

连载

19

当妈的没有不虚荣的



《成长》

◆出版社:作家出版社

◆作者:王海鸽

“中国家庭婚姻小说第一人”王海鸽沉淀四年，打造情感励志小说《成长》。关于婚姻，王海鸽再次发问：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。需要成长的不仅是孩子，更是成人！

接受任务以后，侯卫东就在盘算：我虽然只是催收三个村的贷款，可是上青林企业多，贷款也多，三个村催收的数额以及难度恐怕还要大于下青林九个村。

而赵永胜要亲自催收镇属企业的贷款，侯卫东联想到黄卫革遗失的那份名单，感觉真的有猫腻。

开完会已是晚上11点，侯卫东开着皮卡车，想着面临的艰巨任务，垂头丧气地回到了粮站宿舍。

摸出手机，正想给小佳打电话，手机却异常尖锐地响了起来，号码是家里的。侯卫东吓了一跳，因为家里从来没有这么晚给他打过电话。

话筒里传来了他妈刘光芬的声音：“小三，你姐被县里的人带走了，说是必须要还钱，否则就不放回家。”

侯卫东吃了一惊，道：“这是非法限制人身自由，是违法行为，县里的人怎么敢乱来？”

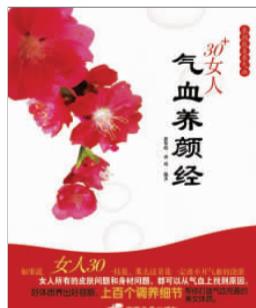
刘光芬语带哭腔，道：“吴海县里要成立学习班，专门学习法律。其实就是将欠款大户集中起来，不还钱就不准回家。”

侯卫东脑中的法律意识又钻了出来，他道：“妈，这事得让二姐夫来找我，一家人还得明算账。”

话未说完，刘光芬气呼呼地挂断了电话。

28

养颜先养肺



《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。

这消息让所有人兴奋——发军装意味着在飞行员之旅中又前进一步——惟李伟感到惊慌万分，直觉告诉他，务必得赶在发军装前有所行动。找彭飞！迄今为止，最了解他的人是彭飞，最敢说话的人是彭飞，让他替他，跟徐东福说！

彭飞答应试试。但是彭飞不仅没说服徐东福，还被徐东福教训了一通。

为了李伟的走留，徐东福思想斗争激烈。合上李伟的资料，徐东福说：“还是让他走吧！他的关键问题是，缺乏毅力，意志力，极度缺乏。那么，既然被淘汰是早晚的事，对他个人来说，早走比晚走好。早走可以早安排他去其他院校，少耽误些时间。”

李伟走了。走前哭了。扒着歼五的机身放声大哭，肩背耸动得歼五都颤了，地面都颤了，令彭飞惊惧到失语。

这天晚饭后，宋启良去照相馆把班里同学们的照片取了回来。照片上，一个个、一组组、一群群穿新军装的年轻人，缠绕着歼五欢笑。李伟扒着歼五恸哭的一幕铭刻彭飞心上如刀削斧凿，鲜血淋漓触目

惊心，形象诠释了何谓无情，何谓冷酷，何谓绝望。

彭飞从此变得寡言，同时越发刻苦，努力，严谨。先天条件好加上后天努力，彭飞在众学员中迅速脱颖而出。班里表扬，队里表扬，大队表扬。面对数不清的表扬，彭飞一如既往，胜不骄，没败过。

新学员入伍宣誓在操场进行，大队长讲话，扩音器将他的声音放大无数倍后送出：“开学时，我们接收的新学员为561人，十天过去，现在的人数为544人，走了3%。按历届规律，到预校毕业，走的人数会达40%。这也是飞行预备学校的职责之一，淘汰、淘汰、再淘汰！为什么？因为飞行员是用金子堆出来的！所以，在进航校、在上天之前，从源头开始，我们就得保证你是值得国家、军队投资的，百分之百的优质品！”闻之，所有学员的心嗵地向下一沉，“但我希望，这544人，全部优质！”……

这是彭飞下部队后第一次探家。彭飞以全科优秀成绩从航校毕业。毕业前最后一次体检，罗天阳体检表上是“不适合飞行”，就此，中学、飞行预校、航校一直在一

起的同学分道扬镳，彭飞被分配到空军某运输师二团，驻地在省城的江市。

湘江不在家，一年前提了副军，到了副军就能成为将军，彭飞当然高兴，只是看到妈妈一提起这件事儿就沾沾自喜的那个劲儿，心里不免酸溜溜：“他的理想可是当飞行员的，不是没当上？”妈妈说：“以己之长比人之短，没意思啊！”彭飞说：“我倒想以我之短比他之长了，没有啊！不错，职务上他比我高，可年龄也比我大啊！他像我这么大时也是副连，等我像他那么大时，副军，是底线！”妈妈摇着头笑：“这可真是，少年轻狂！”彭飞也笑：“二十不狂没出息，您就让我狂一回呗！”

这天天气晴好，海云坚持让彭飞带上所有的飞行服一起去照相馆照相，彭飞没有办法，只能遵母旨意。

彭飞穿飞行服同妈妈回家，一路上注目率回头率100%，彭飞被看得浑身不自在走路都差点顺拐。

好不容易进楼，彭飞正色道：“跟你说啊妈，今天例外，以后我绝不穿飞行服出去！”海云装傻：“飞不说。

行员穿飞行服名正言顺，怎么啦？”彭飞一针见血：“妈你就是虚荣！”海云针锋相对：“我有一个能引以为豪的儿子，当然想让大家知道。你要说这是虚荣，那我就虚荣了，这方面当妈的没个不虚荣的，有一个算一个！”

这天出门，彭飞意外地见到了罗天阳，两人高兴地找家小饭馆边吃边叙旧。

罗天阳现在江市民航任飞行员，他的身体适合飞行一点问题没有。其实就算有点小问题，像他们这种经过正规严格飞行培训的，民航也要。

“预校毕业查体血压有一点不稳，是为避免飞歼击机，我不愿意飞歼击机不是怕危险，是因为飞歼击机基本没可能改装民航机。”罗天阳边给自己斟酒边说：“是为了不去部队直接转业。在部队，飞行员工资算是高的，但跟民航，没法比，不是一个量级。”

彭飞惊讶之极，罗天阳对他点点头：“是，我的高血压是我自己弄的。做了很多次试验：要多高才能做到既达不到A类身体又不致被淘汰？这样的血压多少要多大运动量才能刚好做到？看了不少资料下了很大工夫。”彭飞不语，罗天阳笑：“你是不是想说我龌龊？”彭飞不说。

38



《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……

一些食用。也可将新鲜的雪梨去皮、去核，加入适量冰糖，放入锅中隔水蒸软。川贝味甘苦，性凉、入肺经，具有清热化痰、润肺散结的功效。雪梨性寒凉，《本草通玄》称它“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”，生食去实火，熟食去虚火。

呼吸清肺 适度的呼吸动作有助于清肺。以下是两种比较简单的呼吸法，姐妹们如果能够长期坚持，对提升肺的功能和状态有很大的帮助。

***胸式呼吸法**:伸开双臂，尽量扩张胸部，感到整个胸腔都充满了空气，然后慢慢地用鼻子把气呼出来，越慢越好，最后一定要把气呼尽，感觉腹部用力地把气往外挤压。这种呼吸方式可以增加肺容量和肺泡的弹性，有利于增加肺的免疫力。

***撮唇呼吸法**:用鼻子快速吸满一口气，呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出，目的是让空气在肺里停留的时间长一些，让肺部气体交换更充分，支气管炎病人可常做。

*《黄帝内经》中也介绍了一种呼吸的方法，“闭气不息七遍”。就是屏住呼吸，闭住之后停止，尽量停止到你不能忍受的时候，再呼出来，如此反复七遍。这也有助于增强我们肺的功能。

逐层讲透村、镇、县、市、省官场现状的自传体小说

28

养颜先养肺

肺的两大功能相辅相成。如果两者失调，就会出现“肺气不宣”或“肺失肃降”的问题，从中我们可以看出肺与皮肤的关系非同一般。具体来说就是：

*如果肺气不足，人稍微一运动就气喘吁吁，倦怠无力，反映在面容上则皮肤干燥，面容憔悴。

*肺的宣发功能使卫气和津液输布全身，而卫气可以护卫肌肤表皮，防御外邪侵入，温煦肌肉，充实皮肤，滋养腠理，调节毛孔的开闭。如果肺的宣发功能失常，那么外邪就很容易侵袭表皮肌肤，表现为毛孔开闭失灵、皮肤粗糙、汗多、易长粉刺小疙瘩。

*肺的肃降功能使经过脾转输而来的水液输送到膀胱，使水液正常代谢和小便通利。如果肺的肃降失调，不能通调水道，就会使废水蓄积在体内，在外会发生皮肤水肿，在内会生痰，引起咳嗽。另外，肺与大肠互为表里，肺失肃降会导致肺热过重，津液不能下达大肠，会出现便秘，引起痔疮。

*肺外合皮毛，开窍于鼻。肺气虚可影响鼻的通气和嗅觉功能，长

期鼻塞，可使嘴唇变厚，鼻翼萎缩，影响容貌。另外，肺积热时，美女的鼻子头会发红。

所以中医美容有“养颜先养肺”的说法。

护肺好习惯

要养护好我们的肺，除了要远离香烟之外，还有一些生活细节也是我们需要注意的，比如上下班的高峰时段，马路上会有大量的汽车尾气，刮风天会有大量的灰尘，沙尘暴天气更是如此，寒冷的天气也会使肺受冷的刺激，所以在以上这些情况下都要记得出门戴口罩，远离那些会导至肺部疾病的微小颗粒和粉尘；在室内也要保持空气流通清新，常常开窗、开门。有条件的话，每天早上最好去公园等一些空气清新的地方散步，做做深呼吸，有助于吸收新鲜空气，减少肺部的感染和中毒。

饮食养肺

别想当然地以为辛辣油腻刺激性的食物只会对胃部造成伤害，它们对肺部也有很坏的影响，所以肺气弱的姐妹一定要多吃清淡的食物，在清淡的食物中，尤其是那些“白色食物”对肺特别好，比如银耳、白萝卜、百合、雪梨、藕等等。

推荐几款好吃又养肺的小吃：

***烘烤金橘**:把金橘放在火上烤，烤到橘皮变黑，然后放凉些，将皮剥掉，把烤好的橘子瓣挤成汁。或者家里有电烤箱的，直接把金橘放入烤箱中烤15~20分钟，取出后，剥皮取汁。

如果不习惯烤金橘的话，就将金橘洗净，用牙签戳三个洞，加水煮沸，再加入冰糖，用小火熬烂，晾凉后吃掉，效果也很好。

***白萝卜馅**:将白萝卜切成丁，放入干燥、干净的容器中，加入蜂蜜，搅拌，使萝卜丁与蜂蜜充分混合，盖紧盖子；腌上3天左右，白萝卜会渗出水分与蜂蜜混合，一起放入冰箱保存；每次舀出少许的汁加温开水饮用，止咳效果非常好。如果没有时间腌渍，也可将白萝卜打成汁，加适量蜂蜜拌匀，再加温水饮用。

如果不习惯烤金橘的话，就将金橘洗净，用牙签戳三个洞，加水煮沸，再加入冰糖，用小火熬烂，晾凉后吃掉，效果也很好。

***川贝雪梨盅**:把去皮、去核的新鲜雪梨加川贝粉3克，用瓷碗盖好，放在锅中隔水蒸软，略微放凉