



《中国式秘书 2》

◆出版社：天津人民出版社
◆作者：丁邦文

《中国式秘书》中，秘书黄一平为替常务副市长冯开岭顶罪，因此被踢出市府，在党校里过上了平淡的生活。《中国式秘书 2》中，新任市长到来不久，黄一平又被重新起用，再次成为市长秘书！重新回到权力核心的黄一平处处小心，但还是再次卷入了黑幕交易……

028 终究平安着陆，但安叶也没能跑到机场，途中就倒在了地上。

安叶出院。彭飞在厨房里忙活，鸡汤的香味弥散家中每个角落，安叶半坐床上看自己的家，离开不过一周，恍若隔世。孩子没了，疯狂奔跑和极度惊吓。在医院她整整发了三天高烧，烧退后彭飞跟她说，我们还年轻，还会有孩子。她摇头。如果仅仅是为孩子，事情就简单多了。

小苏和罗天阳来了，提着大包小包的营养品，来看安叶。经过顽强不懈努力，罗天阳终将小苏追求到手，二人在安叶彭飞结婚后不久也结了婚。那时小苏已是幼儿园园长，师里给她分了套小二居，在彭飞家楼上。

民航领导一直让罗天阳动员他在空军飞运输机部队的飞行员朋友转业来民航，罗天阳一直没敢轻举妄动，妻子小苏是这个师的工作人员，挖墙脚的事传出去影响不好，这一次彭飞出事安叶把孩子掉了，是个机会。难度肯定有，罗天阳经历过转业脱军装的痛苦，对彭飞这样出身军人世家的军人来说，那痛苦得翻上几番。但同时他相信，有难度不等于没可能，这世上就没有不可能的事，只要价格合适。民航飞行员以质论

最受苏婧婧欢迎的客人

东西搬到屋里，黄一平就要告辞，却被苏婧婧拦住，道：“那不行！晚饭快好了，怎么说也得吃了再走。再说，我们不是早就说好，以后凡是到婧姐这儿来了，一定要吃了饭才可以离开。这既是一个家规，也是一条纪律哟。”

黄一平连忙点头：“好的，我听婧姐的。”

看得出来，苏婧婧对黄一平的热情，并非假装出来，而是发自内心的。显然，她对丈夫选的这个秘书相当满意。

说来也许是某种缘分，黄一平第一次送廖市长回家，就得到苏婧婧的好感。那天一进门，苏婧婧盯着他看了很久，然后一惊一乍地将丈夫叫来，说黄一平特别像她的一个弟弟。廖志国看了半天，神情有些犹疑，嘴上也有些像。后来黄一平才知道，苏婧婧的那个弟弟，其实是一个表弟，五年前在美国出车祸去世了。

“既然如此，那我就认下你这个弟弟了。”那天，苏婧婧留下黄一平吃了饭，并且拉住他坐下说了很长时间话。其实，黄一平也明白，第一次见面的那种谈话，多少带有考

察性质。作为妻子，苏婧婧肯定希望丈夫身边的秘书，是一个踏实、忠诚的可靠之人。结果，黄一平交了一份不错的答卷。

“我不喜欢唯唯诺诺、点头哈腰的秘书，那样的人媚态十足，没有骨气，跟在领导身边，会降低领导的品位与档次。太过神气的秘书也不讨人喜欢，那种人往往聪明有余、诚实不足，很容易就把领导给耍弄了，甚至出卖了。”苏婧婧直言不讳。“姐姐就把姐夫交给你了，平常我也照顾不到他，只能拜托弟弟你了。”

这两个多月来，黄一平坚持随车接送廖市长，有时甚至亲自开车往返于阳城与阳江之间，除了照顾司机老仇外，自然也有点特别的用意——他已经看出来，表面阳刚十足的廖志国，居然非常惧内。而貌似柔弱的苏婧婧，反倒是个控制欲特别强的女人。况且，苏婧婧对阳城官场的热情，丝毫不逊于自己的丈夫。对于一个秘书而言，遇到这样一位市长夫人，若非幸事，即是悲哀。换言之，一旦搞好了与这位市长夫人的关系，那自己这个秘书也就做

成功了，相反，要是不小心得罪了，恐怕也就厄运连连了。

或许真是因为长得像她弟弟的缘故，仅仅数次往来，黄一平便成了阳江廖府的熟客，更是最受苏婧婧欢迎的客人。

苏婧婧毕业于省工艺美术学院，曾经担任过阳江文化馆副馆长、书画院副院长，现在是阳江文联专职副主席。他们夫妇有一个儿子，在省城读的是双语教学的私立学校，据说从初二开始就要国内国外轮流读书。苏婧婧母亲早逝，八旬老父和她一起生活，请了两个农村亲戚帮助做家务，并不需要她亲自操劳。因此，除了参加一些社会活动，她的业余时间主要就是在家搞点创作，且热衷于艺术品收藏，挂着阳江市收藏协会副会长的头衔。也因此，她才有大把的时间与精力关心丈夫的政事。

晚餐非常丰盛，其中一条罕见的长江鲟鱼，是苏婧婧催促丈夫回来的主要理由。

黄一平与廖志国、苏婧婧三人坐在楼下餐厅，老人年纪大行动不便，由亲戚在楼上服侍用餐。一条珍贵的鲟鱼便一分为二，楼上楼下

各半。

餐桌上的气氛很轻松，融洽。像所有注重保养的贵夫人一样，苏婧婧吃得很少，尤其荤腥更加难得动筷。她的任务，除了不停给丈夫和黄一平夹菜，就是说话。

“已经好多年没有吃到这么好的鱼了。”黄一平细细品味着鲜嫩的鲟鱼，由衷赞叹。

“是不容易搞到，别看只有二斤多，据说出了一万多块钱才抢到手哩。”苏婧婧回应道。

黄一平听了，心里一惊——天哪，如此说来，刚才那一口，岂不吞下百元以上？抬头看看苏婧婧，似乎只是随意说说，并无半点显摆之意。至于男主人廖志国，则从容吃喝，更无半点讶异之色。黄一平知道，是自己多心了。

苏婧婧始终是谈话的掌控者。闲聊了一会儿鲟鱼、菜色，话题很快由经济转换到政治。

“知道吗，最近阳江这边又有大动作了。”苏婧婧所说的阳江这边，听上去似乎是泛指，实质特指从阳城过来担任阳江市长的冯开岭。也许是因为黄一平曾经担任过冯开岭的秘书，所以一般不直接点名道姓。

“嗯？”廖志国习惯性发问，筷子虽不停歇，眼神却一下就警觉起来。

28



《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！

王海鸰磨砺四年震撼新作

探讨男女平等与家庭分工

安叶坚持让彭飞调动工作

价，彭飞这样的，只要去，两把钥匙立刻到手，一把房钥匙，三室一厅；一把车钥匙，上海桑塔纳；基本月薪一万，飞行小时费高出月薪数倍，须知当时是二十世纪九十年代中期，一般人月薪上千就不低了。当然，这听起来令人咋舌的高薪高条件，全部加起来不抵空军培养一个飞行员花费的零头，谁也不会做亏本买卖。所以，民航到军航挖运输机、轰炸机飞行员，一直令世界各国空军困扰。

听罗天阳说完，安叶眼珠子都没动一下，吐出俩字：“不去。”罗天阳知道症结在哪儿，但对于安叶来说，只要是飞，都不安全。她不想让彭飞再飞。她坚持让彭飞调动工作，她太害怕了。

彭飞非常为难，他决定给父亲打个电话，这个电话不敢在家里打，怕安叶听见。

彭飞此生从未有过、从未想过有一天，要求助父亲，这一刻不假思索就这样做了。他的人生掉进了低谷，低到漆黑一团找不到出路。他现在面临的选择是，要么放弃飞行，要么放弃安叶，放弃哪个对他都如炮烙之刑，不死也残。现在父

亲是这个世界上惟一可以帮助他的人，他需要帮助，他生怕这会儿父亲随部队去了某个荒山野外让他找不到他。

尽管拨得就是父亲办公室的电话找得就是那个人，但一听到耳边传来那声熟悉的“喂”，彭飞仍有猝不及防之感，只来得及叫了声“爸爸”，嗓子便一下子哽住，泪水哗地流了下来。“彭飞？彭飞！彭飞！！”耳边父亲的声音由意外到焦急，知子莫过父，湘江知道，非有寻常的事儿子绝不会给他打电话。彭飞深呼吸，极力让声音正常：“爸爸，您现在说话方便吗？”父亲的回答是：“说！！”

彭飞说完了事情经过，这个过程中父亲在那边一声不吭，连“嗯”“啊”的叹词疑问词都没有，但彭飞感觉到他在听，全心身倾听。说完了事情后他道：“爸爸，我想问一下，你们也属于高危兵种，每次出了事，妈妈要是知道了，您都怎么跟妈妈做工作？”

怎么做工作？几十年的摸索，磨合，调整，可不是一下子能够说清楚的。思忖间，外面传来一声“报告”，他说了“进”，然后对电话：“我

这有事，有时间给你电话。眼下一个原则：只谈生活，不谈工作，避其锋芒，以柔克刚。”

安叶仍半卧床上，遵医嘱少动静养。

父亲到现在没回电话，身为军人又是相当一级领导，肯定有很多身不由己的事，彭飞理解。在父亲没来电话前，他谨遵父亲教导：只谈生活，不谈工作。

但是父亲却一直没有来电话，而安叶又一直在追问他调动工作的事，有没有和领导谈。父亲的突然到来让彭飞意外而惊喜。彭湘江是来帮儿子解决问题的，他认为电话里说不如亲自来。

湘江来看望精神肉体受到重创的儿媳，向她表示慰问，感谢，感谢她对彭飞一向的支持和付出，尤其这次。他在安叶床边坐了一刻钟，除了慰问感谢，别的没提，关于彭飞是否停飞一事，只字不提。电话中彭飞问他怎么跟海云做得工作，他一路上都在总结，最终结论是，做工作是一方面，成不成，得看双方。套用一句俗语：合适温度可让鸡蛋孵出小鸡，无法让石子孵出小鸡。

现代人的饮食观念必须革命

许多人的饮食结构是以动物性食物为主，植物性食物为辅，甚至许多年轻人只吃动物性食物。我们的身体、代谢能力对目前的饮食结构还不适应，许多人几乎天天过年，天天营养过剩，身体能受得了吗？

我们过去喜欢吃油炸食品，喜欢吃麻团、油条、油饼、炸糕等，因为那个年代每人每个月就发半斤油票，人们一年也难得吃上几次油炸的，香喷喷的食物。我们过去喜欢吃肉，那是因为那个年代，每人每月才一斤肉票，平时不舍得买瘦肉都是买肥肉炼油，只有到过年过节的时候才能吃上一顿肉，连过生日都只能吃一个鸡蛋。我们喜欢吃白米、白面，那是因为那个年代在北方，每人每月只有 1.5 ～ 2.5kg 细粮，剩下都是吃杂粮、红薯等。

但是，今天不一样了，我们的温饱问题早已解决了，开始奔小康了，市场上的食物应有尽有，想吃什么都能买得起，也买得起。在这种情况下，我们再喜欢吃油炸食品，再做菜先过油，甚至连

清蒸的菜、红烧的菜、清炖的菜也都要先过一下油，那么每天摄入的油脂必然超标，甚至可能达到正常摄入量的几倍、十几倍，再加上运动量不足，肥胖、高脂血症就这么得上了。

所以，我们中国人目前的饮食习惯，已经到了身体无法承受的地步，已经到了非革命不可的时候了。

比如，我们许多单位的食堂，也存在非常普遍的油、盐过量问题。今天笔者去看望一个朋友，中午就和他一起在他们单位食堂吃饭。食堂中午的工作餐标准是：三荤一素，主食和汤自取。食堂供应的是炸肉串、红烧鸡块、四喜丸子、软炸大虾、炒油麦菜、炒大白菜、紫菜黄瓜鸡蛋汤，主食有玉米、红薯、烙饼、米饭、馒头。他和他的同事对单位的午餐都比较满意，觉得品种多，花样不少，挺丰盛的，有选择的余地。

我们来分析一下他们的午餐：主食花样品种较多，基本做到了粗细搭配，米面齐全。辅食呢？且不说荤素搭配的比例是否颠倒，单就这

“三荤”，可供选择的四种荤菜中就有一种是油炸食品，或者是先油炸后红烧的。“一素”，也确实都是素菜，但那也是在明晃晃的油里泡着的素菜。

我同食堂的师傅商量：“我可以选两荤两素不？”师傅说：“可以，不过大家都喜欢多要荤菜，你却少选荤菜，只要你自己不觉得吃亏就行。”

因此，我那天中午吃的是软炸大虾、红烧鸡块、炒大白菜、炒油麦菜。

这是我在力所能及的情况下，尽量让自己的饮食相对合理一点。但真的“合理一点”了吗？没有，这顿午餐虽然自己是小心再小心着，但结果吃进去的油脂肯定是超标了。

我计算下来，中午那份软炸大虾没有一两油炸不出来吧，剩下的那三个菜眼见着泡在油里面，没有一两油也做不出来，一共至少吃了二两油。就算早餐、晚餐全吃凉拌菜，我一天吃进去的脂肪也是标准均衡饮食食油量的几倍。长此下去，我是不是会发

胖？是不是就会高血脂了？但有一天我去医院，很冤枉地告诉大夫：“大夫，我每天早晚都不沾油腥味，只是中午在单位吃顿工作餐，而且我还尽可能多选素菜，少吃荤菜，您说我咋就会高血脂呢？”那些认为单位的免费午餐，少选荤菜就吃亏的人呢？我想他们的健康状况绝对不会比我好。

这样的午餐标准或者说这样的午餐菜谱，是食堂师傅要这么做的吗？不是。这是大家的饮食观念的集中表现。不信，食堂如果明天的菜谱就按营养学会的均衡饮食标准供应：一份荤菜，三份素菜、两份水果、四份主食，你看明天食堂里还不闹翻天了？现在，人们脑子里深深植入了一种观念，不是吃几份荤菜科学不科学的问题，而是不够规格，不够标准，处级干部的标准是什么，局级干部的标准是什么？到什么级别必须有什么菜？

饭店的饭菜更是如此，甚至可以说，中国现在没有一家饭店的饮食是合理的，油、盐用量严重超标。

再比如，饭前吃水果好，还是饭后吃水果好？这个问题许多人一直争论不休。我觉得这种争论毫无意义。



《首席专家话健康》

◆出版社：人民军医出版社
◆作者：王琦、王新陆等

本书由中华中医药学会组织 11 位首席健康科专家编著。王琦、王新陆等 11 位专家长期从事中医药临床、教育和科研工作，对中医药文化和中医养生保健有着深刻独到的理解。本书从生活中的日常小事入手，解读中医养生智慧精华，读来倍感亲切，在轻松的感悟中学习养生调病之法。