

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……



远房表妹魏艳艳前来省城找工作

顾小影的安宁日子没过多久，就接到了管利明的电话：“小影啊，你跟管桐说一声，艳艳要去省城找工作啊，你让他安排一下，这段时间就住你家吧！我已经跟她家里说啦，你们家就有空床，就不要去外面花钱住旅馆啦！”“什么？”顾小影的血压瞬间飙到一百八。管利明提醒顾小影：“她大学毕业啦，不想在咱这里找工作，想去省城看看，你们给安排安排……”客厅里，顾小影拿着电话听筒，呆呆地站着。

果然，中午，管桐的电话就来了：“老婆，辛苦你了，把书房里那张床收拾一下吧，艳艳过来住。”“艳艳是谁？”顾小影很冷静，气大发了就变得冷静的那种。“魏艳艳，按辈分说她算是我远房表妹吧。”管桐叹口气，“1986年生，职业学院专科毕业，念的还是经济管理——你说一个大专生，能管理什么啊？”“远房表妹你都要管吃管住管工作，”顾小影也叹气，“我们是进入共产主义社会了吧？”“可是人家都开口了，总不能不管啊……”管桐很无奈，“帮帮试试吧，实在帮不上就算了。”顾小影没说话，直接挂了电话。

懒得和管桐说话的时候，早先顾小影是选择呵斥、吵架、吼的方式，后来改成挂电话或是一言不发转身走掉。现在她渐渐有点理解了，为什么说吵架可以增进夫妻感情，冷漠却是杀死婚姻的凶手。

可是不管你冷漠不冷漠，管桐还是要回家吃晚饭，那副若无其事的样子让顾小影都没有了脾气——原来发脾气的至高境界就是彻底没脾气了。而且不管你到底有没有脾气，魏艳艳同学还是要来。不仅要来，速度还很快——第二天傍晚，顾小影从学校上完课回家，一推门，就看见客厅里的硕大行李袋。抬头，入眼就是一个模样还算清秀的女孩子，站在客厅中间束手无策的样子。

听到开门声，管桐从客房钻出来，发现是顾小影，略有些火大地问：“你还没收拾客房？不是告诉你今天艳艳就来了？”“本想今天上午收拾的，结果一大早临时通知调课，”顾小影疲惫地脱外套，“你看着收拾吧，我很累，先睡会儿。”“不做饭？”管桐皱眉头，他这阵子又忙会务，焦头烂额。“想吃什么出去吃吧，我要睡觉，”顾小影嗓子有些哑，也皱眉，“不要吵我。”

管桐真有些烦躁了：“你好歹帮帮我，我今天还要赶一个材料出来，忙得要死。”“管桐，我求你了，我上了整整八节课，”顾小影觉得自己郁闷得想哭，“我快要虚脱了，你饶了我吧！”“瘦子，哥，”被晾在一边的魏艳艳终于怯怯地开口，“我是不是给你们添了很多麻烦？”说着说着眼圈就红了：“你们要是觉得麻烦，我明天就走。”

“不关你的事，”管桐努力压住心里的烦躁和气愤，“你晚饭想吃什么，我带你出去吃。”“住着吧，”顾小影叹口气看看魏艳艳，很努力才挤出一个笑容，“我站了一整天的讲台，很累，嗓子也不舒服，你们不用管我，出去吃饭吧，我睡会儿就好了。”

魏艳艳不说话了，只是用有些惊恐的眼神看着顾小影。管桐最近快要被连续不断的会议逼疯了，看见这样的眼神就更加烦，转身抓起钥匙和手机就出了门。魏艳艳亦步亦趋地跟在管桐身后，出门前还回头看了一眼顾小影，那眼神像小兔子一样，莫名就惹人怜。

顾小影叹口气，转身进卧室，没脱衣服就把自己扔到床上。因为太累，很快就睡着了，睡着前还在想，或许，自己应该对魏艳艳好一点。

毕竟，她什么都没有做错。可是，谁又错了呢？似乎谁都没有错……那么，到底是哪里出了问题？

这一睡就睡到了第二天早晨八点。顾小影起床，走到客厅才发现，魏艳艳还睡着呢！顾小影皱皱眉头：现在的孩子，面对找工作这样的事，在学历低，能力也不见得多么高的情况下，都是这样心境从容的吗？用老人们的话说就是，难道自己也不知道着急？可是总不能不管，只好敲敲书房的门：“艳艳，起床了，你早餐要吃什么？”

没有人回答。“艳艳，起床了，吃早饭了！”顾小影再敲门。还是没有人回答。顾小影心里一惊——不会是生病了吧？急忙推开门走进，使劲推推床上的人：“艳艳，你怎么了？起床啦！”“唔——”推了好几下，魏艳艳终于蒙眬地醒过来，“嫂子，早！”

顾小影先松口气，再看着睡得五迷三道的魏艳艳，心里有点冒火：“已经八点了！快起床吃早饭，过会儿我带你去人才招聘市场。”“招聘市场？”魏艳艳揉揉眼坐起来，纳闷地看着顾小影，“去人才招聘市场干什么？”“你不是来找工作的？”顾小影觉得脑袋都要炸了——难道她自己都不知道此行目的？

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。

70%以上的病由心而生

现在的疾病已经被认定，70%以上属于“心身疾病”，这些病都是从“心”上得的，是脑子想得太多导致的。

先来看婴儿的例子。儿科医生向来反对婴儿一哭父母就来抱，要求让婴儿多哭几声以便于他们增加肺活量。但医生也会告诉父母，特别健康的婴儿是很少哭的，甚至不哭，他们只会呀呀发声，因为他们身体没有任何不适，没有反映身体不舒服的负面情绪，也就没有需要宣泄的地方，所以很少哭闹。这就说明，任何人的心情都是身体状态的直接反应，身体健康则心情自然就好，反过来，心情不好肯定要拖累身体。

苏联科学家很早就发现了：人的大脑可以产生数百万种神经肽，这些内分泌物质，不仅在两个大脑半球之间传递信息，而且还将大脑的信息传递给全身，从而影响全身的内分泌腺和器官，使整个身体完成大脑的指令。这就是心理影响生理、心情左右身体的具体过程。用中国人的俗话说，就是“病由心生”，“心”和“身”是互相作用的。

现在做医学实验时要制作胃溃疡的动物模型，方法之一就是不断用夹子夹实验用的大白鼠的脚，使其紧张、恼怒、疼痛，乃至破坏它的情绪，一般情况下，经过几个月这样反复的刺激，大白鼠的胃就会出现溃疡了。

人之所以生病，是因为“高层次功能对低层次功能的抑制和干扰，这是人体与生俱来的重要的致病根源”。这个高层次首先就包括大脑皮层，就是中医讲的“心”。大脑皮层的功能用得越多，心思就越重，对身体的影响也就越大。大脑的功能是高层次的，身体功能是低层次的。

在同样的外因影响下，生病与否，归

根结底在于内因。一个“心重”思想复杂的人，受到情绪影响留下的痕迹就重，对身体的影响也重，别人是小病，他就可能是大病。因为他们的高层次功能对下层的抑制过重，所以就比心宽的人更容易得病。

还有个经验：患了老年痴呆的人，如果没有受到意外伤害，可能比正常人活得更长久。用俗话说，周围的人都被耗死，他们往往却白白胖胖的。这种现象也和大脑的高层次功能的失去有直接关系。他们失去了复杂的情感，也就失去了对下层的抑制能力，可以比心宽的人还要心宽，这就促成了他们体格相对健壮。

大家都有体会：人生气，精神一紧张，就不想吃饭，血压也会升高，因为主管情绪的高层神经抑制了主管胃肠、血管的低层神经，胃肠肌肉不蠕动了，胃口就差了，血管收缩了，血压就高了。

各种疾病都是以应激反应为基础才发生或加重的。所谓“应激”，就是身体对突然而至的刺激的反应。这个刺激首先会影响的是人的情感，这是人体的高层次功能，随后高层次就会对低层次的功能产生抑制。在疾病发生发展中起最关键作用的，就是高层次的“心”的功能，即由“心”而生的杂念，它会抑制身体与生俱来的本能。

着急上火时，人体免疫系统会发生不同程度的抑制，免疫功能因此下降，各种疾病便乘虚而入。所以人们都知道，对病人要报喜不报忧，就是怕病人再“急病了”，“着急上火”了。

别让大脑管得太多

人之所以为人，区别于动物，就是因为人有“心”，有灵魂，有复杂的情感，有思维能力。也恰恰是这些人的高级之处干扰了低层次功能，所以人是更容易上火的动物。

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……

王雨农打电话给赵云狄进行谈判

上午一开市，罗邦股票大单汹涌而出，几乎没有接单者，不一会儿，就到了跌停。看着那一条绿绿的直线，赵云狄问林康：“咱们的底线还有多少？能坚持住吗？”林康算了一下，说道：“能坚持住。”“敌人不砸盘时，我们砸盘，不仅要让盘子砸碎、砸烂，要让对方知道，我们要与他鱼死网破，同归于尽。”

王雨农以为赵云狄们只是一个小角色，只要稍稍恫吓一下就会交出筹码望风而逃，谁知赵云狄比他们还不要命，不顾一切地向下砸盘。他们砸了几天，自己的资金消耗得差不多了，却发现赵云狄丝毫没有退却的意思。这让他们吓了一跳，立刻停止砸盘。

虽然赵云狄和林康对这场战争的胜利持有十足的把握，但经过这一轮的做空，自己手中的剩余资金也不多了。如果再继续做空下去，自己也会弹尽粮绝，身无分文了。赵云狄和林康坐在办公室里正在为融资发愁时，梁小婉给大家送盒饭来了。她将盒饭放好，又从袋里拿出两个包子，对林康说：“你要的包子。”“我没要包子啊。”林康不解。“你昨天吃饭的时候，说想吃包子了。回去后我就包了些包子，三鲜馅的。”呵呵，原来如此，这女孩子很细心呀。

林康吃了一口，馅大皮薄，果然好吃，就忍不住对梁小婉打趣道：“小婉儿，谁要娶了你就有福了，可以天天吃上这么好吃的包子了。”梁小婉羞红了脸扭头走了。

赵云狄去卫生间，回来时见梁小婉满面春风地下了楼，想这孩子这一段有什么好事儿，心情这么好？他回到办公室里看到林康正在吃包子，便问道：“哎，从哪儿来的？”“小婉儿送来的。”林康笑道。“怎么就你有，我们都没有？”赵云狄问。林康不说话，只是香甜地吃着包子望着他笑。突然间赵云狄明白了，小婉儿，也是一个大姑娘了。

震荡中的罗邦股票几乎瞬间再度直线向下，虽不时被大单拉起，但最后还是被几万手的大单封死在跌停板上。王雨农已经通过布置在各个营业部的耳目，了解到罗邦股票的下跌是几家基金公司联合砸盘所致，大吃一惊，连忙停止向下打压，打电话给赵云狄进行谈判。

赵云狄和林康神色凝重地盯着盘，看着双方激烈地交战。一到跌停板，王雨农将电话打了进来，整个抵抗戛然而止。“赵总，忙什么呢？哦，没听出我是谁？我是王雨农。”赵云狄听见王雨农故作轻松的声音里有几丝颤抖，看起来他是惊魂未定。“我能忙什么？在看大盘。呵呵，王总，罗邦股票很精彩呀，几乎天天跌停。这种情况我从没有见过。”王雨农颇为尴尬地说：“赵总，让你的人不要再砸罗邦了，咱们找个地方谈谈吧。”“可以，你来我办公室吧。我在办公室等你。”

挂掉电话，赵云狄打电话告诉几个基金公司的经理，收起跌停板上的价位，再略往上拉一些罗邦。给王雨农一个脸色，要让他知道，赵云狄不仅仅能将罗邦砸碎，而且能将罗邦拉升。



那些脑子好使，想法多的人，特别是他们的聪明并没带来一个好心态时，往往更容易上火。中医传统养生文化的核心是强调心静，比如道家主张自然无为，佛教主张空寂。古代名医养生之道讲究“静者寿，躁者夭”，“养生以调神为主，调神以不用神为主”，最终的目的是不用神，就是不动心，让心静。

所谓“心静自然凉”，凉的时候就是一点多余的火都没有之时，这种最健康自然的状态可以让低层次功能发挥，如胃肠正常蠕动、血管自然舒张、免疫系统启动，使人处于不上火的健康状态。

古代禅师衣食非常俭朴，常年风餐露宿，却能尽享天年得长寿，是因为他们空灵虚静，心无杂念，通过练功使“瞎指挥”的高层次功能缺位，下层的功能可以各尽所能。现在很多人学到一点皮毛，如不吃肉只吃素。但如果只是食物素而心里不素不静，怎么可能期待有高僧那样的身体状态呢？

老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这是养生的终极目标，人归根到底是要顺应自然的。要想“法自然”，就要去掉心对身的干涉，去掉人的意识对身体的干涉，让脑子管得少一点。最好的办法就是入静。（全文完，本报有删节）

从下周起，本报开始连载央视著名主持人李咏自传《咏远有李》，敬请关注。



王雨农来了，以一个失败者的身份。两人寒暄完毕，落座后，谁也不先说话，一时短短的沉寂。王雨农不知从何时说起，赵云狄是胸有成竹，居高临下地等王雨农说话。“我们谈谈罗邦吧，说说你的条件。”王雨农到底忍不住了，主动开口说道。“2.5元位置我接三分之一，其他的三分之二锁仓。”赵云狄说。王雨农大吃一惊，咬牙说道：“你这样将我往绝路上逼，难道就不怕我来个鱼死网破？”

“嘿嘿，鱼死有可能，但网不一定会破。”赵云狄悠悠地点上烟，抽了一口，慢慢地说道，“如果王总不信，你可以继续砸盘，也可以直接将罗邦砸到跌停，我奉陪到底。那时，我可要将你的筹码全部买回哦。明天上午9点前我希望听到你的电话，否则，此约定即时失效。”王雨农瞪了他一眼，没有说话，恨恨地离开。

林康问赵云狄：“赵总，已经到了这步田地，为什么不乘胜追击，将王雨农一举击溃呢？”“我何尝不愿将王雨农击溃？即使击溃了又如何？如果他真的发狠，无论怎么跌停，他就不卖罗邦股票，我们怎么办？拉升还是不拉升？不拉升，我们的罗邦怎么办？如果拉升，岂不便宜了王雨农？所以我们只有与他们和谈，达成锁仓协议，共同拉升，到目标位后，相互掩护，共同出货。”“如果到达目标位后，王雨农先跑了怎么办？那时他已经获取数十倍的利润，然后再散布不利于我们的消息，我们怎么办？”“我已经想到了这一层。让王雨农的罗邦股票置于第三方营业部的监管之下，账户密码由营业部掌握，这样他就不能私自出货了。”赵云狄这么一说，林康也默然无语，他想不出比这更好的办法，所以只能这样。