

王海鸰磨砺四年震撼新作
探讨男女平等与家庭分工



◆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！

《成长》

叠被子和飞行有什么必然联系

三分钟后，宋启良第一个来到集合点笔直站立等候，彭飞随大流出来的，李伟最后一个，徐东福站在树荫下静观。半小时吃饭，吃完饭听哨音集合。再次集合，到俱乐部的乒乓球室，里面十来把椅子一字排开，每个椅子后面一个老学员，汗衫军裤解放鞋，头发短极。人手一把剃头家伙。徐东福下达命令：“现在理发。一班学员先上。”

听说明天查体罗天阳大惊，他身高最终没够一米六五。招飞组放过了他，这里能不能放？

结果一班第一个走的是康正直，原因视力。第二个被淘汰者是八班的张前。

这天，一队学员跟一位叫王雷的老学员在俱乐部的乒乓球室上上练习叠被。彭飞被连拆三次，第三次后，他住了手，再一再二不能再三，承受力是有限度的，心激跳，手发凉，血液嘤嘤敲击额头血管……关键时刻，他想起了父亲。父亲肯定经过了，父亲过了。父亲过了他就能过，得过！徐东福一声不响在后头等，似在等他发作，他不发作，心平气和拿过被子，重新开始，徐东福这才走开，面无

表情，完全看不出他在想什么，是满意还是失望。半个小时过去了，在一次次毫无技术含量的枯燥重叠中，越来越多的学员失去了耐性，动作明显懈怠，张前则干脆住了手。徐东福开口了：“烦了吧？”“是。”

说话的是张前。张前外貌极普通，但恰恰是他，刚入学那天引起了全体的注意。他是最后一个到的，他到时学员们正在集合，一辆挂着省委牌照的轿车驶来——这个地方一般社会车辆休想驶入——车在队伍不远处停下，车门开，车上下来了四个人，司机一下来就小跑着绕到车后开箱取行李，另外三个人是：张前，张前妈妈，空军军官。

不久大伙得知，军官是学院机关的行政干部。那时孩子上大学极少有家长来送，即使送，像这种军队院校也只能送到大院门口打住，张前家人却能驱车直入到宿舍门口，其家庭背景的显赫不言而喻。和他家庭背景一样显赫的，是他家对他的宠爱。他妈妈不仅看了儿子将要住的宿舍，还在军官的带领下，将食堂、澡堂、服务社、医院统

统视察一遍。

徐东福看张前，张前也看他，无挑衅无惧怕。徐东福终于开口了，“好，有一个说出心里话的了。那，张前，”他准确地叫着他的名字，“能不能具体说一下，你为什么烦？”张前不说——他一向话少——他用表情说，说的是：还用得着说？

“彭飞，你说。”面对徐东福的点名彭飞猝不及防，脱口应道：“我没说我‘烦’。”徐东福紧追上一句：“但也没说‘不烦’！”

彭飞被逼到了死角。想撒谎很容易，撒得让人信服不容易，尤其在这种遭遇突袭时，人本能地会为品格和习惯左右。彭飞诚恳道：“队长，我实在看不出叠被子和飞行之间，有什么必然联系。当然，部队得讲内务，出门看队列，进门看内务，这是常识，但我认为不能搞过了头搞成形式主义。”

学员们在心中点头，徐东福明察秋毫，说：“看来彭飞说到了你们心坎上说出了你们的心里话。好，我来问一个类似的问题，稍息立正走队列，跟飞行有没有必然联系？”彭飞不知该如何作答。徐东福环顾

四周：“谁来回答？”没人回答。

徐东福自问自答：“照彭飞的逻辑，也没联系，不光跟飞行没有，跟打仗也没有。但事实上，世界上哪支部队不在进行着这样的训练？他们练得是什么？是服从，是统一，是纪律，这是必要的形式但不是形式主义。”全体静默，其心理活动尽在徐东福的掌握，他顺势接着说：“说句实话同学们，飞行和你们，还有着相当的距离，而且对很多人来说可能是一段，永远跨不过去的距离！”话题切到痛处，学员们骚动，徐东福提高嗓门：“这不是吓唬不是要挟，是现实。这现实就是，诸位首先要完成从学生到军人的转变，然后才是，从军人到空军飞行员！”眼波一闪，直逼张前：“张前？”他听到的回答是：“我退学。”

入学第十天的晚点名上，徐东福宣布了各班班长副班长的任命。区队长暂仍空缺。彭飞是一班班长，宋启良是副班长。这个任命让彭飞意外。他相信在徐东福宣布前，一班的所有人都认为班长非宋启良莫属。他表现得多突出啊，被子叠得好，队列走得好，服从命令听指挥，大小劳动积极主动，天天受到队前表扬。在彭飞心中，如果说宋启良给领导的印象是正数，他则是负数，零都到不了，他根本想不到他会让自己当班长。

解决问题还得靠钱

“目前基金会账目未清理出来，我不好多说，只讲一点。钟镇长，清查基金会的事情你要多费心，要配合县里派出来的清償组，遇到重大事项要在第一时间向赵书记报告。这事要对上青林上万储户负责，你千万要谨慎。”

这番话让赵永胜感到很刺耳，心道：“什么叫做重大事项，为什么要第一时间向我汇报，这个栗明分明是话中有话！”

整顿基金会的消息一经传出，立刻引起了极大的恐慌。青林镇基金会门前，男男女女、老老少少都拿着基金会开出来的存单，要求将手中的存单变成现金。无奈县政府一纸通告以后，基金会就剩下了几个苦瓜脸守着门面，里面自然是一分钱也没有。

侯卫东接受了维护治安秩序的任务，虽然知道这是苦差事，但是职责所在，无法推脱。他带着综治办付江、派出所民警周强等人，在人群中的任务是维护秩序，防止群众有过激之处。

“这是我们的血汗钱，还我血汗钱，政府要讲诚信，不能骗老百姓的钱。”一位干瘦的教师情绪激

动，挥舞着手里的存单。他长期在讲台上教授思想政治课，看报纸的时候就比别人多，对于国家的大政方针略知一二。在他的带动之下，群众开始鼓噪起来。

情绪可以互相影响，随着吼声，在基金会门口示威的群众越闹越厉害，有人拿着手中的东西朝基金会丢了过去。白春城往日整齐的头发已经开始散乱，满脸是汗水。他跑到侯卫东身边，着急地道：“这些人就要去围镇政府了，那个老师闹得最凶，他说要到益杨县城去上访，如果取不了钱，就要到沙州、岭西，甚至国务院去上访。”

侯卫东看着人群渐渐向政府转移，道：“这些人取不到钱，肯定是要闹的，我们只能暂时维持秩序，解决问题还得靠钱。”

侯卫东见人群已经转向镇政府，对付江和周强道：“我们不能让这些人在上楼，把楼梯堵住，只能让他们选出代表到底楼大会议室。”

基金会与政府不到一百米，侯卫东带着付江、周强以及党政办的工作人员，很快从基金会跑到了镇政府大院，站成一排，堵在楼梯口。无数的存单伸到了侯卫东的

鼻尖，无数的唾沫飞到他的脸上，吵闹声如群马奔腾，将政府大院弄成菜市场，很是热闹。

干瘦的教师辛民站在最前面，道：“我们要见赵永胜和栗明，让他们两人来给我们解释，由镇政府盖章写承诺书。”

他振臂一呼，群情响应。

侯卫东道：“辛老师，你们选几个代表进来，乱吼一通不能解决任何问题。”

辛民道：“我们可以选代表，但是要让赵书记来亲自对话。”

镇政府大院闹成一片，基金会门前的压力就减轻了。钟瑞华和白春城赶紧溜回到门市里面，喝水、休息。他们屁股没有坐热，赵永胜一个电话打了过来，道：“钟镇、白站长一起到镇政府这里来，到底楼会议室给群众做好解释工作。”

整顿基金会是高层决定，青林镇哪里有权力做决定，把代表们请到会议室，只是将沙州市、益杨县的文件宣读一番。赵永胜再三保证：“清償组将基金会的账查完，就逐步开始兑付，你们要相信政府，政府是绝对不会骗你们的。”

36



《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



《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。

找到消气穴，为肝脏“出口气”

改变自己爱生气的坏毛病，就要学会耐心、温和，可能有的人会说这脾气怎么改呢？“江山易改，本性难移”啊！其实，你可以通过外部方法来降火气。按压肝经和耳朵上的肝区就是最简单也是最有效的一种方法。

肝经最重要的穴位，我们在前面已经介绍过了——太冲，这个穴位除了可以给肝脏排毒之外，还有调节情绪的作用，中医把它视为“消气穴”。按压此穴时，如果你感到明显的疼痛，说明你的肝气有郁结的症状，生气的时候按这个穴位也会有痛感。按摩的作用就是把上升的肝气疏泄下去，使肝气得以通达运行。不过这里有个按摩的小窍门要教给姐妹们。疏肝气的手法要迅速用力按下去，再迅速放松，再按再放松，要点是迅速有力。这样刺激这个穴位，肝气才能充分地疏泄出去。

不过不管是什么样的方法，都需要坚持才能见效。你可以在每天起床或睡觉前，按照上述方法按压此穴20-30次，坚持一段时间就会

发现，自己的坏脾气真的变好了，不是一点就着的炸药包了。此外，肝经还有两个重要的穴——一个是阴包，位于大腿内侧，屈膝，在膝(关节)内侧横纹头上方，胫骨内髁之后凹陷处直上4寸，将此穴和太冲每日间交替按压几次，效果更好。

还有一个穴位叫阳陵泉，在小腿腓骨小头的下面。多刺激这个穴位，像拨动琴弦一样，会有电麻感，直接传到脚底去，这时效果才最佳。如果你经常能拨动这个，因为生气，肝火旺盛导致的胆经郁结之气就会被散出来。

如果你不但爱发脾气，而且还会有突然眩晕的问题，那么就多按一按“耳尖”穴，把耳朵竖着折叠一下，最高的地方就是“耳尖”穴。有空的时候多揉捏这个穴位，不但可以帮我们疏肝火，还能防止红眼病、针眼等一些流行性传染病。

使肝气顺畅的饮食

另外，肝郁气滞所引起的善怒也可以通过饮食来调节，可多吃些具有疏肝理气作用的食物，如芹

菜、茼蒿、西红柿、萝卜、橙子、柚子、柑橘、佛手等。

肝火上炎所引起的善怒，除应戒烟限酒，忌食甘肥辛辣的食品外，要适量多吃清肝的食物，如苦瓜、苦菜、西红柿、绿豆、绿豆芽、黄豆芽、芹菜、白菜、包心菜、金针菜、油菜、丝瓜、李子、青梅、山楂及柑橘等。

脾虚肝旺引起的善怒要健脾理气为主，饮食上应多吃一些有健脾益气功效的食物，如扁豆、高粱、薏米、荞麦、栗子、莲子、芡实、山药、大枣、胡萝卜、包心菜、南瓜、柑橘、橙子等食物。

喝茶草茶也是让人愉悦的一个很好的方式。中医里有句话叫“凡花皆升”，花的香气可以把人们抑郁的情绪舒展开。因此建议女性可以多喝如玫瑰花茶、茉莉花茶等花草茶，在欣赏花草美态、闻着花的香气的同时，还可以带来愉悦心情，为你增添几分好气色。

除了从饮食上来疏肝气、调心情外，专家表示，女性还可以通过运动、冥想等方式来舒缓身心，在心理平衡的同时关注自我的成长。

在外资公司上班的孙女士，年前由于加班熬夜，通常到半夜两三点才卧床，结束一天的工作，没几天，她发现脸上的痘痘像发了疯似的，在额头上满满地长开了。本来指望着春节长假期间好好休息一阵子，让疯长的痘痘减少一些，但是没想到一个假期下来，痘痘不但没有减少，反倒连脸颊两侧都长出了不少，硬硬红红的，摸起来还很疼。这让爱美的孙女士愁眉不展，不得不到医院看医生。

原来，孙女士频繁地生痘痘，是肝火过旺惹的祸。年前加班熬夜，肝脏没能得到良好的休息，释放毒素，春节期间虽然有足够的休息时间，但她却大鱼大肉地吃，再加上吃油炸食品较多，更是加重了肝胆的负担，导致肝脏不堪重负，以发痘痘的形式提醒她注意身体。

无论是中医还是西医，都把肝脏视为人体的解毒、排毒工厂，肠胃吸收的所有物质，都要在肝脏过滤、解毒，变为无毒物质之后才能被身体利用。如果肝脏的负荷太重，或状态不佳，太多的身体毒素无法及时排解出去，反映到我们的脸上就是脸色暗淡、色素沉淀。