

# 七年时间我们终于攒够了房子首付

2

都市生活



武亮 著

天津人民出版社友情提供

## 【内容简介】

他们是两对80后小夫妻,面临着4个老人+1个孩子的421式家庭生活。北漂族文言文结婚多年,好不容易和妻子攒到房子首付。正在此时,自己父亲生了一场大病。钱是存不住了,该如何给妻子和丈母娘一个交代?

从买房战争到婆媳战争,从婆媳战争到亲家斗争,作为421家庭的“中流砥柱”,80后小夫妻要面临多少无法言喻的痛苦磨难?难道让婚姻修成正果,真像唐僧取经般,要经历九九八十一难吗?!

## 【上期回顾】

姜黎妈下了死命令:五年买不起房,就让我去姜黎家倒插门。

我跟姜黎结婚,是她妈离开北京后的第四个月。姜黎妈的五年计划,彻底改变了姜黎,让她从一个花钱大手大脚的姑娘,瞬间转变成了一个小心眼的女人。这么一晃,七年过去了。

七年后,一个初夏的下午,邱东阳打来电话约我晚上去一块儿吃饭,我也好久不见他了,便爽快地答应了。但挂断冬阳的电话后,就看到电脑显示器上弹出的姜黎的MSN窗口一直抖动个不停。“下班后,请务必立刻马上一溜烟似的回家,我要给你一个惊喜,一个大大的惊喜。”“我跟冬阳约好了,下班后一块儿吃饭。”“Darling,你就听夫人一次吧,绝对有惊喜。”姜黎嗔声嗔气地说。

“你能先告诉我是什么惊喜吗?”“不能。”“那我猜一下,你又升职加薪了?”“不是。”“你不是怀上了吧?”“我说言文,你少跟我扯没用的。你下班后到底回不回家?我可跟你回江苏做上门女婿。你自己看着办。”

我一听姜黎提她妈就心有余悸。在我跟她妈约定期满的当天,她妈就一个电话打过来,要求我们回江苏,自此以后她妈三天一短信、五天一电话,利用各种手段试图说服我们回去。还好姜黎是一个有信仰的战士,一直顽强抵抗。

我思考片刻,便打电话给冬阳,告诉他改日再约。邱东阳是我的大学同学,在宿舍里住上下铺,用北京话说,我们是铁瓷。但冬阳只读了两年,就瞒着父母偷偷退学去一家医疗器械公司跑业务了。当时他退学的目的很单纯,就是为了能租一个两居室的房子,跟女朋友姚凌菲长

相厮守。冬阳退学在外租房子的状况,一直隐瞒到大学毕业前夕才被父母发现。对冬阳期望一向很高的邱爸因此染上了酒瘾。在某日深夜,邱爸酒后迷迷糊糊回家,出了车祸。邱爸去世后,邱妈心灰意冷,跳楼自杀未遂,从此残疾了。此后邱妈便把姚凌菲当做主要痛恨对象。邱爸去世后,家里得到一大笔赔偿。邱东阳拿着这笔钱创业,开了一家医疗器械公司,成了一个中产阶层,在北四环外有别墅一套、豪车两辆。但他的生活并不完美,虽然跟姚凌菲已经结婚,但邱妈对姚凌菲充满敌意。

我回到家的时候,姜黎早就到家了。我推门进去时,姜黎正坐在沙发上看电视,跷二郎腿,脸上露出了一丝诡异的笑容,把手伸到旁边的背包里,摸索了一会儿,掏出两张机票,“当当当,你看这是什么?”“电影票啊?”“好好看看。”我接过来一看,竟然是两张飞机票,还是去马尔代夫的。“亲爱的,不过了?这两张机票够我们存一个月的。”“小市民,没见过世面,从今天开始,我要做一个脱离低级趣味的人,做一个高尚的人。我要回到以前的样子,大口喝酒,大口吃肉。”

“你这是在贿赂我,你肯定是答应你妈回江苏了。”我把票还给姜黎。“你跟我过来。”姜黎带我走到了电脑前,登录银行账户,指着存款余额那一栏上的数字,对我说:“念,给我念出来!”

“491,317.6!我们家已经有这么多存款了啊。”我不相信自己的眼睛。“还有四万多的基金没有算进来。”我望着那一排数字,有一种久违的喜悦:“媳妇,你真是理财高

手。”“我这是对自己下狠手的结果。七十五平方米的房子,首付够了。”“赶紧给你妈打电话,这次我们终于可以在你妈面前挺起腰杆做人了。”“马尔代夫去不去?”“当然去了,这绝对有纪念意义。”“房子我都看好了。北五环外,六环内。虽然是二手房,但是房子刚装修好。房主要移民,所以现在急需出手。下个月底,房主从国外回来跟我们细谈,签了合同我们就能住进去。”“你真是雷厉风行。”“够爽快。后天,马尔代夫。武公子,明天去社里就把年假请了吧?我已经把假给请好了。”“好的,姜小姐。”

这七年里,姜黎在职场上比我攀升得快,她从一名普通的销售已经升到华东片区的销售总监,当然她的薪水也比我高出了一倍还要多。我只是在出版社里从一名普通编辑变成了一名高级策划编辑。第二天一整天,我坐在办公室里都异常兴奋。我不是兴奋要买房子了,而是我不用再跟姜黎她妈周旋了。我一兴奋就喜欢喝水,在我又一次从卫生间回来后,微微跑过来,告诉我社长有请。微微刚大学毕业,进社里实习,听说是一个有钱人家的孩子,社长安排我来带她。

我敲门进社长办公室的时候,社长正在伏案写材料,看到我进去便停了下来。“言文啊,有件事儿我要找你谈谈。社里想成立一个专门做通俗文学的编辑室,你对这个编辑室主任有没有兴趣?”“这不是升职吗?我当然愿意了。”“但你要明白,如果这个编辑室做不起来,你将会受到其他两位副社长的责问。”“如果干不起来,意思是让我主动辞职吗?”“我就喜欢你小子这种灵气劲儿。不过你放心,如

果真失败了,我会让你全身而退的。”“我能把年假先休了吗?”“要干什么去?”“我媳妇让我陪她去旅游。”“去吧。正好调整一下。”

我下班回到家,冬阳的媳妇姚凌菲正在我家。她一看见我回来,就要起身告辞。“我说凌菲同学,你怎么见了我跟见了特务似的,一见就躲啊。”“我是怕打扰你们两口子的幸福生活。”“你肯定又跟我们家姜黎诉苦来了,生怕我听到你一不留神说出来的真心话,然后再一不留神给你走漏了。”

“冬阳妈是不是又难为姚凌菲了?”姚凌菲一走,我就很殷勤地坐到姜黎的身边问。“你管得着吗?”“我是有立场的,你以为我知道了会告诉冬阳啊,我这是同情姚凌菲。”“没想到你还挺有觉悟。言文,我觉得有时间你得找冬阳谈谈,冬阳妈确实有点儿过分了。”“我可以去找冬阳谈,但肯定解决不了根本问题。你又不是不知道,冬阳爸因为冬阳退学开始酗酒,出了车祸去世,冬阳妈要能走出这个阴影,那就怪了。”“这又不是凌菲的错,错完全在冬阳啊。”“你别在这儿几斤几两的,我有一个惊喜,你想听不?”“跟钱没关系的,在我这儿一概都不算惊喜。”“你就是一个钱串子!我要升职了。”我故作镇定,把目光转到另一边说。我的话音刚落,就听到姜黎一声长啸似的尖叫。

姜黎赤脚跑进卧室拿手机给她妈打电话去了。在等她妈接电话的空当,姜黎很深情地看着我说:“言文,你真给我长脸。连续两天让我在我妈面前炫耀,我从来都没在我妈面前这么扬眉吐气过。”

# 单靠吃水果,维生素C不一定能补够

10

健康养生



范志红 著

东方出版社友情提供

## 【内容简介】

女性是家庭的核心,她的生活习惯、饮食习惯,不仅影响到自己,更影响到家人,特别是影响到孩子一生的生命质量,以及他们对待饮食和健康的态度。本书内容涉及美容、减肥、运动、养生、三餐制作、食物选购等内容,并特地安排了女性最关心的备孕、孕期、哺乳期的营养建议,以及预防乳腺疾病、糖尿病和脂肪肝等的饮食原则。

## 【上期回顾】

出门旅游,人们最常用的补水饮料是纯净水或矿泉水,其实含有少量糖分的低糖饮料,比纯净水更有利于人体补水;还有无甜味的茶饮,解渴的感觉也比白开水更好,因此可以备一部分这类饮料。

每个人都需要维生素——这话实在是老生常谈了。不过,说到需要什么维生素,某种维生素该从哪里找,未必就人人说得清楚。即便能背出网上查来的相关内容,也很可能是早就过时了的信息。赶快给你的知识升级一下吧!

**误区1:用保健品和药片来补充维生素最简单了。**

药片能给我们供应很多维生素。发酵而来的维生素化学结构和天然维生素并没有什么不同,但它们的麻烦在于,实在太“纯”了。在吃天然食物时,得到的不仅是某种维生素,还有和它相伴而生的其他营养素和保健成分,它们互相帮忙,互相保护,效果要比单独吃一种维生素好得多,而且更加安全可靠。

很多女性都发现,虽然自己每天从药片中补充维生素,但保健的效果往往并不理想。科学研究也早已证实,单靠维生素药片,并不能达到延缓衰老或延长寿命的效果。如果用富含维生素的食材作为基础,再额外加入一些维生素来弥补加工烹调中的损失,就可以达到更好的效果。所以,适量使用维生素增补剂产品有益无害,但无论是否服用它们,三餐中的健康食材都必须吃够!

**误区2:维生素按照推荐量去补充就足够了。**

维生素需要量多数是按照以往几十年中的正常生活状态来确定的,这些数量并没有考虑到,如今的生活状态已经和两代人之前大不一样。环境污染如此严重,脑力劳动这样繁重,精神压力这样巨大,睡眠和放松如此不足……要帮助人体抗污染、抗压力、抗疲劳,肯定需要更多的维生素和其他保健成分来帮忙。

所以,增补剂产品中,营养素的含量略高于推荐量是无需担心的,但是不能超过各国营养机构制订的最高限量,如果没有专业人员的建议,也不能自己随意增加服用量。

**误区3:补充维生素,人人都可以用同样的健康食谱。**

因为遗传基因不同,生理状态不同,工作压力不同,每个人需要的维生素数量有很大差异。还要考虑到一个重要问题——消化吸收功能也不同!比如说,胃肠功能很差的人,尽管吃的食物和别人一样,却往往会发生维生素B<sub>12</sub>和叶酸不足。这是因为,维生素B<sub>12</sub>吸收时需要胃里面的内因子,而叶酸吸收需要肠道细胞中的叶酸结合蛋白。如果胃肠功能有问题,无法正常制造这些因子,维生素吸收率就会受到极大影响。此外,胃酸不足的人,服用复合维生素药片之后难以充分分解,结果会造成吸收率下降。服用抑制脂肪吸收的减肥药也要小心,这些药会导致维生素A、维生素D、维生素E和维生素K吸收大幅度下降。甚至最新研究发现,由于遗传基因不同,每个人所需要的维生素B<sub>2</sub>等营养素的量可能明显差异。所以,每个人的补充方案也要按照具体情况进行调整。

**误区4:只要多吃水果,把维生素C补够就没事了。**

维生素一共有13种,哪一种都是身体必不可少的。其中人们最熟悉的是维生素C,水果中最丰富的也是维生素C。但是,单靠吃水果,连维生素C都不一定能补够,何况其他那12种维生素呢?例如,水果中根本不含维生素B<sub>12</sub>、维生素D和维生素A,维生素E、维生素K和大部分B

族维生素含量也相当低。所以说,即便一天吃两斤水果,也绝不能以为自己就不会缺乏维生素。

在维生素当中,人们最容易忽略的是维生素K和叶酸。其实,补维生素K对骨骼健康的意义绝不亚于补钙,因为把钙沉积到骨骼当中的最关键一步少不了它。叶酸对预防出生畸形、预防心脏病、预防乳腺癌等的重要意义,无论怎么说都不过分,绝对是女性要特别关注的一种维生素。

**误区5:补充维生素,必须要吃推荐的那几种食物。**

很多人以为,维生素只存在于某些食品当中,只要想起来补充维生素,就盯着少数几种食品大吃。比如,要补维生素C,就去买苦瓜、番茄、橙子和猕猴桃;要补维生素A,就去买猪肝;要补胡萝卜素,就吃胡萝卜;要补维生素E,就吃大杏仁和核桃。

其实,摄取维生素最主要的措施,是把食物的类别吃对,具体品种并不那么要紧。所有的蔬菜水果和薯类都含有维生素C,所有的绿叶菜和橙黄色蔬菜都含有胡萝卜素,所有的坚果、豆子和粗粮(全谷)都含有维生素E,所有动物的肝脏、肾脏和所有种类的蛋黄都含有维生素A。用鸡肝来换猪肝、松仁替代核桃,完全没有问题;不喜欢胡萝卜,用菠菜来替代也没有问题。

**看看下面这些食物中维生素营养的真相,不是会有点意外?**

1. 土豆和番茄维生素C含量差异无几。吃400克马铃薯作为主食(相当于一碗米饭的淀粉量),可以得到80毫克的维生素C,相当于一天的推荐量的80%,同时还能把维生素B,

的摄入量提高4倍。

2. 吃2份菠菜所得到的胡萝卜素超过1份胡萝卜中的量,但是其中的维生素C是一份胡萝卜的6倍,维生素B<sub>2</sub>是8倍,叶酸是10倍。

3. 香蕉以富含维生素B<sub>6</sub>而著称,100克香蕉中的维生素B<sub>6</sub>含量高达0.37毫克。但如果不吃它,用深绿叶菜或菜花来替代它也没有问题,因为它们的维生素B<sub>6</sub>含量相当于香蕉的一半,其中所含的能量却不到香蕉的一半,而维生素C的含量更要高出5倍以上。

4. 营养书上把牛奶和菠菜一并列为维生素K的最佳来源,其实菠菜中的维生素K含量是纯牛奶的1000多倍(482微克VS0.3微克/100克,按照美国农业部提供的数据)!蔬菜绿色越浓,含量就越高。西方人重视牛奶中的维生素K,是因为他们吃绿叶蔬菜的量太少了。

5. 营养书上往往把橙子和绿叶菜一起列为叶酸的食物来源。但是从含量来说,菠菜中的叶酸含量是橙子的6倍还多(194微克VS30微克/100克,按照美国农业部提供的数据)。而一向以富含叶酸而闻名的香蕉,含量只有菠菜的九分之一。

看到这里,想必已经得出结论,谁才是食物中的维生素冠军——那就是当之无愧的深绿色叶菜!除了菠菜之外,芥蓝、茼蒿、油菜叶、豌豆苗、红薯叶等深绿色的叶菜,都是多种维生素的极好来源。言而简之,无论何时,无论男人还是女人,无论是年轻人还是中老年人,每天吃200克绿叶菜,都是最要紧的营养保健措施。此外,再加上半斤颜色鲜艳的水果、一餐粗粮杂豆,再加1个鸡蛋和1杯牛奶,各种维生素食材就相当充足了。