

24

安叶遇到更合适的了吗?

连载



《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!

彭飞找安叶去了,直接去了他们报社,等她下班把她拦住,直截了当开门见山:“你明天有什么事?”安叶便也直接:“算了吧彭飞,我们不合适。”彭飞目光锐利:“你遇到更合适的了。”安叶矢口否认:“绝对不是。”彭飞毫不放松:“那是什么?”安叶字斟句酌:“我们约了几次,都没能成……”彭飞打断她:“每次原因我都跟你说过了,特殊情况。”安叶摇头:“彭飞,我有种预感,特殊情况很可能是你们的常态。”

彭飞苦笑,许宏进得阑尾炎,到目前为止,在团里绝无仅有。但他不想纠缠细节,没时间,没意义。你不是否认另外有人吗?那就拿出行动来,跟我约会!明天星期六,本场训练下午四点结束,周末晚上允许外出。六点先在江湖公园中心报亭见面,然后,吃饭;吃完饭,看电影,彭飞言毕告辞,最后一句话是:“明天见!”

次日天气多云转阴,二团正常训练。彭飞跟老刘飞037,037是飞机编号。主训飞起落,即,起飞降落,飞好起落是飞行员关键。天气越来越阴,训练快结束时,下起了

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,油还剩下了不到一吨,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,全体惊然。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。机舱内机车声风声震耳欲聋,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:“地面能见度小于一公里!……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,这小伙子,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

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,张总的眼光很独到啊。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。”张木山说得很肯定。

“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身。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,你直接给粟明打电话。”

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了?”

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

所谓的官威。

渐渐地,侯卫东感到了不自在。

过了一会儿,祝焱这才重新开口,道:“庆达集团水泥厂项目对益杨很重要,从今天起,你全程陪同张总,尽量摸准其真实意图。组织部的工作暂时放一放,我会让县委办给组织部发通知。”

离开祝焱的办公室,原本轻松随意的侯卫东突然感到一阵压力。他一边走,一边给李晶打了一个电话。

“李晶,我是侯卫东,木山老总在什么地方?县委书记亲自给我下达了任务,还安排组织部给我大开方便之门。如果擒不住张木山,我真是无脸见江东父老。”

李晶在电话里笑得花枝乱颤,道:“如果张总不投资,你恐怕会被祝书记打入冷宫。”

侯卫东在郭兰面前一直言行谨慎,而在李晶面前,他言谈举止随便多了,笑道:“这次你要负全部责任,我的干部身份是你透露给木山老总的。”

李晶嗔道:“真是好心没好报,我还不是为了推荐你。”



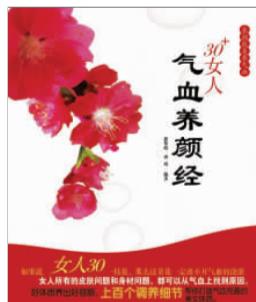
《侯卫东官场笔记2》

◆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,同时又要注意防止温补太过,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的食物,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,在起居上要早卧晚起,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,可引起腹泻、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,正如俗话所说:“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,温灸之后再用面膜或用护肤品,皮肤的吸收力会有明显提高。

而刮痧就如同按摩,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)

逐层讲透村、镇、县、市、省官场现状的自传体小说