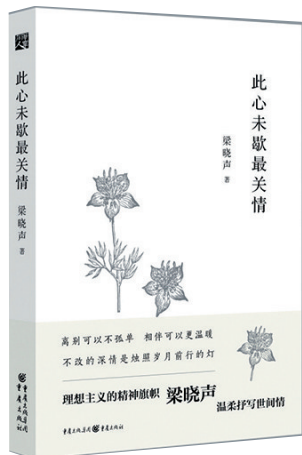


超薄阅读

梁晓声散文集
此心未歇最关情

这是梁晓声的散文作品集，写父母亲情、乡亲父老，写与战友、同事的交往以及一些生活化的故事，或温情细腻，或朴素简单，或迷茫无措，或深刻浓烈，似乎不着痕迹却又直击深远的文字背后，可以看见梁晓声对家与国的悲悯情怀，是岁月积淀和世事洞察之后的深情回望。

作者：梁晓声
出版社：重庆出版社

【试读】

▲淫雨在户外哭泣，瘦叶在窗前瑟缩。这一个孤独的日子，我想念我的母亲。有三只眼睛隔窗瞅我，那都是杨树的眼睛，愣愣地呆呆地瞅我，我觉得那是一种凝视。

我多想像一个山东汉子，当面叫母亲一声“娘”。

“娘，你做啥不吃饭？”

“娘，你咋的又不舒坦？”

▲荣城地区一个靠海边的小小村庄的山东汉子们，该是这样跟他们的老母亲说话的吗？我常遗憾它对于我只不过是“籍贯”，如同一个人的影子当然是应该有而没有，其实也没什么，但我无法感知父亲对那个小小村庄深厚的感情。因为我出生在哈尔滨市，长大在哈尔滨市。遇到北方人，我才认为是遇到了家乡人。我大概是历史上最年轻的“闯关东”者的后代——当年在一次次被灾荒从胶东大地向北方驱赶的移民中，有个年仅十二岁的孑然一身、衣衫褴褛的少年，后来他

成了我的父亲。

“你一定要回咱家一趟！那可是你的根土！”

父亲每每严肃地对我说，“咱”说成“砸”，我听出了很自豪的意味儿。

▲母亲分明是用她的心，锲而不舍地衔着一个乐观。那乐观究竟根据什么？当年的我无从知道，如今的我似乎知道了。母亲生育了我们，她就要把我们抚养成成人，她从未怀疑她不能够。母亲的乐观，当年所根据的也许正是这样的信念吧，唯一的始终不渝的信念。

我们依赖于母亲而活着，像蒜苗之依赖于棵蒜。当我们到了被别人估价的时候，母亲已被我们吸空了。没有财富和知识，母亲是一位一无所有的母亲。她奉献的是满腔满怀的心血供我们吮吸！母亲啊，娘！我的老妈妈！我无法宽恕我当年竟是那么不知心疼您、体恤您。

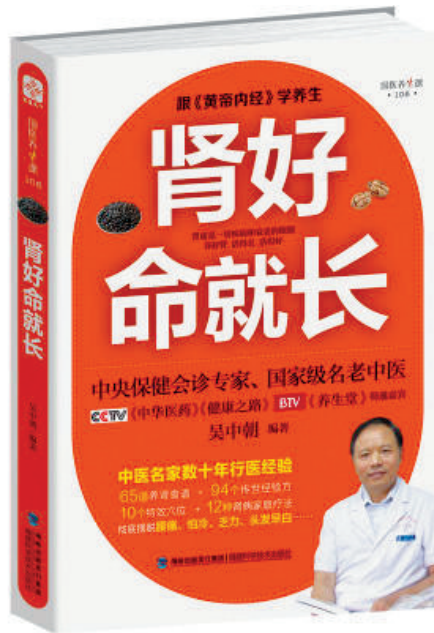
变美是种生活方式



作者：雷韵祺
出版社：中信出版集团

在这个令人振奋的年代，如何成长、创业和变美，成为每个女孩子心心念念的事情。化妆师雷韵祺毫无保留地分享了她的美妆爱好——《活得漂亮》，书中详细介绍了如何把爱好变成事业的故事。

这不是一碗鸡汤，变美是职场生存指南，也是种生活方式。雷韵祺娓娓道来她青春的迷茫、职场的压力。她的故事里有成功的惊喜，也有失败的落寞；有公主梦，也有强者心；有小女生的小确幸和小趣味，也有作为职业女性的勇敢与坚毅……



《肾好命就长》

作者：吴中朝
出版社：福建科学技术出版社

很多人听到养肾、补肾，就会联想到肾虚。其实，肾并非虚了才要补，在平时肾就需要好好养护，这样人才会健康。那么，如何拥有一个健康的肾呢？怎样判断自己的肾好不好？日常生活中需不需要给肾“特殊待遇”？……所有关于养肾的问题，我们尽可能都在本书中一一为你展现出来。

独家连载

久坐工作的人
肾功能多数都不好

现代社会，大部分人每天坐着工作七八个小时，回到家中也是坐着，吃饭、看电视、听音乐等基本都离不开凳子、椅子或沙发。这种坐着的状态已经成为我们生活中的主要状态。然而，久坐是健康的“杀手”，我们知道，久坐会给我们带来很多健康问题，如肩周炎、颈椎病、静脉曲张、腰椎间盘突出、前列腺炎、盆腔炎等。很多人没认识到的是，久坐还伤肾。

◎长期久坐使经络受阻，累及肾脏

懂一点儿经络知识的人都知道，我们的人体里遍布“江河沟渠”，这些“江河沟渠”就是联系各脏腑、组织器官的经络。身体上的某个脏腑、组织器官或某条经络出现了问题，都会影响全身。

举个例子，在城市的环线上，如果某条主干道出现拥堵，那么，整个城市的交通就会受到影响。经络是人体气血运行的通道，人的健康有赖于气血通畅。如果经络受阻，身体里的气血就运行不畅，组织器官就得不到充足的营养供应，久而久之，这些组织器官就会因为气血供应不足而影响正常的功能。

中医之所以认为“久坐伤肾”，是因为长时间坐着不动，使人体腹腔承受巨大的压力，腹腔和下身的血液循环不足，全身的气血运行都会受到牵连，这样肾就得不到足够的气血温煦、滋养，功能就会减弱，甚至引发一系列健康问题。

◎长期久坐，腰痛盯上你

人长期久坐，最受伤的当数腰部，因此，腰痛也是许多上班族、电脑族的“家常便饭”。中医认为，肾主骨生髓，脑为髓之海。久坐会导致气血经络受阻、代谢物质排泄缓慢，当气血瘀滞、毒素堆积在腰部时，容易产生腰部肿胀、酸痛、麻木等症状。

骨骼、脑髓都离不开肾的支持，久坐使人体气血运行不畅，肾得不到足够的滋养而功能减弱，这就使得久坐之人的腰痛症状加剧。另外，久坐的人经过持续长时间的脑力劳动，会影响到“髓”，使腰部疼痛更加难忍。

跟外伤引起的腰痛不同，久坐伤肾所引起的腰痛找不到固定的点，只是泛泛的、绵绵的疼，而且让人感觉酸软，甚至全身疲乏。对于这种腰痛，需要进行按摩、热敷才能得到缓解。

◎久坐之人如何爱护自己的肾

长期久坐的人多肾虚，那么，长期久坐的人如何爱护自己的肾呢？

1. 改变自己的习惯，避免坐的时间太长

建议上班族，每隔1个小时就站起来伸伸腰、踢踢腿、转转头、扭扭脖子，或者两手背在身后并交叉握住，适当拍打腰部肌肉，保证5分钟至10分钟的活动时间。这样既能使气血通畅，又能避免代谢产生的废物堆积在腰部和臀部。

2. 保持良好的坐姿

坐姿不正会使腰背的负担加重，使人腰酸背痛。不论是在办公室里，还是在家中，都要避免歪身斜靠，以免对腰部造成不良压迫。

一般来说，操作电脑时的正确坐姿为：上半身应保持颈部直立，使头部获得支撑，两肩自然下垂，上臂贴近身体，手肘弯曲呈90度；操作键盘或鼠标时，尽量使手腕保持水平姿势，手掌中线与前臂中线应保持一条直线；下半身腰部挺直，膝盖自然弯曲呈90度，并保持双脚着地的坐姿。

如果坐在有靠背的椅子上，应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧贴椅背，这样能减轻腰骶部肌肉的负担。若腰部与椅背中间仍有空隙，可以放一个小靠垫，托起腰部，使腰骶部的肌肉不会太疲劳。

读书、写字时的正确坐姿：上身正直，两肩齐平；头正，稍向前倾；背直，胸挺起，胸口离桌沿一拳左右，两脚平放在地上与肩同宽；左右两臂平放在桌面上，左手按纸，右手执笔；眼睛与纸面的距离应保持30厘米左右。

3. 适当锻炼不能少

上班族也要适当参加体育锻炼，打羽毛球、踢足球、慢跑、游泳等，都有助于放松腰背肌肉，强壮肾脏。