

03

## 设法让他看见我

感人的浪漫虐心的纠结



介绍人婉转地向老妈转述了对方不想高攀我的想法,老妈竟然没生气,反倒一遍遍地安慰、鼓励我:“蔓蔓,虽说咱年龄大了一点儿,可咱也不能自暴自弃呀!那个宋什么……”

“宋翊!”

“那个宋翊可真不行!婚姻不是儿戏,一辈子的事情,不能太将就。再说你现在就是年龄大了点儿,别的都不成问题,你心理压力不要太大,不要着急,咱慢慢找。”

我呆呆地看着老妈,心中却在想:宋翊究竟和介绍人说了些啥?要如何自我贬低、自我践踏,才能让

老妈生出我要“低价出售”的想法?

老妈以为我在为自己嫁不出去而难受,便铆足了劲儿逗我开心,晚饭还做了红烧鱼、糖醋小排骨等;老爸则和我聊茶经、足球、象棋等。

接下来,我把朋友全部发动起来,绕了18道弯,撒了24个弥天大谎,答应了无数“丧权辱家”的口头条约,终于在星期一中午搞到了宋翊的背景资料。

姓名:宋翊

性别:男

年龄:30岁或31岁

教育背景:美国伯克利大学 中国清华大学……

我正在盯着传真纸逐字研究,桌上的电话猛地响起来,吓我一跳。我定了定神儿,赶紧去接电话:“您好,我是……”

林大姐的声音打断了我的客套:“苏蔓,你在干什么?我刚进办公室就接了3个电话,说我们公司有人事变动,猎头公司已经开始行动了。我很奇怪,有这么大的变动,我怎么不知道?”

林大姐叫林清,既是我的顶头上司,也是我的学姐,高我6届,我从进公司起,就受到她的照顾,我能坐到今天的位子,绝对有她一大半功劳。

难怪她姐要打电话对我说,一个大公司的高层变动不仅对本公司会产生重大影响,对整个业界也可

能是一场地震。我没想到自己的个人行为竟然带来这样的后果,或者更应该说宋翊在业内太受关注,只是打听一下他都会掀起轩然大波。

“对不起!我想找一个人的资料,纯粹是私人原因,没想到会被外界传成这个样子。”

5年多的关系毕竟不同一般,林大姐接受了我这个真实而简单的解释,然后果断地命令道:“我不管你如何处理私人恩怨,但不要让影响到你的事业,尤其不要影响到公司。”

我坐在桌前,盯着传真纸发呆。

今年年初,传闻MG大中华区的总裁会退休,MG内部有小道消息说会是中国内地的陆励成接任,可业内传说美国总部会派一个人来,却一直未见动静,直到两个月前,宋翊突然被派驻到北京,各种传说才停止。听说此人精明能干,在华尔街时,被人称为来自东方的鳄鱼。

我重重地叹了口气,MG的人事变动非同小可,想必在业内早被传得沸沸扬扬,我竟然什么都没听说过,难怪“麻辣烫”老骂我没心没肺。

我索性拿起手袋,找个借口溜出了办公室。

我沿着马路慢慢地走着,有些迷茫。我知道他在那里,可是我不知道该如何走到他面前,让他看见我。

45分钟后,我站在街道边,隔着川流不息的马路遥望MG的大楼。

大学毕业时,进这个公司是我的梦想,可它当年刚开始在中国内地拓展业务时,整个大陆区只招3个人,我将简历投过去,连面试机会都没有得到。

电梯门打开了,人群向外拥来,我这才意识到,已是午饭时间。

我来到二楼的咖啡店。虽是午饭时间,这里的人却很少,因为这里只卖咖啡、蛋糕和三明治,价格又贵得离谱。

我想找一个可以透过玻璃窗看到对面大楼的最佳位置,可是那里已经有人。我只好厚着脸皮走上前说:“先生,我能坐这里吗?”

正在看报纸的男子抬起头,眉目间有些不悦。

我可怜兮兮地说:“我只坐一小会儿。”

他不为所动,边翻报纸边说:“不行。”

“我不说话,不发出任何声响,我只是想借用一下这个窗户,我保证不打扰您!”

“不行。”他头都不抬,话语中充满了拒人于千里之外的冷漠。

“拜托!一看您就是个好人,请答应我这个小小的请求吧!”

我瞪大眼睛,双手握拳,不停地鞠躬。这招是我从日本动画片里学来的,是我对老妈和“麻辣烫”的终极武器,屡试不爽。

(摘自《最美的时光》桐华 著)

18

## 对付尿失禁、胸闷的偏方

偏方能治病不妨试一试



### 神龙常摆尾,不怕尿失禁

症状:尿失禁。

偏方:取站姿,用意念想着尾椎部,绷紧小腹肌肉,同时尾椎及臀部向前上方收缩上翘,还要想着肛门收缩;维持数秒钟后,渐渐放松还原;再用意念想着尾椎部,将小腹肌肉向内收紧,同时尾椎及臀部向后向上翘,并将肛门收缩;维持数秒后,小腹和尾椎、臀部都逐渐放松还原。重复这一动作,做30次。每天进行3次。

不少老年人随着年龄增大,盆

底肌肉功能退化,容易出现压力性尿失禁。一些在盆腔位置开过刀的患者,更容易有这个问题。

刘阿姨就是这样一位患者,她曾经做过子宫切除术,半年之后就出现了尿失禁问题,还伴有潮热出汗、腰酸、口干、大便无力等症状。后来情况越来越严重,她稍微劳累、咳嗽,小便就会流出,严重影响日常生活。她吃过一些中药、西药,但效果都不理想。

她问我该怎么治疗。我便告诉她了这个神龙摆尾的方法。

这个方法其实是在进行盆底肌肉的功能锻炼,通过强化训练盆底肌肉,从而达到对尿失禁的治疗目的。从中医角度看,尿失禁需要从肾经去论治,而尾椎这附近正好有肾经的经络通过,而且人体最重要的任、督二脉的起点也在这个区域,因此反复做这个神龙摆尾,就能达到补肾、调补任督的目的。

我还告诉刘阿姨,配合穴位按摩法,效果会更好:

1.按摩肾俞、太溪穴:每穴按摩5~10分钟,每日至少1次。

2.按摩尾椎,注意应深按至骨面,按到有酸胀感最佳。每次10分钟,每天3次。

肾俞和太溪穴这两个穴位,均为调补肾经的重要穴位。中医认为老年女性的尿失禁主要与肾虚

不能固摄尿液有关,所以需要按摩这两个穴位进行补肾治疗。而按摩尾椎,实际上就是刺激在尾椎骨旁边的盆底肌群神经,使之重新兴奋,增强盆底肌群的功能。另外,如果同时配合服用肾气丸,效果会更明显。

刘阿姨按我讲的方法锻炼了1个多月,尿失禁的症状就改善了。她坚持练习了3个多月,就可以放心地咳嗽和大笑了,不再担心出现问题了。

### 常常扯耳朵,胸闷能减轻

症状:胸闷、心脏不适。

偏方:两手分别轻捏双耳耳垂,再搓至发红发热。然后揪住耳垂向下拉,再放手让耳垂弹回,连做20下。把食指伸入耳窝,来回转动地掏,尽量使手指接触到耳窝的每一个部位。每次掏约5分钟,至耳窝发热为止。双手掌心摩擦发热后,先按摩耳朵正面5次,再按摩耳朵背面5次。以上动作每天进行1次。

一次,我去社区义诊时,一个60多岁的老人说,他偶尔会感到胸闷或心脏不适,我让他到医院进行检查。过了几天,他就在家人的带领下到医院做了检查,结果显示他冠状动脉轻微粥样硬化,主治医师就

为老人家开了一些药,嘱咐他回去按时服药。

我看了医生给他开的药方,告诉他在坚持吃药的同时,可以配合做上述扯耳朵的锻炼,以加强疗效。

中医认为,耳朵与心脏有密切的联系,耳朵与人体经脉也有十分密切的联系,十二经脉都直接或间接地经过耳朵,所以有“耳者,宗脉之所聚也”的说法。心脏有病时,往往在耳部有一定的反应。

现代医学研究也发现心脏与耳朵关系密切。20世纪70年代,弗兰克医生在《新英格兰医学》杂志上发表论文,认为冠心病患者往往会在耳垂处出现一些皱纹。后来又有许多西医学专家进行了验证,发现确实如此,并认为大概有80%以上的冠心病患者会在耳垂上出现皱纹,并将其命名为“耳垂冠状沟”。

刺激耳朵能提高患者抗氧化酶的活性,抑制脂质过氧化反应,调节血脂等,从而调节血压,改善心血管功能。

那位老人一边坚持服药,一边坚持每天扯耳朵,从此没再出现胸闷不适的症状,血压也挺稳定。去医院体检后,医生说他身体很棒。

(摘自《很老很老的老偏方 中老年病痛一扫光》朱晓平 著)