



《成长》

◆出版社: 作家出版社  
◆作者: 王海鸰

“中国家庭婚姻小说第一人”王海鸰沉淀四年,打造情感励志小说《成长》。关于婚姻,王海鸰再次发问:家庭与事业究竟能否两全?男女在家庭中应如何分工定位?小说将父子代沟、夫妻隔阂、婆媳观念的冲突集中在一家两代人身上。需要成长的不仅是孩子,更是成人!

这时,杨凤打电话过来,道:“侯镇长,11点钟到小会议室开会。”

11点,青林镇各路诸侯全部来齐。赵永胜神情严峻地道:“青林镇基金会出现了挤兑现象,我打电话问了,县城里的基金会也排起了长队。这件事情是全县性的,甚至是全市性的,上级领导肯定有解决办法,我们不用着急。”

他威严地扫视众人一眼,道:“虽然不用着急,但是必须引起高度重视。目前最重要的事情是稳定,稳定压倒一切。钟镇长是分管领导,要切实做好解释工作,具体方案由钟镇长和刘书记商量研究,白春城跟我到县上去走一趟。”

赵永胜这一番安排,就将栗明排除在外,栗明也没有多说,只是在笔记本上写着。散会以后,他马上到党政办,将那本会议记录要了过来,由自己保管。

基金会的挤兑风潮在政府的干预之下,很快平息了。县长马有财专门做了一个电视讲话,同时将各级政府官员的相关讲话做成一个专题片,连续在益杨电视台播放。

在青林镇基金会门口,放了一个大电视,专门播放电视讲话和专题片。来取款的群众完全是出于恐

# 海云没有办法,只有放人

湘江明摆着找事,他就是个乘人之危的浅薄小人!愤怒在彭飞心中狂叫:“我没变!”“什么意思?”“我用不着你帮忙我就上飞行学院!”“趁早拉倒!你不行!”“根据什么?”“根据我对飞行学院的了解和对你的了解!”彭飞冷笑一声,站起来,走人,他还年轻,他有青春可赌!

海云气急交加,湘江为自己辩解同时安慰妻子他会解决此事的。

彭湘江很快打电话给部队首长,首长说先让孩子参加高考,考得好,就把孩子档案从招飞组抽出来,万一没考好上不了地方本科,还有飞行学院接着。

但是出乎彭湘江意外的是,彭飞高考只考了415分,他是铁了心要上飞行学院了。他故意只考了415分,刚够上飞行学院。如果海云不同意彭飞上飞行学院,那么彭飞要么复读再考,要么没有学上。至此,海云也没有办法,只有放人,同意彭飞上飞行学院。

彭飞走前,彭湘江决定还是找儿子谈谈,虽然彭飞极不情愿和父亲交谈,但还是想在临走时扮演好儿子的角色。

彭湘江说:“在部队,包括部队院校,服从命令听指挥是第一条。二,得能吃苦。三,不要抽烟。”闻此,彭飞诧异,抬头看父亲。湘江深吸口烟,吐出一长串烟圈,隔着烟圈看儿子:“你肯定在想,你抽烟这么凶,却要求我不抽——”

彭飞连忙摆手表示不是。真的不是,父母做不到的事情却要求孩子做到,或者说,越是他们想做做不到的,越希望孩子做到,把孩子当做实现自己未竟理想的工具,太常态了。他解释:“我只是不明白您为什么要单拎出这事儿来说。”

湘江吸口烟:“部队,尤其刚进部队,你会觉得很艰苦,很单调很枯燥很紧张,睁眼闭眼,一帮清一色的小伙子,从早到晚,除了学习就是训练,这种情况下,人很容易就抽上烟了。”

彭飞神情开始专注,湘江瞥他一眼:“想不想知道当年我为什么被淘汰?”彭飞神情越发专注,湘江在心中一笑:“鼻炎。感冒引起的。”

彭飞脱口而出:“就因为鼻炎?”湘江毫不介意,他理解他的质疑,他也曾像他一样因年轻而无畏:“就因为鼻炎。鼻炎会引起呼吸不畅,

在高空呼吸不畅可能会导致耳鼓膜穿孔,直至,耳聋。”彭飞镇定听,心却禁不住颤了一颤。

到空军飞行学院正值出操时间,操场上一队学员在跑一万米。他们显然跑了一段时间了,队伍拉得很长,跑在前面的步履还算矫健,落在后面的个个气喘吁吁,终于有一位跑不动,开始走,只两臂端在腰间。一个人“嗖”地骑车而至,手拿小竹竿一戳他背,吼:“跑起来!”

这一幕被乘大巴路过的彭飞们尽收眼底,彭飞忍不住对身边罗天阳道:“他怎么可以这样对待他们!”

这批学员总共561人,为一个大队,团职编制;下分四个学员队,营职编制。这幢楼是一分队的学员宿舍。一队长个头中等,“八一”字样的棕红军官腰带紧束,宽肩窄臀,完美男性三角。

“正式向大家做一下自我介绍,”他说。“正式”是因为此乃全队学员到齐后的第一次集合,“我是你们的队长,我叫徐东福。徐是徐向前的徐,东是毛泽东的东,福是——”与此同时彭飞顺着对方思

也不知二姐和二姐夫如何应对此次风暴!”

十分钟以后,在小会议室召开了党政联席会。

“今天县委正式传达了岭西省文件,农村基金会将全面整顿。从今天起县里将派出清償组,所有账册原地封存,由清償组进行查账和核实工作。”

“这是清償组的吴铭组长。”

赵永胜脸上的北斗七星完全失去了往日的神采,道:“先由栗镇长来讲具体工作,最后请吴铭同志进行强调。”

等到栗明将会议精神传达完毕,赵永胜道:“下面请吴领导作重要讲话,大家欢迎。”

吴铭道:“赵书记言重了,没有重要讲话,只有依葫芦画瓢。我讲两个原则,一是不能造成大面积的群体性事件,守土有责,责任最终就要落实到青林镇党政一班人身上;二是精心组织,完成整治清理工作。清理整顿的具体工作很多,按县委、县政府的要求,我要住在青林镇,配合农业局、信用联社等相关同志,把清理工作完成好。”

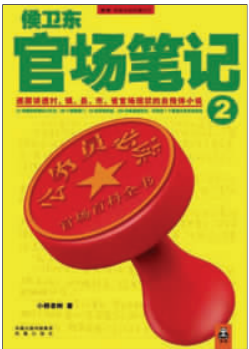
路快速在脑子里搜索,无果,兴致盎然等,等待徐东福对他那个俗气的“福”作何豪迈注解。徐东福说:“——罗斯福的福!”

学生们发出恍然,会心的笑,谁都没能想到他会对应到美国人身上,还挑了个最大个儿的,你还不能说他对应得不对。宋启良也笑,他笑是与众不同大家笑,这时他不可显出与众不同。

徐东福做完自我介绍,教导员于建立做自我介绍,分班。九个班,三个班为一个区队,一个区队一层楼。彭飞一区队一班,与宋启良同班,罗天阳二区队四班,与拷吉他的康正直同班。区队长、班长由学员担任,具体由谁,待定。解散,刚到的学员回宿舍放东西,十分钟后,听哨音集合。

一班宿舍六张上下铺,床前有名字。彭飞找到了自己的床,床上被褥俱全,床单平整如白纸,棉被叠出了金属的棱角,彭飞立于床前,竟不敢戳碰,生怕弄走了样没法恢复。“是不是没想到?整得跟兵营似的!”一个声音响起,彭飞回头。说话的人一头卷发,额上一道很深的抬头纹,时髦和沧桑混搭。他叫李伟,比彭飞早到一天,以过来人的口吻接着介绍:“老学员叠的,给咱们树榜样呢。”彭飞点点头。

# 35



## 《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,接着是整顿率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

# 25 坏情绪的十宗罪



## 《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。

\*嚼枸杞子。宁夏枸杞,味甘、性平,具有补肝肾益精的作用,《本草纲目》中说“久服坚筋骨,轻身不老,耐寒暑。”中医常用它来治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、健忘、目眩、目昏多泪等病症。枸杞可以提升肝脏的耐受力,除了排毒之外,还能够提升肝脏抵抗毒素的能力。食用时以咀嚼着吃最好,每天吃10粒。但是有实热、脾虚有湿等的姐妹不建议用这个办法。

\*按压肝脏排毒要穴。这是指太冲穴,位置在足背第一、二跖骨结合部之前的凹陷中。用拇指按揉3~5分钟,感觉轻微酸胀即可,两只脚交替按压。

\*充分休息是最好的排毒。每天晚上11时至凌晨3时,依照中医子午流注理论,是肝经运行的时间,肝的排毒需在熟睡中进行。此时肝脏为排除毒素而活动旺盛,应让身体进入睡眠状态,让肝脏得以完成代谢废物,不要熬夜。

另外,不要随便发脾气,怒伤

肝,这是众所周知的。同时还要避免便秘,便秘会增加肝脏的工作量,因此食物中要有充足的纤维、卵磷脂等物质。

怒气是情绪上最大的邪气之一,而且怒气又和肝相对应,最容易获得肝的帮助,所以,怒气一旦起来,往往不容易停息,而是越来越旺。而调节情志,化解心中的不良情绪,使自己保持一个好心情是有益于肝养生保健的最好方法。

中医理论认为:“肝为刚脏,喜条达而恶抑郁,在志为怒。”意思是说,肝属于阳刚、躁急的脏器,喜欢3~5分钟,感觉轻微酸胀即可,两只脚交替按压。

经常有女性朋友说,一生气就吃不下饭。这时候,一般人肯定会说,“不值当的啊,再生气也别跟自己的肚子过不去”。但是,遇到这种情况,我从来不这样劝别人。因为我知道,不是她不想吃饭,而是她一生气,肝气郁结,肝把气全都撒在脾胃上了,脾胃受了委屈,当然

没精神干活了,人就肯定不想吃饭。所以,女人人生气了不想吃饭的情况只是身体的一种本能反应而已,劝是劝不过来的。只要让她的肝气畅通了,脾胃的气也顺了,她肯定就想吃饭了。

生气不单单是会让人吃不下饭,对女性而言,它还有十宗罪。

一是伤肝。生气时,体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,这种物质会使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。

二是伤肺。当人情激动时,呼吸就会变得急促,这就会影响到肺部,因为过于急促的呼吸会加重肺泡收缩的工作量,就得不到应有的放松和休息,从而危害肺的健康。

三是导致心肌缺氧。生气时常会感到面红耳赤,这是因为大量的血液流向大脑和面部,这就容易造成心脏的血液供应量变少,而造成心肌缺氧。

四是增加患乳腺疾病的几率。生气时常肝气不舒,气滞血淤,就会造成经脉运行不畅,这是乳腺增

生、乳腺结节甚至乳腺癌产生的一个原因。

五是引发甲亢。生气令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引发甲亢。

六是导致月经不调。长期的压抑导致肝气郁结,经前出现周期性的乳房胀痛、头痛、失眠、情绪易波动等,甚至出现闭经、崩漏或更年期提早。

七是更容易长色斑。生气时,血液大量涌向头部,血液中的氧气减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,这就是色斑产生的原因。

八是引起胃溃疡。生气会引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管上,使胃中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡。

九是脑细胞衰老加速。大量血液涌向大脑,会使脑血管的压力增加。这时血液中含有的毒素最多,氧气最少,对脑细胞不亚于一次“毒药”。

十是损伤免疫系统。生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。这种物质如果在体内积累过多,就会影响免疫细胞的正常运作,身体抵抗力下降。