减肥成功。

说到肥胖，体重不是唯一指标，还要看身体内脂肪的含量。经常参加体育锻炼的人，或以前是运动员，他们的骨骼、肌肉比例会比较大。单从体重上看肥胖与否，就会“滥杀无辜”。

所以，判断一个人适不适合用补肾药减肥，除了量体重，还要看看其腰围，如果腰围超标得厉害，出现了梨形身材，又不是贪吃造成的，可以试试补肾益寿丸。腰腹部是脂肪最容易囤积的地方，而人体中段肥胖的危险也最大，腹部脂肪更容易被吸收入血，使血脂增加。

需要注意的是，补肾药的热性一般都很大，比如淫羊藿、附子、肉桂，可以补气壮阳，但吃起来会有上火的感觉，会觉得口干舌燥想喝水，那是人体代谢在增强的标志，代谢增强时就会有热量蒸发和水分的散失。



不打诳语。你信则有，不信则无。哈哈哈哈哈。”他举起酒杯向林康示意：“不淡这些了，喝酒，喝酒。”

“有好酒为什么不请我来喝一杯？”话音刚落，门外走进一位头戴貂皮帽，身穿黑色皮衣的三十多岁的中年男子。这人身材魁梧，方脸大耳，鼻端唇厚，剑眉浓黑，气度威严却不冷酷，面目柔慈而无媚态。威严和柔慈这两种截然不同的气质竟然在他身上完美地结合起来，浑然一体，真是不可想象。林康不由自主地站了起来，望着那人暗自赞叹道：“真男人！”

那人微笑着同林康握了一下手，自我介绍道：“鄙人姓谭，名援朝。”他的手大，厚而温暖，“刚才这位道长为你算的卦如何？”不待林康回答，谭援朝转过头向无尘道长笑道：“道长，您再为我算上一卦，好吗？”

林康从旁边搬来一个木椅，对谭援朝笑道：“我们坐下来，边喝边聊。”谭援朝对他笑笑，说道：“我正是此意。刘海军，将车里的东北小烧给我拿来，我要同这两位朋友一醉方休。”走廊尽头站着四个穿黑衣服的人，他们神情肃穆，垂手侍立，见谭援朝喊，其中一人答应一声去车里取了两瓶自装的白酒过来。

“去店里瞧瞧，看有什么好吃的，全端上来，要快！”那位叫刘海军的人答应一声，去找店老板点菜去了。不一会儿，见老板亲自端着几盘菜恭敬地走过来，叫了一声：“谭经理，这是熊掌、燕窝、驼峰、鹿筋——”“哈哈，做这么快，这么一会儿就做好了？”酒馆老板媚笑道：“听说您要来，我们早就准备好了，您一来就做了——”他絮絮叨叨还要说，谭援朝一挥手，说：“你下去吧。”店老板才讪笑着离去。