

陈霞一直横在我和关傲君中间



夏柒月 著
新世界出版社友情推荐

IQ 如珠穆朗玛、EQ 如柴达木盆地的足球女记者柳田，一度叱咤体育报足球板块，却愣是被强悍的女主编马青赶鸭子上架般扔进了陌生的羽毛球世界。好在中国羽毛球队有两位顶级帅哥选手——关傲君、罗超，柳美女边工作边养眼，加上写中国羽毛球比写中国足球要爽 N 多，她渐渐体会到了无穷的乐趣。

[上期回顾]

关傲君找到陶永鑫，打算归队，陶永鑫欣然接受，他正寄希望于关傲君，希望他能成为制服 S 国的“秘密武器”。苏迪曼杯之前，我蹲在国家队采访，发现孙明辉居然来当教练了，更让我惊讶的是，陈霞来看训练了，关傲君看到她表情都呆了。

情感时空

马青没骗我。我从她身上彻底明白了什么叫艺术源于生活而高于生活——她和陶永鑫的事儿，一开始的十多年就好像跌宕起伏的香港肥皂剧，充满了意想不到的情节，还充满了琼瑶奶奶式的酸不溜丢的我爱你我爱你的破玩意儿，可是大结局却白话文得要命，说来就来了。

狗仔队专家柳怡同志也不知道从哪儿得到的消息，还没等我们这帮人互相串通好口供，马青和陶永鑫拥抱的照片就上了报纸，网上铺天盖地地开始讨论起了陶永鑫的作风问题，让我十分晕。

不过这回陶永鑫倒是没回避，大大方方地在采访中，跟 S 国女友已经分手，目前的女朋友是《星体育》主编马青小姐。人家问他为什么之前的未婚妻那么快就分手而且那么快就有了新欢，陶永鑫反问：“谁说她是我未婚妻？”记者一愣，说：“×报上看的。”陶永鑫冷笑一声说：“先生，如果明天你写了报道说我马上就要喜得贵子，我不是要赶快结婚，之后去抱一个小孩回来？”

我在旁边看得清清楚楚，牙差点儿笑掉了。等那哥们儿采访结束，我拽住他说：“哥哥，别说妹子没告诉你啊，陶永鑫的稿子慎重，要不我们主编能把把你生吞活剥……”小伙儿面色苍白地离开，脚步有点飘。

世锦赛之前，关傲君终于回到了一队，再次跟罗超住在了一起。我已经有一段时间没见过关傲君了，除了陪他去治疗外，我们几乎没有单独在一起的时间。世锦

赛之前，老中医说治疗可以先暂停了，效果很好，再观察一段时间看看还需不需要继续。于是，我跟关傲君唯一可以单独接触的机会也消失了。奇怪的是，我居然没有失落。也不知道我是不是完全免疫了。

我跟着国家队一起去了马来西亚，而且我心里很清楚，这一次的主角是罗超，关傲君不会上场，因为陶永鑫还不想让 S 国人知道关傲君已经恢复的事。

我们提前三天到了马来西亚，关傲君有半天的自由活动，发短信问我要不要一起去玩。我有些恍惚——我都不记得上一次他约我出去是什么时候了。

出门之前我特地打扮了一下，我告诉自己，我要给他留下最美好的样子。——为什么要这么想？我又不是要死了。

关傲君在酒店大堂等我，穿着深蓝色的运动服，有几个马来西亚女孩子正找他签名。皮肤黑黑的女生们很兴奋，不停地用手在自己的头顶和关傲君的胸口之间做水平运动，意思是帅哥你真高啊！

我深呼吸一口走过去，关傲君很开心地拉起我的手对他的粉丝们说：“She's my girl.”听到他这么介绍我，我差点就哭了。真的，差一点点就哭了。可我忍住了，勉强笑了笑，握紧了关傲君的手。

“去哪儿啊公主？”我仰头看了看他，“你心情很好吗？”关傲君笑，“当然啊，我们好久都没一起出来了？我记得大概有二十五天了。”我咬着嘴唇不出声。关傲君看我不说话，就拉着我出了门，“那我说了算吧。咱们随便走走，不坐

车，走到哪算哪，行吗？”

“嗯。”我们走在小街上，我问关傲君：“老关，你真喜欢我？”关傲君有点啼笑皆非地看着我，“这还用问？你怎么了？”我用力拉了一下他的手臂，我们都停下了。“那……你还喜欢陈霞吗？”关傲君肩膀一僵，停顿了几秒钟才说：“不。”

我深深叹了一口气，“算了吧老关，你根本不会撒谎。其实你看不到她的时候无所谓，一旦每天朝夕相处，感觉就不一样了。上次你说你比我先弄明白自己喜欢谁，我看不对。你到现在还是没弄明白。”过了一会儿，他说：“不是的，不是这样的。难道……我对你不好？”

我笑着摇头，“不，你对我非常好。他们都说不了解你，其实我特别了解你。你就是怕冷落了我，所以我一切机会跟我在一起，我肯定，最近几个月，你每次跟我出去都会刻意记下细节，你在刚才出门之前一定数了日历，好告诉我我们到底多久没约会了，让我感觉不到你的变化，是不是？”

关傲君发愣。我帮他把没有整理好的领子翻出来，“你是从来不送礼物的，因为你记性不好，想不起来。可是上次去苏格兰打苏迪曼杯，你居然带了礼物给我。老关，你根本不是忽然想起来该送我礼物，你是愧疚。我说得对不对？”“……”

“其实没关系。本来我们也没确定彼此的位置，那时候我说我要考虑，看来现在不用了。”我们都不说话了。过了很久，关傲君用低低的声音说：“对不起。”我听到这句话，眼泪一下子就涌了出来，用力低

着头不肯让关傲君看见。“柳田，你给我点时间，好吗？”我哭着跑开，“我才不要一个心里装着别人的男朋友！”关傲君没有过来追我，我也没有回头。我也不知道，是不是两个人都没法迈出那一步。

比赛中，S 国队的所有人都都杀气腾腾，第一轮，印尼名将被他们的一个身高臂长的不知名选手淘汰，爆冷。第二轮，李赫遇到罗超，状态不佳的罗超苦战三局输给了 S 国小将，爆冷。决赛，李赫夺冠，爆冷。

我难以描述那次比赛带来的打击有多大，可以想象，回国之后，所有的矛头都会指向陶永鑫，帅位是否保得住都非常难说，毕竟输得这么难看，而陶永鑫又坚持不肯放关傲君上场。

我再也没有利用只有我才有的特权进入运动员休息区，只远远地看着关傲君，还有给他加油的陈霞。那可能是他想要的生活吧。可能，那个生活里并不需要我，他需要的，只是一份心灵上的寄托。就好像陈霞。

回国的飞机上，我没有跟队员们坐在一起，下飞机之前我递给关傲君一张纸，上面只写了两个字：再见。之后，我去了上海，远离关傲君。

再回到北京，我收到了关傲君的短信，短信非常长，我翻了好几页才看完。他说：柳田，我从上海回到北京了。我在你之后去了普陀山，菩萨告诉我，我会在爱情上顺利。你会给我这个机会吗？有些话一直都想对你说，也许是碍于男人可恶的尊严吧，我始终都没有告诉你。当我在上海的家里等待你和罗超的消息时，我才知道我的面子跟你相比是多么的微不足

道，我一直没有跟你道歉是多么愚蠢。柳田，对不起，是我不好，如果我伤害了你，那么我愿意做很多事去补偿。我想过了，我对陈霞的那种感情，与其说一直是爱情，还不如说是一直都不甘心。不是对她，而是对洛亚。最近几天我仔细想了想，才明白这一点。我不是爱她，我对她的感情更多的是亲情吧。柳田，我是真心喜欢你，请你原谅我。

我把这个短信来来回回看了四五遍，确信自己真的理解了他所有的意思，也确信他并非是在感情用事。我相信他是真的爱我，所以我决定给自己给关傲君一个机会。因为我记得孙明辉说过，他对马青其实更多的是不甘心，不是对马青，而是对陶永鑫。我想，那种心情应该差不多吧。

于是，我咬牙切齿地给关傲君回短信说：你的腿完全好了？不到三秒钟，关傲君就兴奋地打电话过来：“去吃烤鸭吧？”在我说“好”之后的十分钟，关傲君就出现在了我家门口，冲着我笑，“柳田，”他说，声音轻柔动人，“我想你。非常，非常想你。”于是，我有生以来第一次扑进了一个我爱着的人的怀抱，温暖、宽厚的怀抱。他个子于我而言太高了，他俯身下来，将我抱离了地面。“小猪，你笨到连想我都忘了吗？”

我把满是泪水的脸埋在他怀里，“你才是小猪，你才不想我……”说完，我放声大哭，还用拳头捶他的肩膀，说如果他再敢让我伤心我就杀了他。当我抬起脸的时候，似乎也看到了他眼睛里的泪。

分清脊柱带来的疼痛和骨折带来的疼痛



尼古拉·朗罗赫 著
东方出版社友情推荐

疼痛是很多种疾病的强烈信号，它把我们的注意力吸引到我们肌体受到侵扰的部位去。由此痛觉就具有了某种保护功能。人们通过研究病痛持续时间的长短和剧烈的程度尽量准确地为它定性。如果您的身体发出了这样的 SOS 疼痛呼救，您可得好好接收疼痛信号。当疼痛的持续时间和剧烈程度都超出平常的范围时您就必须采取行动，交给医生妙手回春吧。

[上期回顾]

胸腔疼痛可能表明心脏供血不足，也有可能是慢性或急性供血失调引起的。心脏与肺脏栓塞也是类似疼痛的病因。当胸腔感到发散的疼痛时有必要检查腹腔内的脏器是否正常并且检查脊柱是否正常。腹部疼痛的情况相当复杂，有时候连医生也难以判断。

关注健康

肛门的问题

肛门疼痛真是叫人无法忍受。疼痛有可能是肛裂造成的，也有可能是肛门脓肿造成的。血液淤积在直肠的静脉中形成了痔疮。痔瘡脱出肛门之外的时候才会疼痛。排便成了一种折磨。折磨得患者必须要看大夫了。大部分情况下需要手术治疗。肛门出了毛病基本不用担心性命问题。但还是要看那些不雅部位详细检查。好排除肿瘤溃烂的嫌疑。直肠检查的重要性我们在以后的章节中还会提到。

尿路和生殖器官疼痛

尿路器官和生殖器官的疼痛也在本章中进行研究。这里我们再一次先把疼痛症状分为几个典型类别：

1) 肾炎引起的疼痛与身体位置和腰腹活动无关，是两侧腰窝钝酸痛，轻轻敲肾脏部位疼痛加剧。

2) 肾结石进入尿道引起无尽的痛苦。疼痛还能迅速扩散到睾丸或者小阴唇。此疼痛沿着腹壁传播给诊断带来一定的难度。

3) 膀胱炎多半在初期时就疼痛大作。要是炎症没有及早发现并诊治，膀胱炎可能转成慢性的炎症，那就意味着给整个泌尿系统带来损害。以至于波及肾脏。膀胱炎的典型 SOS 信号是在患者排尿的最后阶段感到疼痛。

4) 前列腺出现异常后实际上可引起疼痛。如果前列腺肿大到一定程度就会挤压尿道，尿液的大小及冲击力都会减小，尿频，有烧灼感和尿排不干净的感觉。

5) 妇女的下腹部疼痛往往

预示着妇科疾病入侵。在这些妇科病中有一些和月经周期相关，而另外一些则与月经无关。如果一位年轻女士在排卵的那段时间在某个特定的位置感到中等的疼痛，她可能患上了盲肠炎。年轻女士的痛经就和经期相关。如果成年妇女发现子宫疼痛，要考虑是子宫肌瘤的原因。如果放置过宫内节育器，也许疼痛是异物刺激的后果。

要是妇女发觉下腹部有持续的并且和月经周期无关的疼痛，那可要认真对待。这样的疼痛常常和其他一些妇科异常情况一同出现。卵巢也许就是根源，比如卵巢妊娠或者卵巢炎就是这样的症状。卵巢肿瘤有一个相当糟糕的征兆，这种病症只在晚期才会腹痛。当妇女绝经之后感到下腹部疼痛反复发作，那她最好是请妇科医生确定一下有没有肿瘤埋伏在子宫。

总结：尿路器官和生殖器官疼痛也可能是严重健康问题的冰山一角。在您看医生的时候要详查询问，多多益善。

背部疼痛

有一个词汇专门来表述脊柱情况的恶化叫脊柱劳损，它是大部分后背疼痛和颈部疼痛的幕后真凶。小小的骨刺和脊椎骨关节细微不均刺激密集的网络。这些对神经网络的刺激有可能导致背部肌肉阵阵痉挛和酸痛。

疼痛随着运动和负重说来就来，抽搐没完没了。一般来说谁得了这样的病，背上难免受罪。要是想减轻痛苦先要明白怎样正确对待中轴骨。

很多背部疼痛病人描述他们的困扰时说：“腰椎间盘突出”，要么就说“坐骨神经

痛”。因为这样说更显得问题很严重。人们说“突出”是指腰椎间盘纤维环部分或全部破裂，髓核向外膨出。突出的椎间盘排挤压迫坐骨神经根。疼痛向腿蔓延发散。这个时候才真的叫坐骨神经痛。

高位椎间盘突出情况时有发生。我们曾经提到过，当椎间盘突出位置朝向胸部的时候，神经根受到刺激疼痛投影到胸骨位置。在脊椎颈部的椎间盘一旦突出可以影响相当远的距离，一直能让指尖麻木。随着神经根被压迫的程度越深，受侵害的时间越长，四肢或者四肢的一些部位麻痹的症状就越明显。

椎间盘突出症多通过身体运动腰肢姿势相关的疼痛得以发现。观察病灶部位脊柱节扭曲而确诊的也不少见，脊柱附近的背部肌肉会像门板一样硬。但是轻易下结论并不可取：并不是每个斜突侧凸都是椎间盘突出。

无论是那种原因成为背部疼痛的导火索，只要我们正确施治耐心调养都可以减轻疼痛，祛病强身。

总结：椎间盘突出或者“坐骨神经痛”不是所有腰酸背疼的罪魁祸首。有可能是年迈老损或者关节错乱在暗中伤人。及时对症的疗养是医好背痛的关键。

过分剧烈的疼痛可能是骨折

若是感到剧烈骨痛，不经意的碰撞都会骤然爆发巨痛，那就要怀疑骨折了，需要拍 X 光透视查明原因。疼痛是骨折初期发出的一种特别重要的 SOS 信号，这种信号没有其他

破坏性影响。在长途赶路或者行军拉练中平常负重较少的第二、三、四脚趾的跖骨负重增加，从而导致慢性骨断或骨裂——就是所谓的“行军骨折”或称“疲劳性骨折”。这种引起痛感较小的病例也不罕见。最无法忍受的要数脊柱骨折造成的疼痛。脊柱骨折未必全是由事故引起的。

脊柱骨折不仅在骨折的区域制造疼痛，也可以把疼痛发到其他部位。最轻微移动也会引来失控的痛楚，使得病人勃然大叫。脊柱萎缩，尤其是骨质疏松症容易导致脊柱骨折。妇女在绝经之后患上骨质疏松症的可能性非常高，相对来讲男士稍低些，但也不是说就能对这种危险免疫了。举重物过量或者运动不当是使多孔脆弱的脊椎骨骨折的外部因素。骨质疏松症在今天已经是一个比较好控制的疾患了，它不会危及人的生命。

大家很少听到癌转移和脊柱以及其他骨骼之间的关系。癌症病人骨骼系统癌转移约占癌转移总量的 60%，其中脊柱是最常发生癌转移的部位。转移病灶对椎体和附件的侵袭会造成脊柱病理性骨折，导致剧烈腰背疼痛和肢体瘫痪。比如说前列腺癌或者乳腺癌就能转移到骨骼上。我们还不得不提到骨癌，一种可以由某种血液细胞引发的重病。年纪大的人遇到此病的几率也相对较大。

骨肿瘤，尤其是脊柱骨肿瘤，在引起疼痛的同时还会破坏骨骼结构，骨折的风险随着骨结构遭到破坏程度的增加而增加。

总结：意外事故导致骨折或其他原因导致骨折带来剧烈的疼痛是紧急 SOS 呼救信号。只有刻骨的疼痛才和骨折的严重性

相配。要么继续痛下去，要么去看病，这是一个选择。

关节疼痛不是小毛病

骨关节炎定义为由于关节退化、关节软骨被破坏所致的慢性关节炎。关节炎是关节中覆盖在骨头末端的平滑组织。健康的软骨使骨头之间可以相互滑动，还能缓冲身体活动时产生的震动。在患骨关节炎时，关节表层的软骨破损、脱落，这使得软骨下面的骨头相互摩擦，引起疼痛、肿胀和关节活动能力的丧失。“里面缺润滑油了”或者“齿轮里进沙子了”是流行的对骨关节炎的比喻说法。

而类风湿关节炎形象地说就是关节里面出现了炎症。这种炎症的起因是病原体的侵入。所说的病原体也许我们已经熟悉，比如说杆菌，有些病原体尚不为人所了解，但共同一点就是能够在关节内部激发免疫反应。具有以上特点的关节炎就称为多关节炎或者风湿性关节炎。

疼痛是一个严肃的预告，预示着骨关节炎或者类风湿关节炎可能缠上了你。但是请注意：并不是所有的关节疼痛都要由骨关节炎或者类风湿关节炎背黑锅。也不是所有的关节痛都能和“风湿”拉上关系。有的关节疼痛是由于附近的黏液囊发生炎症而出现的。有的关节疼痛是关节附近的肌腱和韧带对疲劳过度的一种反应。

总结：疼痛症状是内部的骨关节炎或者类风湿关节炎的明显的 SOS 求救信号。接到了这些信号您早晚都要去看医生，只有医生才能帮助您避免关节进一步受损甚至肢体残障的不幸。