

14

在全县官员瞠目结舌中升官

连载

要出更多的怪事。”

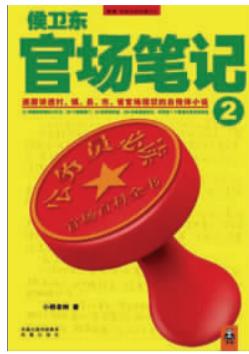
祝焱不动声色地道：“对青林镇问题的处置方案有意见，常委会上应该提出来，你的具体意见是什么？”

柳明杨坐得笔直，道：“我认为应该严肃处理侯卫东，否则以后选举将后患无穷。”

“我看了关于侯卫东的材料，这个年轻同志以普通干部身份促成了上青林公路的修建，很了不起。既然他没有贿选等违法行为，我认为要给他一个机会，让他在工作中得到锻炼，是驴子是马，拉出来遛遛就知道了。”

县委书记一锤定音，侯卫东和刘坤分别成为全县最年轻的副院长和党委副书记。当正式任命出来以后，侯卫东独自一人沿着小道上山，上青林山上吹着大风，森林发出海的呼啸声，回荡在侯卫东耳中。

第二天一大早，侯卫东就起了床，在馆子吃了豆花饭。青林镇由上青林乡政府和下青林乡政府合并而成，因为青林山而得名。合并后的青林镇政府在下青林，上青林只有一个工作组。侯卫东刚毕业时，就被分配到上青林工作组。吃完豆花饭下山，来到青林镇政府时还没到8点，整个办公楼空无一人。



《侯卫东官场笔记2》

◆出版社：凤凰出版社
◆作者：小桥老树

《侯卫东官场笔记2》中，侯卫东当上副镇长后，立刻陷入了新的困境，不断面临“不可能完成的任务”。先是挑战农村殡葬改革，接着是整顿牵扯多方利益的基金会，一次比一次艰巨，一次比一次难搞……

逐层讲透村、镇、县、市、省官场现状的自传体小说

女人过了30，为何有人是一枝花，有人却成了豆腐渣

万一的事情反复发生在一万的身上

34



《心术》

◆出版社：世纪出版集团
上海人民出版社
◆作者：六六

《心术》以上海某知名医院的脑外科医生郑艾平的第一人称视角切入，刻画了一群努力成为好医生，而又不得不面临社会现实考验的年轻医生形象。揭示出在当代中国医患关系中，无论是患者还是医生，都不能简单地用白纸黑字来定义。

组长缝合完以后说：“我动用一辈子的修行，运气比你们是好些，你看，你们都有事，我没事。一切都好。”

老二一把捂住组长的嘴说：“可不敢说这种话！迷信迷信你不得不信。好事要偷偷乐。肃静，肃静。这老太妖得很，极有可能立马给你难看。”

组长笑老二的迷信。

同志们啊！这个妖人真的会做法啊！

手术台上很顺利的，那么小的手术，下来以后一天没任何反应，喊也喊不醒，人处于无意识状况。拉去一CT，脑梗！

俺们这个组，彻底栽在这老太手里。无一幸免。

现在，连组长都没法面对这个老太的家属了。这种万一的事情反复发生在一万的身上，我们真是百口莫辩啊！

我们关在房间里，一句话都说不出来。组长都说不出话来。

最终老二吓哭了，笑得前仰后合，他说：“这个老太肯定是上天派来惩罚咱们的。我打算把收的红包全部都退回去。”

组长恼怒地说：“严肃点。这个时候你都笑得出。”

老二说：“苦海无涯，苦中作乐。这就是命吧？现在怎么办呢？”

暖体小窍门

4



《30+女人气血养颜经》

◆出版社：中国长安出版社
◆作者：郭翠娟 雨琦

如果说女人30一枝花，那么这朵花一定离不开气血的浇灌。女人所有的皮肤和身材问题，都可以从气血上找到原因。养颜就是养气血。本书结合女性的生理特点，通过简单易行的中医手法来调理气血和五脏，达到从身体内部美容的目的。

我的一个做中医的忘年交朋友在一次闲聊时爆料：多年行医的他最近发现现代女性体质偏寒，基础体温偏低的现象比以往任何时候都多。这样的后果就是使我们的体内脏器功能变低，代谢能力减弱，水湿、废物和毒素无法及时、顺畅地排出体外，身体免疫力下降，同时还会引发脂肪堆积，身材臃肿变形。而毒素堆积，就会使我们的颜面长痘、生暗疮。有的人脸色总是苍白或青涩，就是因为身体体温偏低造成气血停滞、流通不畅，传统医学称之为“寒湿”重。脸上长痘和斑，是因为体内有“寒”毒，腰酸背痛、脚踝浮肿，也多半是因为体内虚寒。体形松垮、虚胖，是因为气血不足，肾火不旺所致。而女性体质偏寒，不但影响美丽，过于寒凉的体质还会影响孕育能力。

中医自古就重视女性的寒症，判断自己是否体寒的方法很简单：双脚是离心脏最远的地方，双手的距离也很远，这是所谓的四肢，身体之末，如果它是热的，就表示人体内气血正常，

旺盛，连四肢都能到达。如果是双脚双手都是冷冰冰的，那么你的身体十有八九就是寒冷的。

说了这么多，无非是想提醒姐妹们：要想有个美丽的容颜其实并不难，保持体内温暖是根本。只有体内五脏温暖，气血充足，才能保证血液循环通畅，寒湿就无从立足，我们的脸上也就不会长斑长痘。下面就来教大家一些使气血流动起来的暖体小窍门，让我们健健康康做个暖美人。

中医认为“热则气至”、“气行则血行”。意思是：身体温暖有助于真气运行，而真气充足才能推动血的正常运行。下面介绍几种方法可以帮我们祛除体内寒气，提高身体的温度，如果能够长期坚持，还可以改善女性朋友的寒性体质。

热敷法：用热水袋放在腹部或者后腰，一来可以使肌肉放松，促进血液循环，起到温中保暖的作用。另外，腹部有神阙、关元、气海等穴位，这些穴位经常得到热的刺激，有很好的温阳作用，可以提阳气，人体内阳气

充足，寒邪之气自然就会慢慢消散。而神阙穴还可以帮我们祛除体内的湿气，化淤散寒。

经常热敷后腰的肾俞穴也可

以提阳肾，中医讲“肾为一身之阳”，肾是生命之本，就像人体

内的一团火，温煦、照耀着全

身，肾阳足，体内的温度自然就

会上升。而当肾气虚、肾阳不足

的时候，身体内就如同出现了阴

天，阴天持续时间过长，带来的

直接后果就是血液凝滞，运行速

度变慢，引发各种症状。中医又

有“久坐伤肾”的说法，所以，

那些用脑多、久坐不动、乏力、

疲劳的女性朋友，尤其要多热敷

或按摩肾俞穴。

热熨法：最简单的热熨法是将双手搓热，然后熨在腰、腹等部位1分钟左右，再搓手再热熨，长期坚持，效果和热敷的效果差不多。

还有一种更有效的方法就是中药热熨法，把天然中草药加热后用纱布包好，放在腹部、腰部熨着，草药包所用的“馅”都是天然的中草药，如益母草、黄芪、熨

在腹部，能够改善气血不畅、肠胃不适、月经不调、痛经闭经等；透骨草、红花等中药热熨在腰部、背部、腿部，可以活血化淤、改善肌肉酸痛、风湿性关节炎等。如果觉得自己加热中药麻烦，药店里有专用的“药物热熨袋”，只要加进所需中药就可以用了。

热熏法：又分为熏蒸法与热灼法。

天气寒冷时或是体质偏寒的姐妹每天晚上最好泡泡脚，泡脚时可以加些红花、艾叶和生姜，这种又蒸又熏的方法有助于活血暖脚，对改善寒性体质很有效。

如果你有一个可爱的大木桶，那么也可以享受一下“温肾暖骨沐浴汤”：艾叶30克、透骨草15克、狗脊15克、苏叶15克、鸡血藤30克、续断10克、骨碎补10克把这些中药用水煮开，再加些水，水温达到40℃就可以泡澡了。身体虚的姐妹不要贪玩泡得太久，一般泡20-30分钟就好。温热的刺激可以引起周身的血管扩张，促进血液循环和淋巴系统排毒。

热灼法相对简单一些，美容院或家庭理疗仪的远红外线灯照射均可，如果能够长期坚持，效果也是不错的。