

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。



婆婆离开后顾小影的日子

眼见着管利明又要吹胡子瞪眼，谢家蓉急忙插嘴：“年也过完了，我们也得回去准备春耕了，本来昨天晚上也和你们商量着要走，跟这事儿没关系，你别让小影多心。”

隔着一扇门，卧室里的顾小影在半睡半醒间听见一点争吵的片断，忍不住深深叹口气。按理说管利明和谢家蓉要走了，她应该很高兴才对。可是真奇怪，她一点都高兴不起来。

两天后，管利明和谢家蓉踏上了返乡的客车。临走时顾小影和管桐去长途汽车站送他们，谢家蓉拉着顾小影的手欲言又止。顾小影看懂了她眼神里那些想说却不敢说的话，忍不住一阵心酸。

管利明和谢家蓉离开后，顾小影的日子确实是逍遥了许多，工作也回到了规律得不能再规律的轨道上：连续奋战N天后，论文顺利完成，教材如期付梓，小说开始收尾……

管桐也难得地进入短暂的休整期，每天晚上都按时回家，有两次还赶上了五点半发车的班车。但因为他加班的次数太多，直接导致了上车时险些因为脸孔陌生而被司机询问祖宗十八代。

晚饭时，管桐照例还是一边吃饭一边看《新闻联播》，看到一半，突然想起什么似的说：“对了，老婆，下个月有一场考试，我想跟你商量一下要不要报名。”

顾小影一愣，抬头看了看管桐，过会儿才说：“看样子是个挺好的事儿。”“可是，如果考上了，就要去下面县市工作，”管桐顿一顿，“可能要两地分居两年以上。”

管桐叹口气，放下筷子慢慢说：“小影，我一毕业就进了省委机关，一直没有基层工作经历，这对我来说是很大的缺陷。再者这次试如果考上了，就有机会分管一些具体工作，这也是个十分重要的学习机会……”

顾小影想了想，扭头看一眼管桐：“不过按你爸妈盼孙子的急切心情，你这一下去，我的日子恐怕更难过了。我先把话说在前面，如果你爸妈再给我打电话，教育我‘不孝有三，无后为大’，我只能拿你当挡箭牌了。”

管桐深深叹口气，心里说不出是什么滋味，只是把头埋在妻子的肩上，很久都没说话。

16

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”。

少下饭馆，多喝杂粮粥

在心火、肺火、肝火、胃火中，影响皮肤最多的应该是胃火。最典型的就是吃多了辛辣、油腻食物，生了胃火，进而长痤疮，毛孔变得很粗。

一般来说，蔬菜和水果对治疗痤疮是有好处的，但水果里有些含糖量很高的或者说热性的还要少吃，如荔枝、芒果等南方出产的水果都有热的共性。

很多人得了痤疮不敢吃发物了，如鱼。其实只是水煮鱼、炸鱼不能吃，那做成清蒸的就可以了，还有清蒸的鸡和瘦猪肉都可以。可见，食物的烹饪方式会影响甚至更改食物性质。

鸡肉是温性的，鸭子是寒性的，因为鸭子是生长在水里，习性偏寒，所以吃鸡可以炖嫩鸡、童子鸡，吃鸭子却没有“炖嫩鸭子”的，都是“老鸭汤”。如果用嫩鸭煮汤，汤是寒凉的，容易伤胃气，而老鸭汤的寒性就少了。

一般炒炸过的食物，火性都会大一点，胃火大的人就要谨慎食用了。其实，这点在现代营养学上也有说法，比如“没有垃

圾食品，只有垃圾吃法”也是这个意思。

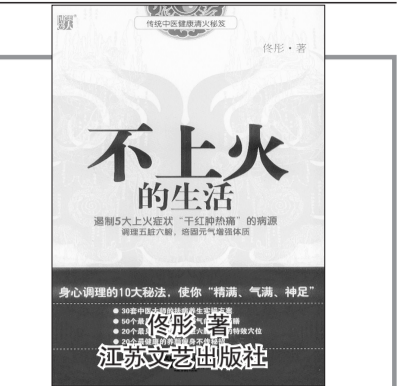
去火药治虚性便秘，越治越秘

要解决虚性便秘的问题，须用补药。原中国中医科学院教授王淑兰，现在在意大利行医，有个治疗虚性便秘的方子，就是生白术30克、当归15克、肉苁蓉10克，再加3克枳壳或升麻等入肺经的药，补气时调气机，效果非常好。

特别要注意，白术一定要生的，不是炒的。炒的就只能补脾气，但失去通便作用，生的通便效果好。如果去药店买，一定要说明是“生白术”，因为一般情况下，医生不在处方上标明的，药店都会给炒白术。

如果是面色偏黄又比较瘦弱的女性发生便秘，很可能还有血虚问题，用养血通便的当归就比益气通便的生白术更适合。当归的通便作用对有些人比大黄作用还明显，同时还兼顾到了补血，很适合那种典型的黄脸婆样的女人。取当归10克用开水冲泡，代替茶饮——当归的味道比较重，最初可能有个适应过程。

治疗虚性便秘，负责任的西医也很少用大黄、番泻叶这类刺激性泻药，就是担心时间长了会产生依赖，且长期吃某一种刺激性泻药会造成大肠发黑，与致癌有一定的关系。他们会推荐比较安全的容积性泻药，乳果糖、聚乙二醇都是这类，这种容积性泻药一般不会有依赖性，



它是使大便的体积增加而促进排便的。

怎么让一顿大餐不破坏减肥计划

在饭前或饭后一小时吃抑制肠道脂肪吸收的“塞尼克”——市面上就有卖的，是现在比较安全的一种减肥药——可以跟你的肠子竞争你吃进去的油，使吃进去的脂肪不被身体吸收，直接排出体外。

这药是解决眼前问题，如果要减掉已经背在身上的肥胖，想比以前瘦，还是要考虑“西布曲明”。“西布曲明”就是巩俐代言过的“曲美”，需要医生的处方。它能帮你少吃，而且动员身体里的脂肪燃烧，吃下去会有稍微心慌出汗的感觉，和甲亢有点相似。这个药就是模拟甲亢，通过增加能量代谢来减肥，使身体动用积存在体内的脂肪。吃这种药是为帮你进入一个减肥的良性循环。一两个星期后须逐渐地减少药物，最终还是靠自己管住嘴来维持成效。

18

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……

那些神秘资金的幕后人叫王雨农

他们两人坐在那里抽着烟，分析着种种情况，从反馈回来的信息一个营业部一个营业部地排查，突然一个营业部闪现在林康脑海里——“国信证券北京东路营业部”。

林康指着该营业部近半年前那几个月的交易额对赵云狄说：“你看，东部营业部疑点是不是很多？他们那几个月里交易额与去年同期交易额相比，巨大而稳定。作为一个短线操作风格的营业部来讲，这不太正常。”

“林康，你明天到东路营业部去看看，会一会他们的王经理，她对你不是很有好感吗？明天你探探她的口风。”赵云狄若有所思地望着林康说。

其实此时的王丽，也是眉头紧锁、愁容满面，她发现自她调来当这个营业部主任半年多的时间里，交易量突然上升。在熊市的环境里，她实在想不出交易量上升的理由。她让秘书将所有的交易报表都拿了过来——研究，发现新进来的几个大

户都在分批地大量买进罗邦股票，手法极其隐蔽，在K线图上几乎是让其不放量地买入。罗邦股票一定被资金盯上了。

前台来电话说：“一位姓林的人找您王经理。”“哦，会是谁？”王丽迅速将脑海里所有姓林的筛选了一遍，确定是林康后，忙说：“哦，快请。”林康一走进办公室，王丽就娇笑着从办公桌后面走出：“哎呀，林康，怎么有空儿过来看我啊？好几次打电话约你出来吃饭，你都很忙。今天哪阵风把你给吹来了？”

“从这儿路过，顺便过来看看王经理。怎么样，你们营业部还过得去？”林康问。“凑合呗，盈亏基本平衡。”王丽话里有一股得意之色。“现在能盈亏平衡就不错了，这世道能活下去就好啊。你这营业部交易量大吗？如果不大的话，这么多人，够你忙。”林康继续自己的话题，深入说。

“还行吧，现在交易量在稳步地回升。最近几个大客户很活跃，给我们带来不少的资金。”王丽的话，让林康心中一惊，更加坚定了心里的判断。那些潜伏在罗邦股票的资金就在王丽的营业部里。

从王丽那儿回来，林康径直回了公司。赵云狄已经从中登公司里回来，正坐在那儿发呆，见林康回来，忙问：“探出消息了吗？”林康点点头，坚定地说：“那批资金就潜伏在东路营业部。”“好吧，查东路营业部的账户？”“怎么可能？

用电脑黑客？”“不，找他们主任王丽，让她调出营业部客户的名单，然后对可疑资金进行查看。这样，既能摸清资金背后的主使人，又能查清他们的资金量。”“王丽肯这么做吗？我们得给她多少钱？要知道，她不缺。”“每个人都不缺钱，那要看参照物是什么。”

第二天是周六，林康约了王丽，将一百万资金的银行卡送给了王丽。她稍微推辞了一下，也就收下了。没有几天，王丽将林康约到咖啡厅，拿出一个U盘，放到林康面前，说：“这里面有具体的数据，看完后立刻销毁。有信息表明，那些神秘资金的幕后人叫王雨农，他也在暗地里查你们。”“哦，王雨农？”林康知道王雨农善于做庄，而且好勇斗狠。

回来后，林康和赵云狄在电脑前一笔一笔地研究了王雨农买卖的交割单和资金、股票情况后，不禁吸口凉气，双方资金数额、筹码收集和自己旗鼓相当，不相上下。

“林康，王雨农不是不知道我们的底牌吗？那好，我们就和他们来一场大战，看谁坚持不下去。我要让他们把吞进去的筹码全都给我吐出来。”赵云狄眼睛里放着光，将西装狠狠地摔在桌子上。

“好！和他们拼一把，让他们主动来谈判。”林康从没有经历过股市中的大战，今天是第一次。他要和赵云狄运用手中的资金和筹码与对方拼个鱼死网破、血流成河。

04

Advertisement for Henan Shuguang Hospital (河南曙光中西医结合医院). Includes a list of medical specialties such as Internal Medicine, Dermatology, and Gynecology, and contact information.

Advertisement for Shenao Vigorous Capsules (深奥牌深奥活力胶囊). Features a product image and text describing its benefits for health and vitality, including ingredients like ginseng and cod liver oil.