

约会中的宁颜在影院中发现了跟踪的父亲

5



未夕 著
中国妇女出版社友情推荐

何倩茹、方宁颜与魏之芸，是三个大龄未婚女子。终于，何倩茹遇见了周苏豫，他小她六岁，却一心爱慕她。婚后，做了全职太太的何倩茹青春渐逝，年华正好的周苏豫却展露迷人风采。方宁颜嫁给了条件不如自己的李立平，原本相爱的两个人，婚后却生出隔阂。而早过而立之年的魏之芸，还在痴痴守望那份无望的爱情。

[上期回顾]

在周苏豫眼里，何倩茹漂亮、家庭条件好、工作不错，人也好。在何倩茹眼里，周苏豫年轻、文雅清秀，是让人心动的好男孩。两个人各有各的胆怯，不敢捅破那层窗户纸。一天，两人去参观一家新开的书吧，兴头未尽时，周苏豫接到电话，他妈妈摔倒了。

都市情感

在何倩茹与周苏豫感情尚未完全明朗化的时候，方宁颜也认识了后来成为她丈夫的李立平。这一年宁颜二十六了，李立平大四岁，正好三十。比起倩茹来，他们俩认识的过程全无浪漫，倒有点怪异。

那个时候的宁颜，清秀小巧，看起来就像是少女，外校来访的老师或是学生的家长初见她时，莫不奇怪，学校里怎么会收未成年做教师。宁颜是一个有点奇怪的女孩子，在二十岁以前，她没有跟任何一个男孩子深交过，甚至连话都没怎么说过。

宁颜是晓庄师范最后一届的中师生，此后晓师就升为大专院校，后来又升格为晓庄学院，培养师范类本科生。当年中考，是母亲帮宁颜填的志愿，因为她虽然文科十分出色，数学却不太理想，母亲断言她是不可能考到好的大学的。更重要的是，她不愿意宁颜离开家到外地去读书，她并不希望女儿有太大的出息。

工作之初，宁颜封闭得很，不大与同事们打招呼，她来校不过一个月，就有人向校长反映，新来的这个小姑娘有一点清高啊，不大理人。可是谁也不知道她其实有些近视，又不愿意戴眼镜，看不清同事们的脸，一派单纯全掩在那微仰起无甚表情的面孔下。直到她配了隐形眼镜，她才终于开始与同事们有了比较正常的交往。并且，慢慢地跟何倩茹与魏之芸越走越近了。

在工作的第二年，宁颜就开始一边工作一边攻读她的专科与本科文凭。在这一过程中，宁颜慢慢迈进了老姑娘的行列。宁颜终于开始相亲了。其实

在这之前，宁颜喜欢过一个人。

她每天上班都要经过同一个路口，那里有一个交通岗亭。那个小交警每天看着她从街口路过。有一天，学校组织青年教师与二大队的交警们搞联欢。宁颜站在角落里，忽然有一个瘦高个儿的小交警走过来，他好像是刚刚下班，来得晚些，制服都没有来得及脱，他站到宁颜的面前说：“我见过你。天天都能看见。”他把眼神移开，又补充了一句：“不过你从来没有注意过我。”

那个人有着非常俊秀的五官，微黑的脸孔，高大而整洁，制服袖口露出的衬衫是雪白的。从此，宁颜每天下班都无端地快乐起来，步履轻松，心情有一种隐秘的雀跃，整个小脸都被照亮了似的。那个年轻交警看到宁颜走过来，会伸出头来向她挥挥手，宁颜发现，他的岗亭多了一盆花。终于有一天他打电话约她出去。

宁颜总还记得跟他出去的那个晚上他的拘谨，还有临分手前他说过的一句话。那天，他把宁颜送回家，天已经很晚了，这一带很难打到车，宁颜问他怎么回去，他说，走呗。黑暗里他的牙显得特别的白。宁颜说：那么远。他说：“不怕，农村的孩子，走点儿路怕什么。”

宁颜的妈妈知道她与这个小交警出去，断然地说：“他不行的。我跟你讲，你别犯糊涂。这个人不行。”母亲的一句话是一个方面，更叫宁颜断了想头的，是那人的态度。他在约她一次之后突然再也不打来电话了。宁颜等了好久，她也没有打过去，她知道他退缩了，他改了

主意。一段恋情，未及开始就戛然而止。

他不再找她了，宁颜上下班也换走另一条路。很快，那个交通岗亭也拆掉了。全市的交通系统改为电子控制。在以后的许多年里，宁颜常常想起他的话：农村的孩子，走点儿路怕什么。那个人的名字里头有一个诚字，过了很多年，宁颜一直都记得他。

然后，宁颜开始在母亲的安排下与许多人相亲。大多是她或是母亲没有看上人家，也有人没有看上她。她记得有一个人，在相亲过后托介绍人带来话：这个女孩子不行，她的腿都没有我的胳膊粗。太弱了，我不喜欢。那些人在宁颜的生活里，来了，又去了。宁颜疲倦得很。

有一天，母亲与父亲很神秘地跟宁颜说，这次再给她介绍一个男孩子。是个大学讲师。宁颜随口问，是哪位阿姨介绍的。父亲含糊其辞，母亲说：“告诉她也不要紧，这也不是什么丢人的事儿。”说着，拿出一封信来。宁颜看见那信封，觉得有点奇怪，上面的地址与收信人姓名是用毛笔写的，真是很少见。字不见得多出色，但是细长端正。

母亲说：“我跟你爸商量过了，这么多日子，也没见有人介绍过什么合适的人，毕竟我们接触的人也少，不如试试报纸上的征婚广告。”母亲说着，面容生动起来：“你别说，还真有不少条件不错的。我跟你爸，选了一个，给他去了信，没想到回得这么快，你看看。”

信是一个叫李立平的人写来的，他介绍说，他是一个大学讲师，学化学的，因为当年做学生时表现比较出色所以留了校。希望能够和来信提及的女孩子

见一见面。信的最后，加了一小段。他写道：我的家庭来自一个小镇子，还比较落后，家境也比较一般，如果女孩子揪住我的出身不放，那么也就没有必要见面了。母亲又给宁颜看了登有李立平征婚启事的那张报纸，缩在密密麻麻的一堆征婚启事的一角，言简意赅，男，三十岁，大学讲师，貌俊，一米七五。诚信文教系统未婚女，谢绝领证未婚。

约会是由母亲一手安排的，在一个街心公园里，因为没有介绍人，约定了各自手拿一份当天的晚报。那是一个温暖的十月的夜晚。母亲帮宁颜选了件半新的长袖连衣裙，母亲说，这样端庄但又不显得过于郑重其事。宁颜准时到了小公园。远远地就看见一个男人的背影。中等个儿，比较瘦。双手背在身后，握着一卷报纸。宁颜忽然觉得有点荒唐，几乎走了转身逃走的心。那人正好回过头来。

李立平的身上有很洁净的气息，这给了宁颜很好的印象。李立平问宁颜要联系方式，宁颜想了想，也就给了他。

往后的一个星期里，宁颜几乎忘记了这一场相亲，她正好要参加自学考试，她正在为她的本科文凭而做着最后的努力。等她考完了，李立平的第二封信也来了。他的信不是寄给她的，是寄给她的父亲的。当初的应征信也是宁颜的父亲写的，他用了化名，请一个可靠的朋友转的信。李立平并不知道这位充当了中间人的男士就是宁颜的父亲。

李立平写道，他很满意方小姐，希望能够和方小姐建立恋爱关系。如果方小姐也无意见，请接受他的约会，在某日某地。随信附了两张电影票。信的

最后，李立平请中间人转告方小姐，他已回绝掉其他的应征者，请方小姐及家人放心。宁颜奇怪这个李立平为什么不直接给自己打电话，而要拐上这么一个弯子。倒是宁颜的母亲明白，她说：很简单啊，他这么做一是表明态度，二是留有余地。

就这么着，方宁颜与李立平开始了他们的恋爱进程。其实也无非是看看看电影逛逛公园。有一回，在电影结束的时候，宁颜惊骇地发现，自己的父亲正坐在他们后面的座位上，此刻正起身随着观众一起退场。

回到家里，宁颜问妈妈怎么回事，母亲笑笑说：“征婚不同于有人介绍的，连张照片也没有，我们当然不放心，你爸的眼光还不错，就让他去看看。哎，说起来，你到底看得如何？”这话是冲着宁颜的爸爸方言言说的。

方爸爸略微犹豫了一下说：“我觉得那人长得似乎不怎么好，倒不是说五官有多么难看，只是额窄，面相很有点狭隘之相，我怕他有点儿小心眼。这种人，可能不怎么好相处。个头倒还挺配。”母亲听了方爸爸的话，微微皱了皱眉头，说：“这样啊。不过，他条件还可以，当然，我们的意见只供你参考，主要还是你自己的看法。”宁颜忽然觉得无趣起来，说：“既然如此，那我下次回掉他好了。”母亲摆摆手说：“处一处再说吧。你爸也没说他难看。”

宁颜很想跟母亲说不是不难看的问题，她只是觉得无趣，可到底还是没有说出口。于是，方宁颜继续与李立平平淡地谈着恋爱。

根据腹部疼痛的位置判断哪个内脏出了问题

9



尼古拉·明罗赫 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]

我们可以通过每年预防性体检尽早发现像糖尿病之类的新陈代谢异常情况。要养成主动体检的好习惯，不要等到这样、那样的并发症作恶时才追悔莫及。糖尿病的早期提示信号很少，而且这种病至今还不能治愈，但只要检测及时、治疗及时，病情还是可以得到控制的。

关注健康

一个简单公式算出你到底胖不胖

如果我们的饮食有不当的偏好，导致摄入体内的脂肪过量，这些脂肪通过我们的肠道被吸收进体内，体内脂肪代谢的平衡必然会被打破，可惜这种失衡没有什么显著表征。BMI 值是体重（以公斤计算）除以身高（用米计算）的平方。BMI 值达到了 25~30 的区间，可以认为是早期脂肪代谢异常的信号。

只有极少数脂肪代谢异常的患者能注意到下眼睑处的脂肪堆积和皮肤隆起现象，而能注意到糖尿病致使骨关节发生异常的人就更少了。在此说明，检查脂肪代谢功能最可靠的办法还是血液检查。如果胆固醇和甘油三酯这两个检测值都超过了 200mg/dl，就可以确诊为代谢失衡。否则，单凭个人感觉是无法确切了解疾病带给身体的异常的。

为什么胆固醇的问题如此重要？胆固醇分保护身体的胆固醇和损害身体的胆固醇。通过统计数据我们可以了解到，近来随着血液中胆固醇含量持续升高，患动脉硬化和冠心病的患者逐年上升。胆固醇对心脏循环系统的健康危害尤其明显。

比如，某人的血脂高再加上血糖高（实际上这两种病总是一起发作）、血压高、体重明显超重（BMI>30），且其有家族脂肪代谢疾病史，并且还有吸烟的不良嗜好，那这个人内脏循环系统就危若朝露，重大疾病可能随时来袭。请大家一定要注意预防。

贴心话：高血糖令人们的生活质量大打折扣，因为它有可能使身体患上具有毁灭性打击的

癌症。建议大家养成健康的生活习惯，积极投入体育锻炼，调整科学的食品结构，多吃富含有助于消化的植物纤维的新鲜水果和蔬菜。

痛风也属于新陈代谢失衡引起的疾病，痛风的疾病信号来自于关节之间。痛风性急性关节炎的特点是发病急，痛感如遭锤击，关节周围的皮肤红肿热痛。初为单关节炎，以拇指、大脚趾多见，随着病情发展，患者小便中尿酸的数值会明显升高。

急性痛风发作时，尿酸数值的改变不一定在血液中表现明显，尿酸会沉积于结缔组织中。需要说明的是，尿酸值升高还会损害肝肾功能，尤其是对肾脏影响较大，经常引发肾结石。

盲肠炎比较容易判断

经胃、小肠消化过的、没什么营养价值的食物残渣一般都汇入大肠，残渣在由小肠输送往大肠的肠道中穿过一个小小的、蠕虫状的外翻组织，这就是盲肠。我们现在讨论的是身体中一个常常被忽略的部分。某天要是它被想起来了，那准是病了。步入中年的人，患上盲肠炎的可能性很小，幼儿期和青少年阶段是盲肠容易发炎的时期。

典型的盲肠疾病信号是：开始感觉肚脐周围疼痛，然后疼痛转移到右下腹部。哪怕最轻微的颤动或者最温柔的按压都会令患者痛苦不堪。一般来说，患上盲肠炎后食欲会大减，要是病人仍然胃口很好的话，就能排除盲肠炎的可能。疼痛之后会恶心、呕吐继而发烧。但是老年盲肠炎患者也许没有这些伴生症状。

贴心话：以肚脐眼为圆心的腹痛，随后疼痛辐射至下腹部，茶

饭不思并伴有恶心，通过病人的这些异常现象基本可判断他患上了盲肠炎。病人心里有数后，要尽快到医院请求医生的帮助。

慢性腹泻可能引起慢性肠炎

腹泻是指排出异常稀薄的大便，或排出含有未消化的食物、脓血，且排便次数频繁。具体说一天之内去厕所的次数超过三次（如果能坚持到达厕所解决的话），此外，还伴有排便紧迫感、肛门周围不适、失禁等症状。当人患上腹泻，身体首先会脱水，身体中重要的矿物质、微量元素和其他营养物质也随着水分的流失而不断减少。大肠内容物在肠子里来也匆匆，去也匆匆，致使很多营养物质没有机会被肠道吸收。婴儿若不幸染上腹泻，病情若持续几天就有可能致命。

腹泻持续的时间长短在诊断和治疗中有很重大意义。如果是成年人得了急性腹泻就要观察三天之内患者能否恢复健康。如果三天之内不能服药自愈，就不必再采取什么特别的措施，只需注意补充身体失去的水分即可。

大部分持续腹泻超过三天的原因是由于患者食物中毒引起的。这种情况下，医生会建议患者验一下大便。食物中毒会引起细菌性肠炎，这种病会伴有发烧。有毒的大肠菌类感染甚至是沙门氏菌大家都已经耳熟能详了。

慢性腹泻可以看作是很多不同种类的自体免疫疾病的表现。慢性腹泻基于一种顽固性的细菌，比如感染斑疹伤寒症或者痢疾，有时候也会引起慢性肠炎。医生在诊断慢性腹泻时，还得考虑胰腺肿瘤和大肠肿瘤的可能性。极个别的情况下，也有可能是

甲状腺亢进或者肾上腺出了问题。再者是由于食物过敏而引起的慢性肠炎也越来越常见。

贴心话：腹泻时间长短是判断疾病严重程度的重要依据。

便秘让人痛苦但不是致命疾病

如果一个人两次排便的时间间隔总是大于三天，那我们就认定他得了便秘。

不过，我们往往还有另一种误解——认为只有每天都排便才是健康的。这种说法其实比较偏颇。

1~2天未能顺利排便确实让人心中不爽，但不算太严重，不必过于担心。需要注意的是：持续便秘虽然很少被列为严重疾病，但也要注意便秘能引起三个最坏结果，它们是：大肠癌、大肠憩室、老年性便秘。

如果某人患有大肠肿瘤或者大肠憩室，那么他可能会患上急性便秘的苦恼。原因是大肠通道被突然挤窄或是封住，肠子里面的渣滓被堵在肿瘤或者梗阻组织的一侧，再继续挺进了。

还有一种情况是老年性便秘：肠道内容物流动性差，肠蠕动不足导致大便干硬，自然就卡在大肠末端了。老年性便秘患者随着岁月的流逝，便秘的情况有可能越发严重。

贴心话：便秘很少是重大疾病的求救信号，但也不能掉以轻心。无节制服用通便的药可能加重便秘和导致身体虚弱。

左下腹疼痛也可能是大肠癌

左下腹出现类似盲肠炎般的疼痛，可能是肠道憩室跟身体闹别扭了。相当多的体重超标的老年人的大肠部位的最后一段

长着像蠕虫一样的憩室。超过 70 岁的老年人中有 60% 左右会长这种肠道上的囊袋。和盲肠一样，它们大多数时候并不给我们带来麻烦。经常是医生给病人做腹腔镜检查时意外发现它出了问题。

和盲肠一样，这些憩室也会因细菌的感染而发炎。发炎的憩室会引起左下腹的疼痛。伴随而来的症状有：大便没有规律、膀胱发炎、腹胀、腹痛，有时还会引起发烧。请注意，急性憩室炎症患者需要住院治疗。

左下腹疼痛的原因也可能是一种良性的增生组织在捣乱，即息肉。息肉通常是一种非恶性的增生或肿瘤，从鼻腔、膀胱或肠这类器官的内层黏膜上突出来的一种像手指形状的良好肿瘤。在极少的病例中，息肉就是不明原因出血的“原因”。

肠息肉可以用腹腔镜检查出来。人们对息肉增生应尽早检查，因为它们有造成大肠癌变的可能，大肠息肉的体积越大，则转变成恶性肿瘤的可能性就越大，所以往往需要手术处理。左下腹部疼痛也可能是大肠癌，要知道，大肠癌是比较高发恶性肿瘤之一，遗憾的是，憩室炎症状在病情发展到晚期才显现。其症状主要包括：排便不规律、腹痛声音大、肚子胀痛、没有便意。体重减轻则是晚期的一种表现。关爱自己的健康就不能延误病情，怀疑自己有肠息肉的患者是必须做腹腔镜检查的。

便中带血很可能是肛门裂口或是痔疮节点出血造成的。如果是痔疮出血，血液的颜色较淡。

贴心话：不用用的卫生纸上看见血液也在用心惊胆战。如果是肛门出血持续一周，那得赶紧请医生看看，以防患上大肠癌。