



《成长》

◆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！

婚假结束，侯卫东回到综合干部科办公室工作，日子波澜不惊。上班第三天，侯卫东接到了李晶的电话，要帮李晶应酬喝酒。李晶交代：“见了面以后，你说是精工集团的股东，主管上青林石场。张木山是重量级人物，是我重点关照对象，能与他合作，精工集团发展就不愁了。我通过内线了解，他有到上青林建水泥厂的意向，这也是我带你过来的重要原因，你好好给他介绍上青林石场。木山老总是军人出身，喜欢打猎，我听说山上有野鸡，可以请他去打猎。”金星大酒店是岭西新建的五星级宾馆，三楼是名气很大的名士会所。进入会所大门的时候，李晶伸手挽着侯卫东的手臂，一副小鸟依人的样子。里面的正在激战，侯卫东和李晶进来时，除了眼镜男，其他人头亦不抬，关注着牌桌上的战斗。李晶给大家介绍说：“这位是侯卫东，我的生意伙伴。”张木山，庆达集团总裁。眼镜男是省办公厅信息中心副处长，叫姬程。宽脸汉子吴勇是省工行的信贷处处长。年轻女人叫吴克宁，省里某运输公司老总。另外还有两位漂亮的女孩站

23 有敌情了，或说，有情敌了！

彭飞和安叶的电话打了很久。直到中队长来，中队长打电话找彭飞总占线，亲自跑来让彭飞马上去作战会议室，有任务。彭飞这次是去执行紧急运输任务，五个机组，机长全是特级飞行员，团长提出带一个学员去，学员下队后一直训练从没参加过执行任务。商量后决定，彭飞去，跟着老刘。这次去将在三个地方辗转，三个地方气象情况各异，老刘带着机组做了充分研究准备，彭飞回宿舍后又做了一遍功课，赶紧躺下睡。不敢拖太晚，早晨四点五十起床，五十分吃早饭，五点半进塔，五十五分五十五起飞，得保证休息。阳光里微尘漂浮，安叶坐在办公桌前发呆，上午十点去参加至高集团的新闻发布会，现在才刚九点，九点半走就行。电话静静趴在桌角，呼呼静静伏在手边。下午她提前一小时到了与彭飞约定的见面地点江湖公园中心报亭，从两点半一直等到五点半，比上次彭飞等她多等了一个小时。这期间呼叫响过三次，都不是他。想给他打电话附近没有，不敢走太远，怕万一她

走了他来了。离开后她直接去报社给彭飞打电话，得知彭飞“执行任务”去了。释然的同时不无埋怨：应该通知声嘛，他有电话，她有呼叫。但马上想到可能是突发情况，没来得及，如同她上次，而部队突发情况肯定更多。想通是想通了，免不了失落。彭飞“执行任务”一去就是四天。音讯全无。四天都不能打个电话来吗？或者说，四天内他都没有想到过她吗？什么样的任务可能四天四夜脑子里没有一刻的空闲？安叶苦恼忐忑的同时，更有牵挂。彭飞执行任务共五天，从机场返回下空勤车上楼进宿舍，第一件事，给安叶电话解释。这五天在北京、成都、拉萨之间辗转，白天在天上飞，晚上住各军用机场空勤楼，打不了地方长途。打电话前他做好了迎接暴风雨骤雨或冷嘲热讽的准备，全都没有，安叶的通信道理让他欣喜，欣喜的同时佩服自己，慧眼识人。当下二人在电话里约了三个星期天见面的时间地点，可惜这次也未能成行，彭飞的原因。部队紧急任务，彭飞第一时间通知了安叶，并约好下周日见面，下周又没见成，还是彭飞的原因。许宏进作战值班突发阑尾炎，作为室友又是单身，彭飞替班理所当然。彭飞又在第一时间通知了安叶，并约下周日见面，电话中安叶踌躇了一下后说，下周她有事。什么事没说，问也不说，让彭飞直觉到“有事”是托词：她不想见他。当下心中一懔：有敌情了，或说，有情敌了！

周五晚饭后，团长在空勤楼门口和老刘聊天。老刘跟团长抱怨自己老婆，那女人又出差去了外地，幸亏孩子奶奶回来了，要不这个家，难以继。团长家很好，男外女内标准模式。老婆是老家小镇上的姑娘，随军后在家属工厂上班，家中事情团长一概不问，真正是油瓶子倒了，“倒他娘的！”——团长语。团长工作上的事情老婆一概不问，比如下班了吃完饭了你不说赶紧回家在外头瞎转悠什么？不问。让团长得以一心扑在工作上，中队长，大队长，参谋长，团长……小步快跑，成为全师最年轻的正团。团长陪着老刘唉声叹气，心里却道：早知今日何必当初？挑老婆侯卫东是初次涉入这个圈子，很稳重的样子。他不主动敬酒，喝了两大杯酒以后，多数时间就默默地观看着这一群人的行为举止。酒至中场，大家喝酒的速度也慢了。这一桌人，除了侯卫东连碰了五杯，接近喝了一斤酒以外，其他的人不过就是喝了二三两酒。张木山见侯卫东酒量奇大，举止颇有大将之风，道：“侯兄弟既然与上青林石场熟悉，等我再到益杨的时候，你给我做参考。”侯卫东道：“我随时听候召唤。”李晶见张木山和侯卫东比较投缘，在一旁乐开了花。她今天参加这次聚会，主要目的是为了张木山而来。庆达集团是建筑行业实力极强的公司，旗下的庆达桥梁公司与沙道司齐名。如果能从庆达桥梁公司中分得一杯羹，精工集团也就彻底盘活了。次要目的是为了摆脱姬程的骚扰，姬程表面风流，但是毕竟是政府官员，做事有分寸。果然，姬程见到李晶名花有主，也就不再来纠缠。

张木山有意到上青林开厂

在一旁看热闹。这两个女孩身材极好，一米七左右，长长的腿，细细的腰，鼓而不露的胸，细长光滑的脸，青春洋溢。侯卫东尽管经常见到美女，看到这两个女孩，也是不觉眼前一亮。酒席开始以后，侯卫东见姬程语言最丰富，还时不时撩拨李晶几句，便起了擒贼先擒王的心思。逮着个机会，在李晶的助阵之下，与姬程碰了满满一杯红酒，足有二两之多。侯卫东在青林镇是经过长期酒精考验的，耐酒性闻名全镇。茅台酒档次比益杨红高出何止一筹，劣质高度白酒他尚且不怕，这种酱香型的好酒更没有问题。他气定神闲地放下酒杯，姬程则一点一点由清醒变成两眼赤红。张木山年龄最大，酒量也不错。他见姬程喝了一杯酒就已经出现醉态，对身边的美女道：“小程，给姬处拿一杯果汁过来，拿西瓜汁吧。”张木山端起酒杯道：“侯总是青年才俊，我在你这么大的时候，还一事无成。”侯卫东是第一次踏入这个圈

子，有心留下豪爽的印象，也就来者不拒。他道：“我敬张总一杯，以后请你多提携。”张木山很风度地地道：“客气了，何谈提携，共同发展。”两人将杯中酒一饮而尽，张木山问道：“侯总负责上青林的石场？”“张总知道上青林？”“不仅知道，今年我还去过两次，我想上了一条水泥生产线，年产在30万到40万吨。水泥厂一般选择靠近原料基地，益杨城这两年交通搞得很好，上青林石质最适合生产水泥。如果条件合适，我有意到上青林开厂。”侯卫东伸出手，道：“欢迎张总，你下次要到上青林去，一定给我打电话。青林山上有碎石协会，我算是元老，青林山森林保护得很好，如果张总有打猎的兴趣，我请你一起打猎。”张木山惊奇地道：“你怎么知道我喜欢打猎？”“张总有阳刚之气，应该是军人出身。”“小伙子很有眼光，我军龄整整二十年。”



《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。

冬季养阴，储藏美丽资本

进入秋天之后，特别是碰到阴雨连绵的天气时，大脑松果体分泌的褪黑激素就会相对增多，人的情绪也就低沉消极。为摆脱这种状态，我们不妨做好以下功课。要有充足的睡眠 尽量争取在晚上10点前入睡；中午适当“充电”，午睡10到30分钟也利于化解困顿情绪。多吃“好心情”食物 莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、桂圆等，这些食物有养心安神的作用，对舒缓焦虑、抑郁很有帮助。香蕉因为富含一种称为“好心情”的复合胺，成为秋季忧郁症的最好“解药”。另外，富含钾、镁以及铁等元素的食物，如南瓜子或葵花子以及一些有健脑活血作用的食物，如鱼类、蛋类、豆制品、核桃仁、牛奶等，都有利于调节情绪。要有宽容心 一个不会宽容只知苛求的人，其心理往往处于紧张状态，会导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，这也不利于情绪的调节。

经常放松，多做户外运动 多接触大自然，多运动可以对神经系统有良好的调节和安抚，消除烦人的秋郁。经常做一做静心课也可以让身心保持舒坦平和的状态。放松可以降低交感神经的冲动，平抚情绪、安定心神，更能帮助助睡眠。打哈欠、伸懒腰、深呼吸等都是人体自动的放松机制，差别在于程度不同。中医认为：冬季是阴盛阳衰的时节，寒为阴邪，易伤阳气。而阳气是生命之源，不可损耗。所以，要在冬季养出好颜色，先要做好“阳气收藏”、“养肾防寒”的养生功课，只有储藏足够的气血，我们才能有足够的美丽资本。冬季，草木凋零，万物蛰伏，生命活动趋向于以冬眠状态养精蓄锐。这时阴气盛极，人体的阳气也随着自然界的潜藏于内而虚于外，那么对形体、器官等有形物质的保护也相应减弱了。另外，根据中医五行的原理，冬季为水，对应于肾，所以冬季养生、养颜的头等大事就是

要注意养肾。第二，我国大部分地区冬季都是阴湿、寒冷的特点，万物阴阳的变化是阳气藏于内，着眼于一个“藏”字。人体也是如此，要“收藏”体内阳气。冬“藏”以养肾为先 前面我们说过，肾是人体生命的原动力，是人体的“先天之本”。冬季，人体阳气内敛，人体的生理活动也有所收敛，而肾脏的主要功能就是“养藏”。此时，肾既要为维持身体的温度而储备能量，同时又要匀出一部分能量来应付身体正常的活动，所以此时养肾至关重要。如果此时不小心使肾脏被冬天的寒气所伤，人体就容易发生腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频多、咽干口燥、头重耳鸣、内分泌功能紊乱、免疫功能低下、怕冷等症，还可能影响其他脏器的生理机能。那么，具体来说，冬天该如何养肾呢？温水漱口，热水泡脚 中医认为“齿为肾之余”，保护好牙齿就是保护好肾。冬经常用35℃左右的温水刷牙，漱

口可以减少冷水对牙齿的不良刺激。增加牙齿和牙龈的新陈代谢，间接地养护肾脏。肾有喜温怕冷的属性，常言道“寒从脚下起”，每晚用45℃~50℃的热水泡脚可以促进全身血液循环，使身体暖起来，保护肾脏不为寒气所伤。按摩肾阳法 无论冬夏，女性朋友如果能坚持按揉以下三个穴位，可以使肾精充盈、肾气健旺，强肾养颜。\*揉关元：把双手搓热之后，右手在关元处按揉50次。能健肾固精，改善胃肠功能。\*按摩肾腧：也就是我们前面介绍过的搓腰法。两手搓热后用手掌上下来回按摩50次，长期坚持可改善肾虚腰痛的症状。\*按摩涌泉：中医认为脚是人体肾经、脾经、肝经三条阴经和膀胱经、胃经、胆经三条阳经的交汇点，对全身气血的运行有着非常重要的作用。脚心处的涌泉穴是肾经的起点，是肾经的首穴。经常按摩脚心，对改善心悸失眠、双脚疲软无力有非常好的效果。另外，冬季是补肾的大好时机，可以参照我们在之前介绍的“黑五类”养肾法进行食补。

代码	简称	收盘	涨幅%	简评
002141	泰达微	14.22	1.86	上攻欲望强烈，积极关注
002142	宁波银行	14.65	1.45	蓄势待涨，注意风险
002143	高金食品	10.7	2.88	整理蓄势，暂观望
002144	安达高科	19.44	3.96	巩固均线支撑，择机介入
002145	美升快白	8.53	3.14	短线有调整要求，谨慎持有
002146	荣泰发展	12.99	-1.22	短期走势偏弱，关注
002147	方源丈	13.09	3.48	能量正在积蓄，跟踪
002148	北纬通信	34.3	1.84	短线蓄势中，跟踪
002149	西部材料	23.23	2.24	持续资源溢价，积极关注
002150	正海磁材	13.39	3.32	上行趋势，跟踪
002151	北斗星通	44.09	4.11	蓄势消化压力，跟踪
002152	广电运通	41.1	2.98	蓄势上攻形态，跟踪
002153	石象信息	38.08	2.64	波动幅度较大，跟踪
002154	振孝	25.09	1.88	蓄势待涨，注意风险
002155	辰州矿业	35.99	1.28	震荡上行，积极关注
002156	道富微电	15.08	3.71	短线趋势为整理，观望
002157	正海磁材	17.12	2.51	蓄势待涨，观望
002158	汉钟精机	25.6	6.14	上行受阻，观望
002159	三特索道	19.35	4.26	强势整理形态，关注后市
002160	常铝股份	13.87	2.14	强势上涨，关注
002161	运盛	26.98	4.09	冲击上攻，跟踪
002163	中航二鑫	14.64	4.5	短线整理蓄势中，跟踪
002164	东方传动	15.69	2.62	承接盘抛压，观望
002165	金丰隆	15.62	4.93	蓄势待涨，注意风险
002166	美国生物	33.11	6.39	形态蓄势，等待机会
002167	东方锆业	29.98	1.63	上行通道，低吸高抛
002168	深圳惠程	19.16	4.07	箱体震荡，低吸高抛
002169	德龙电气	19	3.25	上行趋势明显，跟踪
002170	晋田股份	13.81	2.45	均线承压，观望
002171	精诚铜业	20.92	1.8	上行空间不大，观望
002172	澳洋科技	9.89	2.49	上档压力大，后市调整为佳
002173	联大	18.52	2.19	相对强势，跟踪
002174	梅花	16.76	3.14	强势反弹，持股为主
002175	广电数控	14.75	3.95	蓄势整理为主，暂观望
002176	德龙电气	21.77	4.97	蓄势待涨，注意风险
002177	联大	13.78	3.65	蓄势待涨，关注
002178	华智智能	17.6	3.1	蓄势待涨，关注
002179	中航光机	16.21	4.38	强势待涨，观望
002180	力达	21.77	3.1	冲击上攻，跟踪
002181	集友	15.34	1.39	蓄势待涨，观望
002182	云海金属	17.09	2.64	震荡上行，高抛低吸
002183	岱宗	13.56	5.7	均线趋势压制，暂不入
002184	联大	12.22	3.52	蓄势待涨，观望
002185	华天科技	10.2	4.19	整理形态，暂观望
002186	金 莱 德	31.71	2.72	上攻行情酝酿中，关注后市
002187	广信股份	29.48	1.84	震荡上行，高抛低吸
002188	鑫磊	11.45	4.95	蓄势待涨，注意风险
002189	利达达	11.56	3.68	蓄势上攻，择机介入
002190	亿光光电	35.9	1.82	蓄势上行动力，跟踪
002191	劲嘉股份	10.91	4.37	保持上攻态势，持股
002192	腾邦股份	35.45	1.65	底部盘整，关注
002193	山东如意	14.87	2.13	整理蓄势，暂观望
002194	武汉凡谷	15.22	4.03	蓄势待涨，暂不入
002195	海隆软件	21.17	4.8	箱体震荡，压力，暂减仓
002196	天能电气	16.57	3.85	蓄势待涨，跟踪
002197	通威电子	17.57	5.78	回抽整理蓄势，观望
002198	普康制药	15.98	3.36	巩固均线支撑，择机介入
002199	东岳电子	18.21	3	蓄势待涨，观望
002200	联大	18.58	4.19	蓄势待涨，跟踪
002201	九鼎新材	13.21	0	跟踪
002202	金风科技	21.59	1.6	震荡上行格局，持股
002203	联大	17.44	4.88	蓄势待涨，跟踪
002204	华信股份	23.12	1.05	回调整理蓄势，密切关注
002205	国统股份	23.1	2.3	蓄势消化压力，跟踪
002206	海利得	18.25	2.99	箱体震荡，观望
002207	联大	18.25	2.99	箱体震荡，观望
002208	金丰隆	12.59	2.44	震荡上行，关注
002209	达意隆	10.85	5.74	未能摆脱均线压力，观望
002210	华信国际	10.15	4.33	蓄势待涨，谨慎持有
002211	九鼎新材	13.21	0	跟踪
002212	南都电源	16.17	2.88	蓄势待涨，暂观望
002213	特 尔 佳	9.98	5.16	机会不大，减持为主
002214	大 卫 科 技	31.35	3.63	震荡上行，高抛低吸
002215	普康制药	15.98	3.36	巩固均线支撑，择机介入
002216	三全食品	36.59	1.64	保持资源溢价，积极关注
002217	联合光电	11.71	0.09	蓄势待涨，关注
002218	拓新能	25.05	4.32	短线趋势，低吸高抛
002219	联大	16.57	3.85	蓄势待涨，跟踪
002220	华信股份	19.42	2.81	整理蓄势形态，关注后市
002221	东岳电子	18.21	3	蓄势待涨，跟踪
002222	普康制药	15.98	3.36	巩固均线支撑，择机介入
002223	金丰隆	12.59	2.44	震荡上行，关注
002224	三 力 士	15.67	8.82	上行形态未改，持股
002225	澳耐股份	10.7	2.79	蓄势待涨形态，跟踪
002226	正海磁材	25.26	0.72	保持上行态势，关注
002227	奥 特 斯	38.82	2.52	短线趋势明显，暂不入
002228	合兴包装	15.44	4.82	短线资源溢价，跟踪
002229	鸿博股份	14.73	4.77	趋势向上，择机参与
002230	科达兴	48.18	10	蓄势，关注
002231	奥维通信	14.45	2.7	震荡上行，持股
002232	启明信息	17.57	4.09	支撑较强，择机买入
002233	华信集团	13.48	3.45	上档抛压在消化，观望
002234	华信股份	18.5	3.65	蓄势待涨，关注
002235	安悦股份	14.12	0.28	保持强势，跟踪
002236	大华股份	69.89	2.81	重心上移，后势向好
002237	世邦股份	52.26	2.77	蓄势整理为主，暂观望
002238	天成通讯	22.45	0.05	整理蓄势，密切关注
002239	金 飞 达	11.15	0.36	重心缓慢上移，参与
002240	威华股份	10.03	2.56	上行受阻，观望
002241	联大	37.53	4.11	整理蓄势，暂观望
002242	联大	18.58	4.19	蓄势待涨，跟踪
002243	通产丽星	12.51	5.44	蓄势待涨，跟踪
002244	滨江集团	12.88	-1.93	短期形态调整，观望
002245	联大	13.11	0.45	蓄势待涨，跟踪
002246	联大	17.04	2.44	蓄势待涨，跟踪
002247	帝力新材	23.12	5.04	多空有争夺，跟踪
002248	华东数控	29.17	-0.41	箱体上行趋势，风险
002249	联大	29.51	5.54	蓄势待涨，跟踪
002250	联大	32.99	6.23	冲高回落，择机参与
002251	步步高	23.26	1.36	弱市阶段，观望为宜
002252	上海莱士	34.14	5.6	多方动能不足，暂不入
002253	联大	29.48	1.84	蓄势待涨，跟踪
002254	烟台铝业	27.57	3.18	蓄势待涨，跟踪
002255	海陆重工	41.38	3.55	有主力介入，择机买入
002256	彩虹精化	8.88	3.7	午盘震荡，暂观望
002257	联大	18.25	2.99	箱体震荡，跟踪
002258	普康制药	15.98	3.36	巩固均线支撑，择机介入
002259	普康制药	15.98	3.36	巩固均线支撑，择机介入
002260	伊 立 浦	12.96	1.33	天气不佳，不碰为妙
002261	拓普信息	33.77	10	蓄势，关注
002262	联大	22.45	0.05	整理蓄势，密切关注
002263	大 东 南	19.65	3.42	形态蓄势，跟踪
002264	新 华 都	19.65	3.42	能量正在积蓄，跟踪
002265	联大	37.53	4.11	整理蓄势，暂观望
002266	联大	18.25	2.99	箱体震荡，跟踪
002267	联大	21.9	2.1	回抽整理蓄势，密切关注
002268	士 士 通	35.7	6.8	机会不大，减持为主
002269	永 昌 服 务	26.9	1.84	蓄势待涨，跟踪
002270	法因数控	16.74	3.63	多方动能不足，暂不入
002271	东方雨虹	29.49	3.35	上档阻力较大，暂不碰
002272	联大	23.06	6.69	多方动能不足，暂不入
002273	联大	18.25	2.99	箱体震荡，跟踪
002274	华信化工	11.18	2.08	蓄势待涨，跟踪
002275	林林二金	25	2.46	形态蓄势，跟踪
002276	万马电气	16.2	0	停牌
002277	联大	24.19	2.88	能量正在积蓄，跟踪
002278	神开股份	15.87	0.15	承接盘抛压，观望
002279	久其软件	36.2	4.97	回抽整理蓄势，观望
002280	新世相	36.18	6.47	震荡上行，高抛低吸
002281	联大	34.67	3.61	机会不大，减持为主
002282	博深工具	14.08	2.77	蓄势待涨，观望为宜
002283	天润油轮	22.19	0.86	多方动能不足，暂不入
002284	大亚股份	19.22	4.74	上档阻力较大，暂不碰
002285	联大	22.45	0.05	整理蓄势，密切关注
002286	保龄宝	24.58	3.93	天气不佳，不碰为妙
002287	奇正藏药	31.68	3.47	蓄势待涨，跟踪
002288	联大	14.65	6.79	形态蓄势，跟踪
002289	联大	24.68	4.81	蓄势待涨，跟踪
002290	禾盛新材	28.95	4.85	承接盘抛压，观望
002291	联大	16.98	3.4	回抽整理蓄势，观望
002292	联大	27.14	4.88	回抽整理蓄势，密切关注
002293	联大	19.51	3.42	蓄势待涨，跟踪
002294	信立泰	74.3	3.34	蓄势待涨，观望为宜
002295	普康制药	19.42	3.49	多方动能不足，暂不入
002296	联大	53.62	4.31	蓄势待涨，跟踪
002297	博云新材	23.19	5.17	多方动能不足，暂不入
002298	鑫龙电气	13.2	6.19	天气不佳，不碰为妙
002299	泰尔发展	28.39	1.32	蓄势待涨，跟踪
002300	联大	29.48	1.84	蓄势待涨，跟踪
002301	齐心文具	17.9	3.17	能量正在积蓄，跟踪
002302	西部建设	21.22	4.12	承接盘抛压，观望