

24 安叶遇到更合适的了吗？



◆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！

县委书记亲自下任务

祝焱道：“这几年沙州经济发展得十分迅猛，对水泥等建材的需求量也很大，而沙州地区没有一家大型的水泥厂，张总的目光很独到啊。若你在上青林建厂，益杨县委一定给予大力支持。”

“在临江县还是在益杨县建厂，公司内部有分歧。”张木山说得并不肯定。

“侯卫东在青林镇工作的时候，修了路，开发了石灰、石头。如今，庆达集团在上青林办厂的条件最成熟。”李晶一直坐在张木山身边，笑呵呵地道。

此时，张木山已知侯卫东真实身份。他对祝焱道：“说到底还是祝书记领导有方，慧眼识人，才有侯卫东这种人才，我要亲自到上青林看一看。如果条件合适，可以考虑上五十万吨的水泥厂。”

沙州现今最大的水泥厂不过年产十二万吨，祝焱听到了五十万吨的规模，不禁眼前一亮。他满面春风地道：“上青林万事俱备，就差庆达集团的东风。”

祝焱找了个借口，走到门

外，给县委办主任季海洋打了电话，道：“你让青林镇的侯卫东赶紧到会场来。”季海洋有些愣神，问道：“侯卫东是谁？”祝焱道：“青林镇那个跳票副镇长，上青林公路就是他主持修建的，你直接给栗明打电话。”

于是，县委办主任季海洋很快就找到了侯卫东。宴会结束以后，综合科科长刘涛低声在侯卫东耳边道：“祝书记有事找你。”

侯卫东跟着刘涛到了隔壁的一个房间，祝焱靠着沙发看着一份材料，等到侯卫东进来，他放下材料，问道：“你已经调到组织部工作？”

这没头没脑的一句问话，让侯卫东感到受宠若惊。虽然这只是简单的一句话，透露的信息量却相当丰富。侯卫东来不及细细品味其中的信息，首先简明扼要地作了一个自我介绍。

祝焱沉着脸半天不说话，无形中给人一种威压。长时间担任一方之主，习惯于发号施令，习惯于一念之间决定他人命运，就容易有强大的自信心，这也就是

小雨。彭飞所在 037 是第七架。第六架飞机落地时，小雨明显大了起来。指挥组成员神情笃定，慢说目前气象条件仍在飞行标准之内，就是超出飞行标准，对老刘这种级别的飞行员来说都不是问题。

团长摸过桌上的烟盒火机揣兜里，只等 037 落地，收工。不料他刚把手从兜里抽出，扬声器传出老刘急促的声音：“1 号！037 左起落架舱门打不开！”指挥塔所有人霎时凝定，团长命令再试放一次，回答还是不行，团长马上命令复飞。

已降落高度的 037 再度拉起，呼啸着向天而去。机舱内，机组成员各就各位屏息静气，等待机长命令随时执行。老刘亲自驾驶飞机，高度表从 6000 米迅速向上，他预备实施“爬高突降”，没能成功。再试别的方法，还是不成。最终能想到的办法都试过了，就是不成。飞机在天上一圈圈盘旋，时间一分分过去，三个小时过去了，油还剩下不到一吨，老刘果断请示：“1 号！037 请求单轮迫降！”

声音通过扬声器在指挥塔回响，众人刷地扭头，齐看团长，团长和副参谋长不约而同对视，瞬间达成共识：单轮迫降！在团长给机组回复时，副参谋长已拨通电话下达了另一道命令：“救火车救护车，做好准备！”

救火车救护车汽笛声响起来了，刺耳，惊心动魄。等在空勤车里的飞行员闻声冲下车，仰看天上的 037，一老机长迅速做出判断：“他们要单轮迫降！”此言一出，全体凛然。救火车救护车就位，备降跑道的灯打开，雷达开机引导……

机舱内老刘下达命令：“全体注意：彭飞保持飞行！陈文龙提醒彭飞保持高度航向速度！老吕去货舱拉应急起落架手柄，小董协助，保证老吕不要被吸出舱外！”

彭飞驾驶飞机。因机长要兼顾指挥，这成为他第一次事实上的单独驾驶，且在这样的非常时刻，却无一丝紧张慌乱，从飞行学院到部队千万次严格训练已化作本能，沉着冷静心无旁骛。

机械师老吕打开了应急舱门，机舱内外压差产生的巨大吸力把他向外吸去，小董不顾一切拼尽全力抱住他，抱得是如此之

紧，紧到如果有意外老吕被吸出去，结果便是两个人同归于尽。机舱内机车风声声震耳欲聋，老吕冒死拉开了应急手柄。

飞机开始降落，彭飞耳机内不断传来团长命令：“地面能见度小于二公里！……方向稍偏右注意向左修正！……高度 8 米开始拉平！……向右压一点坡度，好！……注意保持滑跑方向！”在油量表油量几乎是为零时，037 轰鸣着降落，滑行，稳稳站住。

地面所有人冲了过去，指挥组成员，飞行员，场站工作人员。机舱门开，舷梯伸出，老刘刚刚走下，被团长一把抱住：“老、老刘……谢谢……”哽咽得失态，但为所有下属理解。

老刘抹一把脸上的水，不知是汗水雨水还是泪水，转过身去，满怀深情厚意与相继走下的、同生共死的战友一一拥抱：“老吕！谢谢！……小董，谢谢！……文龙，谢谢！……彭飞！干得好！”

转过身去面对团长，使劲拍彭飞肩膀：“团长，这小子，行！这么大事一点不慌，一个人驾驶飞机，让我能腾出精力指挥对付险情。这孩子的心理素质，比我们老机长，都不能算差！”

团长的回答是：“我宣布，彭飞——放机长！”

43



《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……

33 冬季饮食调养



《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。

我国民间向来有冬季进补的养生习惯，因为冬季万物潜伏、阳气内藏，人体处于收纳的时节，这时补充的营养更容易吸收，正是中医所谓的“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之”的道理。冬季调理身体，可改善人体的阴阳平衡、旺盛脏腑的气血功能、提高机体的抗病能力。

从大的方面来说，冬季饮食对正常人而言应当遵循“秋冬养阴”，“无扰乎阳”的原则，也就是说既不要吃生冷的东西，也不能吃过于辛燥发散的食物，以免伤阳气，同时又要防止温补太过，郁积化热，而最好吃一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为好，黑木耳等。

又因为冬季是以养肾气为主的，而肾对应的味是咸，根据五行相克，水克火，而火对应的是心脏，对应的味是苦，所以冬季饮食上应少咸，冬季本来肾气旺盛，多食咸会助肾之旺，转而为亢，亢盛就是不正常的了；宜增苦，因为水克火，所以食苦可以助心气，以防旺盛之肾水克心火。

另外，冬季进补不但要因人而

异，还要注意地域的差异。地理环境和生活习惯不同，人体的生理特点和病理改变也不尽相同。所以，在饮食和进补方面也要有所注意。

大体来说，冬季一般采用温辛回阳的食疗方案，在西北严寒地区，用量宜多；而在东南湿热地区，用量宜少；在高寒、高湿地区，宜吃辛温、辛热、助火、补阳类的食疗原料，忌食有寒凉作用的食物。

冬季进补，还要恪守以下三条原则。

食物要有保温功能 多吃一些能增加热能供给、富含脂肪、蛋白质和碳水化合物食物，比如肉类、蛋类、鱼类及豆制品等。

食物要有御寒功能 医学研究表明，人怕冷与其体内缺乏矿物质有关。因此，应注意补充矿物质。中国人一般以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。只要不偏食，就可以保证人体对钾、铁、钠等矿物质的需求。

食物要有防燥功能 冬季气候干燥，人们常有鼻干、舌燥、皮肤干裂的症状，这个时候多吃一些富含维生素 B₂ 和维生素 C 的食物就

十分必要。维生素 B₂ 多存于动物的肝、蛋、乳中；维生素 C 主要存在于新鲜蔬菜和水果中。

冬季养生的起居调养

冬季养生，主要是应该注意避寒保暖，守阳养阴。具体来说，在起居上要早睡晚起，运动要以静为主，少做剧烈的活动，尽量降低人体的新陈代谢，减少肾精的消耗。精神上要平和，使情志藏而不露，勿大嗔大悲大喜。

避寒保暖，尤其要注意头部保暖。如果不注意头部保暖，头部血管会因为天气寒冷而收缩，产生头疼等症；二是要背部保暖，不然会出现颈椎、腰椎疼痛；三是脚部保暖，由于脚离心脏最远，血液供应少且慢，因此脚的皮肤温度最低。中医认为，足部受寒，势必影响内脏，可引致腹泻、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。

守阳养阴，是指起床的时间最好在太阳出来之后。因为早睡可以保养人体阳气，保持温热的身体，而迟起可养人体阴气。待日出再起床，就能躲避严寒，求其温暖。

运动以静为主，主要是指在冬

天的时候，人们往往因为气候寒冷不愿意参加体育运动，或者为了让身体保持一定的温度，不顾自身条件而做一些超出身体负荷的剧烈运动，这些都是不足取的。正确的冬季运动养生要求我们要坚持适度的体育锻炼，正如俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”“夏练三伏，冬练三九。”在温度适宜的冬季上午，打打太极拳、快步走都是非常有益于身心健康的运动。

冬季的面部保养
冬季护肤要注意皮肤脆弱、敏感的特点，小心呵护，尽量提高皮肤内在的抵抗力和吸收能力。

面部温灸可以促进脸部毛细血管的循环，增强肌肤的吸收能力，黑眼圈、眼袋、眼部细纹、肌肤暗沉、缺水效果最为明显。具体方法是：洁肤之后，把艾绒点燃放入温灸棒中，在脸颊、眼周等部位滚动，刺激面部穴位，调整皮肤状态。注意温灸棒温度不要过高，时间以 15 分钟左右为好，温灸之后再面膜或用护肤品，皮肤的吸收力会有明显提高。

而刮痧如同按摩，是传统医学体表浅层排毒的方法，可以促进体内液体的循环，避免阻塞。（完）