

1958年,28岁的志愿军英雄营长耿直邂逅22岁的美丽女医生舒曼一见钟情,从热恋到婚姻中柴米油盐,携手走过五十年婚姻路。如果说《金婚》是一对夫妻吵吵闹闹地熬过了50年,那么《金婚风雨情》则是夫妻真心相爱走过风风雨雨的50年。

舒曼:“你幸灾乐祸是吧?我走了,你一个人在家,自由了,想干什么就干什么,是吧?”耿直低声:“不是!我一人在家,想干的事儿,没办法干。”

舒曼不理睬:“少开这种低级趣味的玩笑,没心情!”

舒曼说着转身要进里屋,耿直伸手拿出一张纸在舒曼眼前晃着,舒曼瞟了一眼,没当回事儿,正要回头,余光看见纸的字,一惊,赶紧抢过来。

耿直:“看清楚了,这是卫生局机关的下放名单。”舒曼难以置信地说:“你不是刚刚恢复工作?”

耿直:“保护老婆也是我的工作啊!”得意一笑,“你想自己一个人跑干校去,没人教育没人给你上课?想得美!”

舒曼愣愣地看着耿直,没有说话。耿直:“好了,我跟你开玩笑的,其实这事也不完全是为了你!咱们干校离我妹妹插队的地方很近,我也想就近照顾照顾她。”

舒曼忽地扑到耿直身上,紧紧抱住他:“你、你、你就是一个大阴谋家,你一直在搞阴谋诡计,我好不容易不欠你什么了,你又来这手,弄得我一辈子欠你情!一辈子——”

耿直和舒曼去跟父母辞别,把孩子交给了父母带,两人随十几个人去了干校。干校的宿舍就是一间简陋的平房,干校学员队长——老余领着耿直等几个干校新男学员到男学员宿舍。

耿直偷偷约了舒曼,在村口见面。乡村秋天的黄昏色彩斑斓,远处炊烟袅袅,耿直一时看得呆了,身后响起轻盈的脚步声,耿直闻声回头,脸上浮起笑容。舒曼一身干净的列宁服,匆匆走来,还不时回头看,看到耿直才松口气,走到耿直跟前喘着气:“真怕小贺那疯丫头跟过来,抓我们。”

耿直乐:“抓我们什么?耍流氓?搞破鞋?”

舒曼一脸紧张,四下张望:“你以为她不会啊,那丫头什么都能上纲上线的。”

耿直揽过舒曼,舒曼心里激动,死往耿直怀里钻,又惦记环境,不停嘀咕:“可别让小贺看见,肯定说我腐蚀瓦解无产阶级革命干部!”

耿直笑道:“你跟她说说,我在腐蚀瓦解你呗。”舒曼:“讨厌!”

耿直乐着:“好久没听你说这两个字啦。”

舒曼:“什么时候也傻乎乎的,不知道愁啊!”

耿直揽过妻子,声音低低地:“干吗愁,让他们愁去,我们要高兴。”

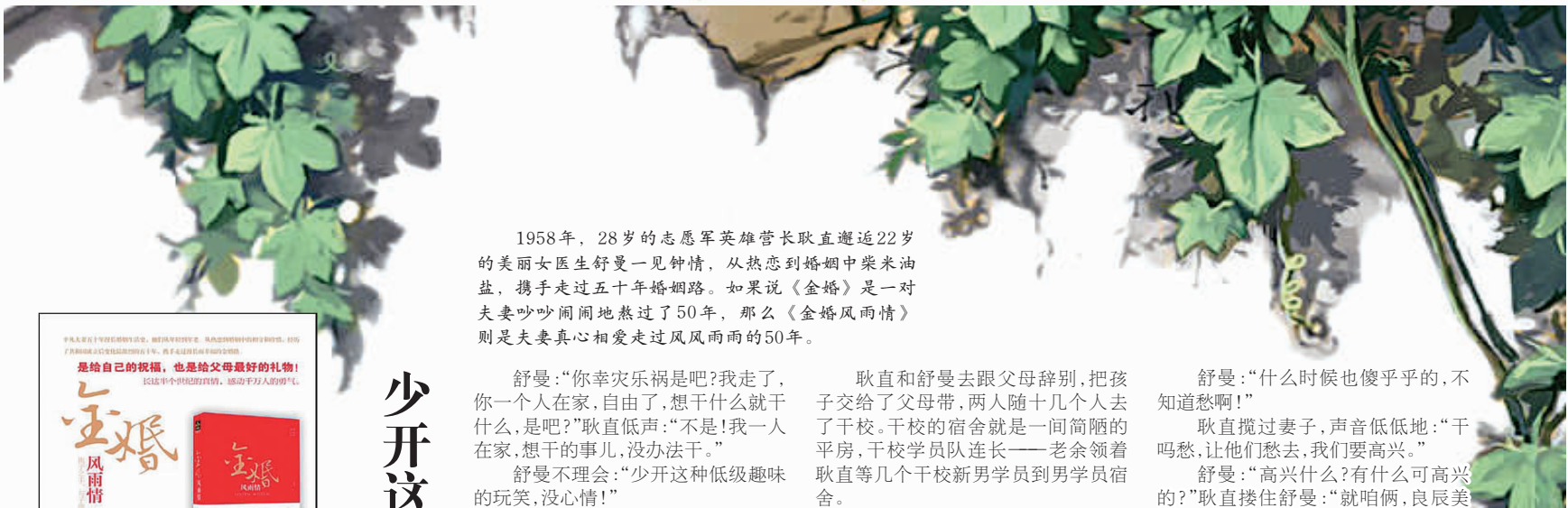
舒曼:“高兴什么?有什么可高兴的?”耿直搂住舒曼:“就咱俩,良辰美景,怎么就不高兴?”

舒曼靠在耿直肩上,看着夕阳渐落,脸上也浮起笑容:“是啊,有点世外桃源的味道。”轻轻叹口气,神情黯然,“可是,现在的美好转眼就要成为过去了。”

耿直不说话,只是无限温柔地抱住妻子。

来干校的人陆陆续续开始回去,舒曼看着别人都回去了,心里也着急想回去了,一见面舒曼就对耿直喋喋不休:“这一批回城名额又没有我,下一批小贺说了,也没有我,下下批也没有我。我不是怕吃苦,我干活我们班第一名啊,我还得劳动奖状呢!可我是医生,我的使命是给病人治病啊,小贺说,我得在干校待一辈子。你说,我真得永远也当不了医生了吗?”

明天请看:耿直气得一屁股坐到舒曼旁边



## 少开这种低级趣味的玩笑

(23)



## 什么叫为我自己

(28)

每个人都会面对婚姻问题,《别动我的男人》讲述了一对夫妻,在面对家庭的矛盾和来自外来的情感困扰时所表现出来的心态和智慧。聪明的女人要防患于未然,面对一个又一个“小三”,王小佩从容应对,把婚姻危机扼杀在萌芽状态……

王小小不说话,眼珠子骨碌碌地转着。

王小佩回家是请了小假,说好明天就要回台里准备下一期的节目。但因为看到王小雨和孙轻轻关系亲密,王小佩心中不爽。决定晚几天再回去。她觉得孙轻轻现在已经是习惯成自然,完全把这儿当成她的家了。

家里全是孙轻轻的东西倒也罢了,孙轻轻竟然当着王小佩的面和王小雨眉来眼去,谈笑风生。他们看完了球又下了棋,现在都到了该做晚饭的时间了,孙轻轻仍然没有想走的意思。王小佩以不舒服为由躺在床上,耳边不停地传来孙轻轻和王小雨的说话声。

王小佩再一次感觉不舒服。要是换了她,肯定早早地回去,王小佩难得回来一次,还不留点空间给他们。唉,以前光想着在一起热闹,现在看来,这种热闹也不好玩。

门被王小小推开了,王小小嘴里还咬着一颗小西红柿。她走到王小佩面前,看看王小佩,你怎么啦?不舒

服呀?王小佩紧紧地闭着眼睛。这孩子,连妈也不叫了,倒是干妈叫的比亲妈多。怪谁呀,怪自己!事业再成功,观众再喜欢她,搞不好家庭也白搭。王小小鬼精灵地,我知道你吃醋了。那没办法,这都是你自己的选择。女人不可能事业和婚姻兼得啊。听着王小小的大人话,王小佩惊讶地睁开眼睛,你在说什么啊?王小小说,我说的你都明白,就是不肯承认就是了。

王小佩伤心,那要是我和你爸离婚,看来你也无所谓了?王小小说,你们离婚是你们的事,和我没关系。王小佩又问要是你爸和你干妈结婚,你也无所谓了?王小小说,那更是他们的权力,我不发表任何意见!王小佩恨恨地,我看你心里就没我了!白生你了!王小小却说,哼,你生我也是为了你自己。

什么叫为我自己?王小佩忽地一下子坐起来了。

王小小转动眼珠,不是吗?你们大人之所以生小孩,就是害怕自己老

了没有人养。所以我姥姥生下你,你生下我。

王小佩扭住王小小的耳朵,这都是谁教给你的?

王小小一边挣扎一边说,慢点慢点,我还是不是你亲生的啊?有气别往我身上发啊。

王小佩松开手,这是谁教给你的?小小年纪不好好学习,净学这些乱七八糟的东西!

王小小捂着耳朵,这还用教啊?像我这样的聪明人,什么不明白啊!

王小佩悲从中来,自己同床共枕的老公变了心可以理解,自己十月怀胎的闺女心也不在她这一边了。

吃晚饭的时候,王小佩强打精神起来,然后强颜欢笑坐上餐桌。孙轻轻做了四菜一汤,她一边解围裙一边说,今天这个牛尾煮的时间太久了,大家凑合着喝吧。

王小雨喝了一口,正好正好,牛尾汤真好喝。小小,你尝尝。王小小看了王小佩一眼,我不太想喝。

孙轻轻说,你不是最爱喝牛尾汤



吗?怎么不想喝啦?王小小看着王小佩,突然不想喝了。

王小佩帮王小小盛了牛尾汤,少喝一点吧,你干妈辛辛苦苦做的。你可以不给亲妈面子,但要给干妈面子。

王小小点头,我知道,干妈对我们家有恩,是我们的大恩人。

明天请看:平时也没见你怎么管她

## 不吃主食等于慢性自杀

(13)

本书是洪昭光先生从医40年饮食养生秘诀的全面总结,从观念行为、食物搭配、酒水饮料、疾病食疗四个方面,全面分析了饮食养生之道,告诉读者如何在“好吃”的基础上“吃好”,避免因不正确的“吃法”而导致缺钙、贫血等症或脂肪肝、高血脂等富贵病。

传统观念认为,“淡而无味”。其实,吃得咸和淡只是一个习惯问题。人的口味是慢慢养成的,只要有意识地培养清淡口味,一段时间后再吃咸的东西反倒会不习惯。特别是孩子,从小习惯低盐饮食,将会受益终生。

### 不吃主食等于慢性自杀

眼下请客吃饭时,最常见的现象就是只吃菜不吃饭。直到酒足菜饱,才想起来不是上点主食。结果酒菜成了主角,饭却成了点缀。

您可能不知道,肉类和鱼类几乎不含碳水化合物,除了含有70%的水分和少量矿物质外,就是蛋白质和脂肪了。如果大家天天不吃饭,餐餐都是大鱼大肉,后果是什么呢?

胃里少了淀粉食物,这些高蛋白食物不能提供足够的碳水化合物,身体的能量供应就成了问题,就只好从蛋白质里分解。蛋白质分解供能产生大量废物,增加肝脏和肾脏的负担,促进大肠的腐败菌增殖,增大了

肠癌风险。我们每天都应该摄入250克~400克碳水化合物,也就是5两~8两的主食。这5两~8两不是固定的,因个人的劳动量、体重、性别、年龄而异。比如民工干活繁重,一天要吃1斤半;有些女同志呢,胖胖的,工作量很轻,不用吃5两,三四两就够了。调控主食可以调控体重,这是最好的办法。现在减肥药很多,什么减肥霜、减肥喷雾剂、减肥裤腰带……太多了。实际上,不用这么减肥,调控主食加适量运动是最好的。

据国家统计局统计,1995年我国城镇居民人均消费粮食97公斤,比1990年减少33公斤。从1991年到1996年,肉类从27.1公斤增加到49.5公斤,蛋类从8公斤增加到16公斤,水产品从11.7公斤增加到22.9公斤,蔬菜从178.7公斤增加到225公斤,水果从19.1公斤增加到38.3公斤。

不难发现,人们的主食摄入量变小了,某些慢性病的发病率却在节节

上升。上海居民死因前两位已从上世纪50年代的麻疹、肺结核变为现在的恶性肿瘤、心脑血管病,心脏病死亡率已超过日本。

有个女大学生为了保持魔鬼身材,竟一年多不进主食,一日三餐只吃黄瓜等蔬菜水果,结果营养不良住进了医院。

我也见过有些孕妇,为了让胎儿得到更多的营养,每隔两三天都要吃一次龙虾、高蛋白,却常常少吃或是不吃主食,以便省出肚子来吃补品。结果检查时发现蛋白质超标。蛋白质超标不但容易增加罹患妊娠期糖尿病、妊娠性高血压的风险,而且还有生产“肥儿”的危险,也可能发生分娩困难。

其实,主食中含有丰富的碳水化合物、膳食纤维、维生素和矿物质。由于它们体积大,可以使人产生饱腹感,在一定程度上可以起到节制饮食的作用。减肥的诀窍在于减少高热量食品的摄入,而不是去掉主食。仅靠



蔬菜水果充饥,不仅容易饥饿,而且可能伤害脾胃。

长此以往,还可能诱发神经性贪食症和厌食症。最糟糕的事情是,不吃主食的减肥方式会损失蛋白质,降低基础代谢率,也就是说削弱了身体消耗热能的效率。一旦恢复主食,体重马上就会反弹。

明天请看:要素食还是要健康