

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！

21 小苏看上了彭飞

一路上，彭飞没话找话搜索枯肠，对方只偶尔“嗯啊”两声表示个在听的意思，不接茬儿。到营区门口了，彭飞没请假不得擅自离营区，安叶独自一人出门向东走，彭飞目送。看着刚刚还自信骄傲的女孩儿蔫头耷脑，失魂落魄的背影，男人的保护心被激发起来，彭飞大步赶了过去：“那个，安叶，我说，星期天，你请我吃顿饭如何？”安叶没想到，被逗得笑了一下，这一笑，把一直强忍的泪水震落，彭飞赶紧把头扭向一边。

星期天，彭飞和安叶如约吃饭，这是几天后了，她情绪平静多了，对彭飞说了自己的工作，她非常热爱的新闻工作，她想做中国的法拉奇。彭飞感觉到安叶对工作的执著和热爱。吃完饭谈兴未尽，二人还沿着江边走了走，直到彭飞不得不归队时。分手时，二人互留了联系方式。

这天下午训练结束，彭飞随同带他的教员，特级飞行员老刘走下飞机，上了等在机场的空勤车。坐在车上，老刘突然夸起自己儿子幼儿园的苏老师，说她怎么漂亮怎么好。原来他是想把苏老师介绍给彭

飞。彭飞帮老刘接儿子见过苏老师，是很漂亮，但他从没想过找她做女朋友这事。

但彭飞不知道，小苏看上了他。

老刘告诉彭飞自己的经验，婚姻生活的本质。干他们这行的，找老婆一定得找能顾到家的，不能找事业型的。彭飞没做解释。

与安叶分手后他呼过安叶两次，都没回话，她的不回话让彭飞异常失落。周末晚上，彭飞决心再呼安叶最后一次，如她还是不回，他就会像上次的邂逅，将这事抛到脑后。

晚上，彭飞又呼了安叶一次，仍旧没有回复。彭飞决定不再想她。

次日上午，老刘牵着儿子来了，叫彭飞下午上他家包饺子吃，小苏也去，他家属出差不在，三个人边包饺子边说说话，算是个接触。彭飞不想去，老刘不高兴：“见个面，又不是马上定。以我过来人的经验看，小苏除文凭低点——”彭飞知道躲不过，只好同意。

他下午三点到老刘家时小苏已经到了，月亮升上来时二人才

连载
lian zai

走。彭飞和小苏下楼。彭飞不知道如何与小苏说，自己和她不合适，自己……很明显，小苏对他很满意。彭飞快快回到宿舍。他想不能让小苏误会理解他和她的关系，得早些告诉小苏。到宿舍时许宏进在浴室洗澡，桌上有信。字迹陌生，落款是“内洋”。拆开信，信瓤有信还有剪报，怪不得这么厚。好奇匆忙中本能先看信，直接先看落款，脑袋里轰地一声，落款是：安叶。

安叶信说他们分手后的次日她接到去农村采访的任务，他呼她她都收到了，回不了，那个地方不能打军线长途。回来后赶着写稿，刚写完又被派去了另一个地方。怕他着急先写此信，怕他不相信附上已见报的稿子“以兹证明”。彭飞盯着“以兹证明”四字，微笑久久在脸上荡漾。

下午下课，一帮年轻飞行员在操场上打篮球，值班员过来叫彭飞。一大队老刘执行任务不能按时回来，需要有人替他去幼儿园接孩子。彭飞有苦说不出，只得去。边走边给自己打气，早见晚不见，正好，趁这机会跟小苏表明态度。

小苏看到彭飞眼睛一亮，脸儿

笑得花儿一样，毫不掩饰对他的好感。

小苏看彭飞，笑吟吟地：“明天星期天，你有事没有？”

彭飞横下心来，直视对方：“明天我有事。”

“什么事？”仍那样笑吟吟地，黑瞳仁水波般在天蓝的眼白中荡漾。

彭飞抗不住了，把眼睛移开，心里头呻吟：她怎么就感觉不到呢？对目光直射过来灼烤脸膛，脸开始发烫，意识到这点脸越发烫，豁出去了，说！早说晚不说越拖越被动！他咳了一声，预备说，张开嘴声还没出，汗出来了。但还是什么都没说。

回到住处，彭飞心里头一阵悔，为关键时刻自己的怯懦。他想，写信吧，写信告诉小苏自己的意思。偏偏这时，安叶来电话了。

安叶终于采访回来了，她约彭飞明天见面。彭飞立刻打电话向中队长请了假，然后美美地睡觉了。

次日上午十一点，彭飞提前半小时在“雨林餐厅”十三号卡座前就座，正襟危坐。但结果是，过四十分了安叶还没有到。彭飞有些生气，但仍等着，他对自己说，这事今天必须有一个答案：餐厅午餐结束前她若赶到，他要问清楚为什么；如她不到，他们俩到此为止。

侯卫东当了学习班的班长

习班工作人员，分成三组，二十四小时值班。副镇长钟瑞华是学习班班长，坚守五天之后，已感觉身心俱疲。于是专门找了赵永胜，坚决不管学习班。

在晚上的党政联席会上，钟瑞华道：“青林镇学习班前前后后收了十六人，今天是第五天了，已有九人交了钱，还剩下七人，这七人一共贷款五十四万。”

赵永胜捧着将军肚，满脸深沉地道：“学习班成立以来，成绩有目共睹，九个人交来了三十六万，签订了三年还款计划。这剩下的七人，我们要严格出班标准，每人只要交清三分之一的钱款，签订了责任书，就可以放出去。”

他停顿了一下，环视众人，又道：“学习班的第一阶段算是结束了，钟镇长的主要任务是陪同清偿组，这也是异常重要的工作。第二阶段学习班，钟镇长就不参加了。”

此时，益杨县各地清偿组已经有了一些成果，有三名基金会主任被刑事拘留，还有两个镇的党政一把手被纪委请去谈话。听到这些信息以后，赵永胜就决定将钟瑞华从学习班上抽出来，仍然盯着清偿

组，以防后院起火。

从赵永胜的角度来看，盯住清偿组，比多追个三五万更为重要。因此，钟瑞华提出不管学习班，他就同意了。

“学习班第二阶段的班长，就由侯镇长来担任。”

听到赵永胜的安排，侯卫东忍不住叫苦道：“上青林收债组才走上正轨，我想继续把这项工作抓好。”

赵永胜没有给侯卫东继续叫苦的机会，道：“你别推了，剩下的七个人有六个人是上青林的，你是当班长最合适的人选。”他抬起左手在空中压了压，道：“现在进行第二个议题。昨天我和栗镇长参加了县里的半年来工作分析会，请栗镇长传达县里的精神。”

散了会，钟瑞华早在会议室门口等着，满脸带笑地道：“侯镇，我把学习班的资料交给你。”学习班是一个烫手山芋，不仅责任大，还要得罪人。如今甩给侯卫东，他自然高兴。

钟瑞华是青林镇的老板凳，平曰里为人处世还不错。侯卫东也不

想为难他，接过了资料，道：“我是学习班第二阶段的班长，也不知道有没有第三阶段。”

钟瑞华骂了一句，道：“狗日的，学习班这样办下去也不是办法。他们这几人拿不出钱，关在这里有屁用，就算去卖屁股赚钱，也得让他们出去才能卖。”

侯卫东无奈地道：“我也想早些结束这一趟浑水。”

老邢仍然在花园中忙碌着，见到侯卫东回来，面露喜色地道：“侯镇，来看我的新品种。”

老邢耐心地讲解每一个盆景的来历。听着他讲述如何发现老树疙瘩，侯卫东似乎将工作上的烦心事全部抛在了脑后。

小佳的电话如凤凰一般破空而入，她的声音很是兴奋：“老公，栗哥给了准确信息，柳部长同意将你调到县委组织部，调令最近就要发出来。我先说明一点，调到县委组织部是权宜之策，不会安排职务。下半年市委组织部要从各县组织部进入，栗部长会把你调过来。”

侯卫东笑道：“老婆，你不用解释，我明白。”

40



《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。

如何给肺排毒、洗澡

皮肤呈锈色，晦暗 肺管理全身的皮膚，皮膚是否潤澤、白皙，都要依靠肺的功能良好。当肺中毒素比较多时，毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上，使肤色看起来没有光泽，呈锈色，晦暗。

便秘 肺和大肠在五脏中有着极为密切的关系，二者通过手太阴肺经和手阳明大肠经相络属成为表里关系。肺气肃降可以帮助大肠的传导功能，而大肠传导正常，又有助于肺气的肃降。如果肺失肃降，津液无法下行，大肠的传导功能受其影响就会出现排便困难、便秘等症；而大肠传导不利，又会影响肺气的肃降，出现咳嗽、气喘、胸闷等症。

多愁善感，容易悲伤 毒素在肺，会干扰肺内的气血运行，使得肺脏不能正常舒畅胸中的闷气，人就会变得多愁善感。

所谓“肺气伤，百病起”，要想健康必须养肺，注意肺的保养。

若大肠功能失常，大便秘结，则肺气雍闭，气逆不降，致咳嗽、气喘、胸中憋闷等症加重，

故要防止便秘，保持肺气宣通十分重要，这个季节要及时清大肠里的“三废，宿便、毒气、毒素”以防止便秘的生成，可以采用保健清肠产品清理“三废”，但一定要注意选择安全有效产品。

除了我们在上一个小节提到过的养肺方法之外，这里我们重点说说如何给肺排毒、洗澡。

前面说到萝卜饴能够养肺，它同时也是给肺排毒的好办法。是因为在中医的理念中，大肠和肺相表里，肺是否能顺利地排出毒素，取决于大肠是否通畅，而萝卜能帮助大肠排泄宿便，所以也就相应地可以帮肺部排毒。除了叫萝卜饴，还可以每晚生吃萝卜或拌成凉菜。

五色食物补五脏，其中白色食物是补养肺脏的，所以百合能提高肺脏的抗毒能力。肺脏向来不喜欢燥气，在燥的情况下，容易导致积累毒素。而百合、蘑菇有很好的养肺滋阴的功效，可以帮助肺脏抵抗毒素。

我们还可以通过按压肺经上的主要穴位来给肺脏排毒。这个

穴位主要是合谷穴，它是大肠经上的穴位。

通过出汗给肺解毒。肺主皮毛，所以痛痛快快地出一身汗，可以让汗液带走体内的毒素，我们的肺也会清爽起来。除了运动发汗，还可以洗一下热水浴，在浴盆中加一些生姜和薄荷精油，使汗液排得更畅快。

学会深呼吸。每次呼吸时，肺内都有残余的废气无法排出，这些废气相对于那些新鲜、富含氧气的空气来讲，也是一种毒素。多做深呼吸有利于肺泡的气体交换，减少废气的残留。

另外，秋季养肺还要注意多吃酸少吃辛。

辛味发散肺气，酸味收敛肺气，而秋天肺气宜收不宜散，所以“立秋”之后要少吃葱、姜等辛味食物，多吃酸味果蔬，比如山楂。还要禁寒凉，多喝温热的粥。

还可以加些健脾胃的药，因为脾胃属土，肺属金，中医讲“土能生金”，适当进补一些补脾的食物，如山药、芡实等都可

以健脾。脾好，呼吸系统自然也受到涵养。

开怀大笑——世界上最便宜的养肺良方

中医认为“忧伤肺”，经常忧郁悲伤会损伤肺脏。而“常笑宣肺”，开怀大笑能宣发肺气，调节人体气机的升降，消除疲劳，驱除抑郁，解除胸闷，还可使机体的血液循环加快，心肺气血调和，对身心健康极为有益。所以金秋养生应心情开朗，常想常做令人快乐的事。步行于山峦田野中开怀大笑，或经常听听相声、说说笑话，自己找乐子。

关于情绪对肺的影响，美国医学专家曾进行过一项历时8年的研究，有近七千名志愿者参与了这项研究，年龄从45岁至86岁不等。研究显示，随着受调查者年龄的增长，肺的功能会出现逐渐衰退，但是一个爱生气的人，他的肺功能会衰退得更快。

而现代医学也有研究证明，笑对机体来说的确是最好的一种“运动”，不同程度的笑对胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的按摩作用。发自肺腑的微笑，可使肺气散布全身，使面部、胸部及四肢肌群得到充分放松。