

大学毕业前夕我和室友一起去泡妞

都市情感

十朝把我留下与一个女孩独处

我喜欢的女人比时间跑得还快,即使爱因斯坦还活着,我也未必能和她们站在一起。在爱情的操场上,我注定不是一个优秀的长跑选手,现在我只有透过回忆的大门,才能追得上她们的零星碎片,打捞出我们的旧时光景。

现在我唯一能记起的只有大学毕业前夕的那段时光。那阵子,我上蹿下跳,心急如焚,整日被毕业前的迷茫情绪深深笼罩着,恐惧让我不得不暂时寻求各种刺激以麻痹心灵,不再思考人生的那些所谓重大命题,没几天我就认识了一个同样因面临毕业而心神不宁的女孩,她叫彭大菊。

我看到彭大菊向我走来,脸上洋溢着狂野的微笑。那是我大学时代的最后一抹时光,性感的彭大菊,妩媚的彭大菊,大方的彭大菊,开朗的彭大菊,我已经忘记了我们相识的过程,实际上我和彭大菊的认识是我认识的所有女孩中最不需要理由的,当时我精力旺盛,体力充沛,正愁浑身那使不完的劲呢,而彭大菊当时又饱含青春少女特有的喜欢刺激追求新潮的激情。我们噼里啪啦地像干柴烈火一样燃烧了。

记得那天晚上,我是和十朝一起去见她的。我和十朝经常去见陌生的女孩,为了防止额外的开销,我们常常集体行动,一旦姑娘不符合我们的游戏标准,我们便立即启动逃跑计划,屡试不爽,但是这一次不同,这一次,彭大菊的到来为黑夜点亮了星光。她摇曳着,踢踏

着皮鞋,穿过旷野的风和摩登的橱窗,向我们款款地走来,一脚一脚地来到我和十朝的身旁,她抹过眼影的眼睛,时不时地挑战我一下,我在心里想今晚多半有戏了。十朝果然是哥们,问我吃饭了没有,我说没有,你呢?

十朝说早吃过了,然后我就把期待的眼光投给了彭大菊,你呢?

还没有呢,她微笑了一下说。

那你们一块去吧,我晚上还有个朋友等我呢,十朝看了一下手机对我们说。

要不你再跟我们吃顿吧,我故意挽留了一下。

不用了,十朝立刻旗帜鲜明地拒绝了我这个排练好了的挽留。

你可以少吃点呀,彭大菊似乎也感觉出了我和她的唐突,为了表示一下自己的矜持,也对十朝盛情邀约了一番,其实她当时的眼光写满了迫不及待。

她这么说,很假。幸亏我和十朝都是受过专业训练的,否则我们肯定都要笑出声来不可。

十朝这个时候表现出了一个职业演员的水平,焦急地看了一下手机,对我和彭大菊说,真的不用了,还是你们去吧,我朋友都等急了。说完便拦下来一辆的士,不见了。

彭大菊的粗暴骗术瓦解了我的欲望

十朝一走,剩下的就是我和彭大菊的事了,一男一女的事无外乎吃饭睡觉,于是我转过身来问彭大菊想吃什么,她很直接,提议去湘波楼海吃一顿。我满口答应下来,拉着她立

即赶往湘江大道上声名远扬的湘波楼。

彭大菊要了双味鱼头、湘西牛肉,我点了一盘瓦片腰花和酸辣鸡杂。

席间,我和彭大菊辣得直张嘴,根本顾不上说话。彭大菊辣得实在不行的时候,我赶紧用筷子给她夹了一块果片,她没有拒绝,直接含在了嘴里,那一刻,她秋波荡漾的眼神简直把我的心也化了,多年来的经验告诉我,也更加验证了我那句话,今晚多半有戏了。

接下来我们去了炎帝广场,草坪上人很多,站着的,坐着的,躺着的,无一不是以成对的方式出现,无一不是以暧昧的姿势呈现,这种近墨者黑的氛围迅速传染给了我们,于是我顺水推舟把彭大菊一把揽入怀中。她闭上了眼睛,整个人似乎瘫了。我不禁感叹她的老练,为了表现出我也是一个老人,我的手大胆而有力地在她的每一寸皮肤上高歌猛进,她微张开小嘴,吐出一股口香糖特有的味道,我们在草坪上接吻起来。但是很快我们戛然而止,我们都感觉不过瘾,于是我提出开房,彭大菊立刻来了精神,也不再瘫了。

去哪?她兴奋地说。

我说旅馆多的是,我们先去看一看吧。

你很熟悉吗?她望着我说。

为了显示出我的单纯,不至于太老到,我说,不是很熟。实际上我还真的不熟。

彭大菊反客为主说,要不你跟着我吧,我熟悉一个地方。

我说,你经常带男孩子去吗?

彭大菊说,是我高中同学来玩,没有地方住,所以就安排

她在那儿住了一晚。

我知道她在骗我。但没关系,我不计较她的,只要她能骗我上床就可以。遗憾的是彭大菊的骗术既简单又粗暴,让我对她的丧失了彻底的美感和幻想。记得那是在招待所门口,她说她的肚子疼,让我扶她进去休息。付过房钱之后,我晃荡着身子刚打开房间的门,正准备开灯,突然就被一跃而起的彭大菊顶开,我一个踉跄摔倒到了床上,她则克制住身体的颤抖努力关上门,猛地转身,踢开脚上的皮鞋,像三步上篮一样急扑过来。我赶紧一个侧摆,轻巧地突破了她身体的封锁,没等她反应过来,我便一脚踢飞三合板做成的房门,逃之夭夭。

那一晚,正好也是我们离校前的最后一个晚上,回到宿舍的时候,十朝不在,马大炮正把大捆大捆的书和我们平时用米煮面的锅放到收破烂小贩的秤盘上,打算统统卖掉。我装作没看见,拿起脸盆出去洗脸刷牙,回来的时候马大炮给我分了钱。

马大炮辜负了他的名字

这之后,我一个人去了南京,本来十朝、马大炮和我都说好的,毕业之后一起去南京,但因为十朝学费没有交齐,学校以此延期他一年毕业。而马大炮毕业之后就迫不及待地去了长沙,他的爸爸在长沙加官晋爵,哪还顾得上陪我闯荡什么南京。马大炮刚到长沙连简历都没有来得及投便当了一名林业警察,每天就在乡下的山上走来走去,像逛公园那样,工资也是让我等望尘莫及的。

马大炮唯一花费的地方就

是到处找小姐按摩,但就是不打炮。他不止一次地告诉我们他从不找小姐打炮,打炮决不找小姐,我们也就不止一次地好奇问道,你有那么坐怀不乱,谁信?马大炮说不信就拉倒,反正你们早已经习惯那么想了,仿佛我的名字在你们口中一经喊出,就在你们的脑海中演变成了男女之间的一场别开生面的剧烈运动。谁叫我命不好,摊上个军事迷给我起了这样一个名字呢。

马大炮嘴里叫苦连天所说的军事迷指的不是别人,正是他爸爸。马大炮的爸爸作为一名军事迷,迷恋在对枪炮的热爱。他一生中最大的诉求就是光荣加入中国人民解放军,头顶红星去战斗。但身处和平年代的他唯一一次服役竟然被分配到了后勤,负责母猪的繁殖和战友们伙食的改善。于是他在复员之后一气之下搞出个儿子,取名大炮,以祭青春……

那你为什么要找小姐按摩呢,十朝还是要问下去。马大炮轻描淡写地解释说他那是故意惹她们,他找小姐不打炮就是要惹她们,让她们放空炮给他听。他还认为这种惹痒就好比一个裁判员站在球场的中央就是不吹哨子,这种不吹哨子比哨子本身的声音还好看。

他说完,我们就都笑得空前绝后地响。

但马大炮干着干着就不喜欢林业警察了,所以马大炮想换工作了,马大炮换工作比换衣服还简单,所以不久之后他就调到机关编辑党报去了。

而我一个人去了南京,我的故事才刚刚开始。



李子悦著
国际文化出版公司友情推荐

内容简介

告别大学生活后,我来到南京,在一家生产盗版光盘的公司里做工。领到800块钱的工资后,我迅速逃离。接着,我进了一家网络公司,老板姓陈,也是80后,他让我负责搞影视,但具体搞什么我也不清楚。在网络公司工作期间,我无意中在网络上结识苏小嘉,她是一个实习编辑,我们相爱了。慢慢地,我周围汇聚起一些人:为了能进男朋友家显赫的大门不停地努力准备公务员考试的乌朵灿;为了梦想从小城市逃逸出来的十朝;曾经是我的初中同学、现在已嫁为人妇、且腰缠万贯的张晴念……这些人在我的身边形形色色地出没,在爱情和欲望之间,我苦苦挣扎。

懒着做的运动嘻唰唰的健康

健康生活

懒得跑的慢走

提起运动,没时间或许是大众不约而同的理由,除此之外,可能就是疲倦。别说跑,可能想起来就有点提不起精神,运动是否可以一定程度上“坐”享其成呢?对此,一些懒人的运动方式不仅是回应,更是一种期待的满足。

研究表明,坚持进行每天半小时的慢走运动,不仅可以帮助心肺等的生理机能起到很好的锻炼作用,而且其还可以帮助释放驱散抑郁状态的激素。

【慢走方略】

其一,环境。慢走的时候要选择氧含量较高的地方进行,以便能更加有效地促进人体的基础代谢的加强。

其二,晨练。早起半小时后慢走为宜,走前可以适量喝点清水或者吃个水果,不适宜空腹,以防止身体虚弱时,造成低血糖和胃的问题。注意最好是过滤水或者是矿泉水。慢走后需要适量补充盐水。此外,速度的控制也是慢走的一个重要环节,一般要求速度均匀,每小时的速度约在8公里左右。每天慢走的距离以6公里左右为宜。

懒得动的冥想

对于那些动都懒得动的人,运动同样可以在以静求动中实现,冥想就在很大程度上成为这样一种锻炼方式,让你在盘腿静坐的时候就收获健康。冥想是通过将精力集中于内心世界,从而通过精神世界的引导来实现调身、调息、调心,减轻交感神经的负荷,并减少种种烦恼对身心健康的影响。

【冥想方略】

其一,冥想前的准备。尽可能使周围环境和室内环境比较

安静,有条件的还可以进行简单的沐浴更衣,注意衣宽带松,以帮助全身放松。

其二,调身。对于冥想,就求一个“身调则脉调,脉调则气调,气调则心调”的机理调节的原理。具体要领而言:头要颈直,双眼微闭,充耳不闻,用鼻呼吸;胸的要领是微倾,使心窝下降,横膈肌松弛,臀部稍向后凸;手要两手仰掌,左手掌在上,两拇指相对,贴近小腹,放在腿上,自然安适,以助长定力;盘腿,坐姿端正,单、双盘可行,建议初学可不盘。

其三,调息。建议采取腹式呼吸,以使呼吸神经中枢和主持意念的思维神经中枢协调平衡一致,体内各种内分泌激素等自然调整平衡。

假期综合征应对招数

假期过后,很多人的感触是休假比工作还累,这里有疲劳,更有假期综合征,下面就从美食的角度,对症下药,吃出身体健康来:

假期综合征一:精神疲惫

尽管K歌K到喉咙冒火,劲舞跳得挥汗如雨,健康依然有保障。因为我们选取的香蕉一身是宝,被称为“快乐水果”,得益于香蕉含有一种特殊的氨基酸,能减轻心理压力,缓解疲劳。睡前吃香蕉,可以镇心安神,有助于睡眠呢。

【健康出招】选取香蕉2根,菠萝1/4个,苹果1个。其做法是把此3种材料去皮洗净,切成大小适中的块状,用榨汁机榨汁,然后将汁搅拌均匀,之后即可饮用。

假期综合征二:黑眼圈

虽然夜猫子们连续眼部疲劳和作息的无规律,会影响眼睛周围正常的血液循环,而长

时间的循环不畅才会形成黑眼圈现象,我们依然有信心解决这一问题,因为科学研究已经证实,这是维生素A、β胡萝卜素等营养成分缺乏所致,对此,我们选择了富含维生素C、β胡萝卜素以及矿物质的钾元素的圆白菜和能维持上皮组织正常机能的维生素A的胡萝卜,从而改善黑眼圈。

【健康出招】选取鸡蛋3个,胡萝卜80克,香菇80克,豆芽60克,圆白菜100克,葱盐胡椒粉各少许。其做法是首先将圆白菜、胡萝卜、香菇洗净切丝,豆芽洗净备用。然后往锅里置油加热,先放入葱末炝锅,后放入除鸡蛋以外的蔬菜原料快炒,再加入少许盐和胡椒粉略炒匀后盛盘备用。最后将打散成汁的鸡蛋煎成饼状,分割成适当大小后分别加入炒好的蔬菜,卷成长形即可。

假期综合征三:皮肤粗糙

皮肤需要优质蛋白质来补充营养,增加弹性,而豆腐不仅味美更具有养生保健作用,预防骨质疏松,是蛋白质的主要来源,而菠菜、西红柿有很好的抗氧化作用,可以帮助排毒,缓解疲劳。

【健康出招】选取小西红柿7个,菠菜200克,豆腐200克,酱油2汤勺,醋1汤勺,糖1汤勺,葱末、蒜末及凉开水适量。其做法是先将豆腐、小西红柿切块备用。然后将调料放入凉开水中,调匀成酱汁备用。再将菠菜用热水焯熟,再放入冷开水中浸泡2分钟,捞出菠菜盛盘。最后把豆腐置于菠菜上,小西红柿缀于豆腐上,浇汁即可。

决战疲劳的运动

很多时候,我们总认为疲劳不就是累了点吗?坐下来喝

杯咖啡,喝杯茶,睡上一觉,啥事没有了,事实果真如此吗?美国国际疾病控制和预防中心把临床发现的通过卧床休息无法缓解,并且长时间浑身疲乏无力称作“慢性综合疲劳征”,城市中70%以上的白领都已经身患此病。它已经和AIDS并列为21世纪人类最大的敌人,下面,就介绍几种方式,让你在工作之余,家务又扑面而来的情况下,将健康留住!

(1) 保姆式运动

保姆式运动就是在搞定家务的同时,达到运动标准。

运动一:整理书柜

书柜是你精神的后花园,适时地利用假期对图书、报刊进行分类整理,进行高低排序,能踮脚拉腰进行身体拉扯。或将一些百科全书与画册进行重新归置,在肱二头肌、肱三头肌和小臂的集体参与协调下,练习臂力,而且,不经意中你一反原来陷进办公椅的状态,在伸展站立中血液循环得以畅通,同时,完成了手臂的立体塑形。

运动二:擦玻璃

擦玻璃时,你举着推擦器,用肩胛提肌和斜方肌,或正或斜或高或低,在肩关节带动手臂屈伸时,使自己得到有效锻炼。其间,你需要配合注意的是力求富有节奏,呼吸匀称,还可以来点背景音乐,让自己大脑得到一种回归,将工作等一些琐碎繁杂之事抛弃挤兑掉。

运动三:下厨房

下厨房可能是个烦恼事,但如果你调整一下自己,来点快乐的“妖精舞”,在大长今“我爱厨房”的主张下,借鉴几招《懒女孩爱厨房》的技艺,相信,别人在假期后还在疲劳中没有回过神来时,你已经把烹饪技艺捡了回来,并且还神采奕奕了。在洗菜、切菜、蒸炒过程中,动作可以适当放大,随着音乐而扭摆,血液循环的加强自不在话下,身体灵活性及关节的活动性都得到了锻炼。

(2) 小资式运动

一度时间,去健身房成为一种品位,但久而久之,人们意识到了,不必再去那些室内去争着呼吸氧气,不必再拿身体去强烈挑战那些大型的器材,让心去选择,或许徒手来几套优雅的操练,做几个瑜伽的动作即可。

运动一:优雅的操练

参加任何一项活动,身体的预热是很重要的,可以防止在身体各板块还处在休眠状态时,被强运动刺激而被惊醒,紧急集合,陡然运动使韧带、关节和肌肉失去协调性而被部分地拉伤。

① 反弓箭VS腰背锻炼

所谓的弓箭,是将身体反卷成弓箭形,具体做法是将双脚站立与肩宽,然后双脚不动,身体逐渐后仰,双腿弯曲不折,两手沿大腿、小腿,向脚跟推进,俯身时双手悬空向脚尖降落,俯仰之间,全身得到锻炼,尤其是背部肌肉群、腰部和脊椎,此运动需要一定的肌肉与灵活性有极高要求,强度掌握要根据个人情况把握。

② 弓步VS腿部锻炼

喜欢游泳的人都有体会,抽筋是很多人在水下最担心的事情,那么如何防止腿部在运动中抽筋呢,保持对大腿与小腿的弓步形预热即可。无论前后弓步,压腿的时候,身体保持挺直,尽可能使前小腿、地面及后大腿成直角三角形,双手交叉压于小腿膝盖即可。