

超薄阅读

《会飞的九爷》 聚焦改革开放一代人



作者:陆涛
出版社:作家出版社

从“布老虎”《造化》的《伞下人》，到《京西大嘴》的《一次够了》，沉默十年的陆涛，内心并没有沉默，他在耐心寻找这个世界的痛点和笑点，这便有了“银城系列”三部曲——《会飞的九爷》《剧终》《铃儿响叮当》。

《会飞的九爷》是改革开放前后中国社会底层人物的剪影，通过“我”(一个叫阿甘的银城孩子)看父亲的“成长”经历，傻乎乎的父与子让我们或笑或流泪或泣血，那个看似荒诞、夸张，实则真实、亲切的人物，为我们留下鲜活的充满乐观主义内涵的典型形象。

【试读】……………站直了，别趴下……………

“我们都不缺少贪婪的欲望，真正的强者才拥有控制欲望的能力。”这是爸爸走那天说的话，我记住了。我对爸爸说：“恨的世界人人有责，爱的世界又有谁会不参与呢？因为我们都相信自己是最善良的。”我的话不知道爸爸记住了没有。

爸爸走了以后，我把这句话写进作文里，老师就凭这句话给了我100分。我美翻了，这是我从小学到第二次上高三作文唯一的100分，老师看着我，大声说：“别美了，作文满分是120分。这是高考模拟，不过你能写出这句话来已经是奇迹了。赶紧回家吧，你爸爸有消息了。”

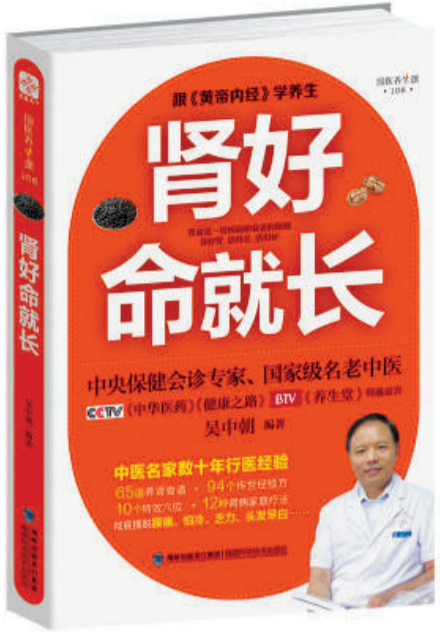
爸爸有消息了，妈妈激动得哭起来。爸爸春天就走了，一直没有消息，我总问妈妈：

爸爸去哪儿了？妈妈说：“你爸爸在为银城做事，忙着呢！”我就问：“爸爸是飞走的吗？”妈妈愣了一下：“飞？对，九爷飞走了！”话音未落就听见妈妈哇的一声哭起来，我赶紧哄妈妈：“妈妈没关系，我爸爸一定能飞回来的。”

我是在安慰妈妈，还好妈妈没看出来。爸爸会飞，银城的人都知道，我骄傲，也想飞，说：“爸爸，让我也飞吧！”爸爸总是摇摇头，叹口气，说：“儿子，人是直立动物，站直了，好好走，别趴下！”

站直了，好好走，别趴下。我记住了。可对我来说，这真是一件不容易的事，我站不直，也不能好好走，每次摔倒都骨碌一下爬起来，爸爸看见总是很欣慰，说：“儿子，好样的，这就对了。”

独家连载



《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。

“冬眠不觉晓” 吃饱睡足来年才有好身体

冬天草木凋零，兽藏虫伏，是自然界万物闭藏的季节。《黄帝内经·素问·六节藏象论》中说：“肾者，主蛰，封藏之本。”肾是主藏的脏腑，在肾中藏有充足的精气，这样，我们的身体才能健康。因此，在冬季要养好肾，以调节机体适应严冬的变化，储备好充足的能量，安然度过冬季，并为来年春季的到来做好准备。

◎食补益肾，冬季饮食是一门学问

《黄帝内经·素问·金匱真言论》中说：“北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾。”黑色食物具有补肾、固摄肾经的功效，因此，冬季养肾离不开黑色食物。

黑豆、黑米、黑芝麻、黑枣、黑木耳等是养肾益精的上好选择，非常适合冬季食用。肾中精气有赖于水谷精微的供养，才能不断充盈和成熟。冬天气温较低，肾又喜温，肾虚之人通过膳食调养，效果较好。肾虚有阴虚、阳虚之分，进补时对证用膳。肾阴虚的人宜多吃黑木耳、黑芝麻、雪蛤、核桃、海参、熟地黄、枸杞子等滋阴补肾，肾阳虚的人可吃羊肉、韭菜、泥鳅等温阳补肾。

这里推荐一道羊肉海参补肾汤，羊肉与海参同食，阴阳同补，效果很好，还不容易上火。

羊肉海参补肾汤

【材料】

水发海参50克，羊肉100克，葱、姜、盐各适量。

【做法】

- 1.海参切片；羊肉洗净，切成薄片；葱洗净，切段；姜洗净，切片。
- 2.锅内水烧开后加入葱、姜煮片刻，放入海参、羊肉，煮熟后加盐调味即可。

【功效】

温阳补肾，滋阴益精。

◎早睡晚起身体好

都说“春眠不觉晓”，其实，对养生来说，应该做到“冬眠不觉晓”，也就是说，冬季应早睡晚起。中医强调养生要“天人合一”，冬季天寒地冻，草木凋零，动植物多处于冬眠状态以养精蓄锐，为来年生长做准备。人体也应该顺应自然界特

点而适当减少活动，以免扰动阳气，损耗阴精。

冬季早睡晚起，可避免低温和冷空气侵袭人体而引发呼吸系统疾病，也可避免因严寒刺激诱发心脑血管疾病。同时，充足的睡眠还有利于人体的体力恢复和免疫功能的增强，有益于预防疾病。

建议冬天晚上9点至10点入睡，以保养人体阳气；早上最好在太阳出来之后起床，以保养人体的阴气。当然，晚睡早起也要把握好度，千万不要睡懒觉，如果每天日上三竿才起床，会饿坏肠胃的。

◎适当运动，强身健肾

适度运动对养肾大有裨益，可使肾中精气更为充盈。比如，散步、慢跑、打球、做操、练拳、舞剑等，都是适合冬季锻炼的项目。需要注意的是，在冬天锻炼时，对暴露在外的脸、鼻和耳朵等部位，除了经常揉搓以促进局部血液循环，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜等以防止皮肤冻伤。另外，运动后如果出汗，要及时换下汗湿的衣服，并及时将汗擦干，穿上干净的衣服，以防着凉感冒。

冬季人处于“阴盛阳衰”的状态，因而要注意加强背部保暖，以固护肾阳。此外，冬季养生还要注意养精保肾，节制房事。

◎调理经络，充固肾气

肾气充足，人的抵抗力就强，身体就健康。冬天天气寒冷，人容易受风寒而感冒，这时不妨用人体自带的“良药”——经络穴位来养肾气，增强身体免疫力。

按摩命门

方法：自然站立或取坐姿，两手相互摩擦至发热，然后分别把手紧贴两侧腰后部，自上而下，再由下而上缓缓按摩至腰部发热(此处是命门穴所在位置，常按摩能养肾)。

功效：补肾气，温肾阳。

揉腹按关元穴

方法：两手搓热，在腹部关元穴顺时针按摩30次，直至皮肤温热发红。关元穴位于脐下4横指处。

功效：补肾之元气，增强抗病能力。

《语之可》系列 随时随地可以阅读的书



作者:《作家文摘》编辑部
出版社:现代出版社

讲历史却不狗血，讲艺术却不高冷，内容有干货有内涵，体积却只有手掌大小，方便携带，随时随地可以阅读。

依托《作家文摘》语可书坊打造的《语之可》系列，是一个志在打造几代人共读的精品文史作品、只有手掌大小的系列杂志书，兼具史料性、资料性与文学性的连续出版物。该套书一年出版12本。