

- ▶现在的老人有“两迷”：一迷广场舞，二迷养生堂。看完“养生”节目收拾收拾出去跳广场舞，正好。
- ▶可是跳广场舞影响的是别人（请原谅我的自私），而且好歹还健胳膊健腿，可是迷上养生，那遭罪的可就是家里人了。
- ▶养生不是不好，可也不能一个方子医全家，我们还年轻啊！
- ▶只要家里有人迷上了养生，那就真成了“表面看来和睦睦，诉起苦来滔滔不绝”。

当家人迷上养生 日子变得不再安生

●第一场：生日宴上的暗斗

一个联系紧密的大家族，经常做的事就是聚会，一年中因为各个家族成员的生日就会聚不下十次。每次准备酒席，大家都明显会避开姑姑父在场，因为他们通常会把你点的菜单里挑出各种毛病。

一次，我妈生日正准备大宴宾客，和餐厅商量菜品，姑姑在旁边看着，不一会儿对话就不愉快了。

“对虾不能吃啊，现在这些水产品听说都是加了激素和药催出来的，吃得越多体内毒素就累积越多。”

“那吃鱼总行了吧？”

“鱼也要少吃，一个是现在水污染严重，重金属含量超标。而且医生也说了，鱼啊肉啊都容易生痰燥火，不好不好。”

“那鸡鸭总得有点儿吧？鸡鸭不会上火。总不能过生日全家吃素嘛。”

“鸡鸭也不是不能吃，但最好是买正宗的土鸡土鸭，而且鸡皮、鸡翅这些都不要吃，全身毒素就集中在那儿。”

“我觉得没关系，想吃啥就吃啥。要不我们吃肉，你多吃点菜就是了嘛。”

“就是要多吃菜，但是医生说了只能吃当季、当地的，那些国外的、进口的、反季节的，又贵又不符合我们中国人体质，吃多了也容易生病。而且蔬菜不能够煮太久，也不要太大的火炒，不然营养全没了。”

“哪个医生说的啊？”“养生节目里的医生。”



妈妈当了四十年妇产科医生，所以她并没有成为养生节目的忠实观众。但我表妹就没那么幸运了，家里有一对天天傍晚守着看养生节目的爸妈实在让人操碎了心。没错，也就是我的姑姑和姑父。自从姑姑和姑父迷上养生节目之后，和他们一起吃东西就总容易演化为一场没有硝烟的战争。

●第二场：化学实验厨房

自从迷上养生节目后，姑姑家的饭桌基本就告别了肉类，以青菜为主，每回我表妹回家度周末，都要狠狠地吃两顿宵夜才能弥补回当天缺失的蛋(大)白(肉)质(肉)。

姑姑家厨房设有泡菜坛子，说是泡菜里含有大量的从氩氦锂铍硼到碳氮氧氟氯等各种有毒元

素，吃了轻则记忆力减退，重则影响智力，估计“晚期就植物人了”。却泡上了类似“醋泡大蒜头”这样的食物，用于化痰止咳、活血化淤、补中益气，我看这些食物除了不能起死回生、返老还童之外，都快包揽人生各类问题了。但姑姑坚信，这就是对身体有益的东西，喜欢不喜欢都得认真虔诚地服用。

●第三场：小外孙的悲伤

负责照顾小外孙的老夫妻俩，把“养生”的策略也用在了小外孙的餐食上。

首先就是环境创建。夏天再热，不能开空调，说是空调病不好治。我们劝说孩子都长痱子了，多热啊，空调风口不对着人吹不就完了吗？偏不听，最热的时候就用扇子轻轻给孩子扇一扇。幼儿体温本身就偏高，哪禁得起这么热的天气！最后还是在表妹一而再再而三坚持下，把空调打开了，但温度只能停留在28℃。

说到吃，老夫妻俩本来是想完全按照电视上专家所说的一点荤腥不沾，但在我表妹的强烈反对下，做出了让步：肉可以沾，但少沾。于是，不到一岁正处于喜好辅食时期的小侄儿，就成了这场家庭喂养战的试验品。肉类基本被豆腐代替，大量的蔬菜碎末熬粥，就成了小朋友主要的辅食来源。别的孩子爱吃的进口蔬菜泥、新鲜水果泥，都被老两口以“水果性凉，吃多了伤脾胃”为由减少到了最低限度。

(成商)

●纪实连载

心会痛 才会长大

(3)

■文/张智渊

向吴姐取“真经”

360余万元善款，60多万份祝福。

这是“聚爱心”活动结出的果实，这将为河南、四川两省七万多名孤儿提供一年的大病公益保险。

活动刚刚结束，这天早上，我和其他同事正在收拾帐篷，办公室里突然沸腾起来。万恋向我喊道：“智渊，咱们的淘宝店信誉等级皇冠啦！快看邮箱！”

我马上打开邮箱，只见吴姐群发的邮件中还专门截取了一位爱心网友的留言：“金冠的信用等级啊，一个公益店铺太不容易了！”

我又快速访问了我们的淘宝店，更吸引我的是铸就金冠信用背后的那些好评和祝福。粗略浏览，就如同拥有一双透视眼，透过它们，我看到来自这大千世界的微小善意，状似细碎，却闪耀如星辰，通过互联网平台照亮孩子们的心，许诺给他们一个健康的未来。

“这可是吴姐带着大家努力的成果啊！”关舟笑着说，“还不快去取取经！”

对于吴姐取得的骄人成果，有一个有趣的说法，是基金的资深顾问《伤痕》的作者、著名作家卢新华老师率先“发明”的。

卢老师通过与基金办公室的多次接触，非常了解基金及其工作团队，当然也包括吴慧娟。有一次，卢老师访问基金办公室时，看着吴慧娟，忽然笑了。他说：“看来就是应该由你来负责为基金募款呀！吴慧娟，就是‘吾会捐’，我要捐的意思嘛！”大家都恍然大悟，哈哈大笑。

我还听说，吴姐是胡老师的徒弟，得到了很多“真传”。

每一位来基金工作的新人都将拥有一位“师傅”。同事们告诉我，这是源自肯尼迪的工作模式，可以帮助新人尽快适应工作环境，最有效地利用别人的经验，快速成长。那么我的“师傅”会是谁呢？

这一天，一个令我兴奋不已的消息传来，我的师傅就是吴姐！我早就攒了一肚子的问题要问，这天中午，我约吴姐吃饭，打开了话匣子：“吴姐，我刚来基金头一天就被修理，现在还没回过神来……”

“哈哈，该！”吴姐爽朗地笑了，“你真是初生牛犊，在胡老师面前还吹什么聪明才智、教育背景。你知道胡老师的背景吗？胡老师15岁上复旦，21岁研究生还没毕业就站上了人民大学的讲台，胡老师还担任过著名的盖洛普公司在的首任技术方法总监。”我一愣。

吴姐接着说：“后来哦，胡老师又在美拿到博士学位，然后就去了麦肯锡，一直做到全球副董事。再后来，她回国做慈善，就有了咱们这个基金。怎么样，你现在还想继续吹牛不？”

“我……”

“哈哈，胡老师决定让你来做我的徒弟，你踏踏实实学习，一定会有很多收获的。”

“嗯。吴姐，你在基金工作多久了？”

吴姐仰头思考了一会儿，“四年了。从筹备这个项目开始，整整四年了。这里就是我的第二个家。刚来的时候，我和你同龄，那时我还只是一个普通的志愿者呢。”

“是什么支撑你在这儿工作了这么久呢？”

“是梦想吧。”吴姐扬起头，说，“另外，胡老师除了带着咱们做慈善之外，她还帮忙管着一家调研咨询公司，用所得的收入支持基金的工作经费，再加上发起单位定向捐赠的行政费用，在这里工作的人都感到非常安心。对啦，以前《人物周刊》给我做过一个专访，你可以找来看看。”

我找来这本杂志，这是有关吴姐的一篇专访文章，题目是《吴慧娟，为梦想每天多做一点》。

下期关注：我的师傅“吾会捐”

●小说连载

家族阴谋

(5)

■文/永城

女会计小胆大，豪华别墅暗藏玄机

结束了短暂而秘密的会晤，李约翰把Steve带回公司，安排他向人事经理和财务总监进一步了解情况。

偷钱的小出纳叫黄美珠，本地人，二十九岁，未婚。

资料里也有黄美珠的照片：身材瘦小，典型的广东式小瓜子脸，长相并不出众，但眉眼算得上甜美。恬静和善的女孩，默默工作了三年多，表现一贯良好，却突然有一天，趁着领导走出房间接电话的当口，从保险柜里拿了钱就跑，这确实令人匪夷所思。

二十万人民币。这虽是Steve接过的金额最小的贪污案，难度却一点不小：银东莞并未报案，小出纳此时有可能已经到达这世界的任何角落。即便她果真还留在珠三角，找到她如同大海捞针。Steve的个人身价是每小时400美金，仅这次出差，一天就要耗费几千美金。这项目也不是三五天能完成的。作为定金，银河集团已支付五万美金。等到调查结束，费用恐怕还会更高。丢了二十万人民币，再投入七八万美金去找，这样的生意还真是有些匪夷所思。

可李约翰显然已经下了决心，势在必得。他显然对酒吧里的密会并不满意，对Steve这位清俊的年轻人显然也不信任。但Steve并不打算急于证明自己。在尚未掌握足够信息之前，他从不草率提出任何行动计划。就像在完成充分的检查之前，医生不该草率地开处方。尽管他心中早有打算：

寻找一个主动失踪的人，需要从三方面入手：个人信息、公共渠道、社会关系。个人信息，顾名思义，就是姓名，地址，电话号码，这些算是初级的；更高级的还有银行，信用卡，兴趣爱好，等等。

公共渠道，无非就是航空公司、酒店、商场、餐厅……所有这些与失踪者有可能相关的地方。一个有经验的调查师总有办法让航空公司的客服说出乘客的旅行信息；或者从租车公司找到租车记录、通过银行的客服热线获取信用卡消费记录，从酒店的前台弄到一张新门卡。

社会关系，这一条对黄美珠案就更加重要：按照Steve所得到的资料，黄美珠不该是个喜欢冲动的人。她采用这种极端的方式抢钱逃跑，

该是早有预谋，而且背后必定有人协助。无论如何，她不会联系家人的。除了家人，她还能联系谁？

Steve收集了黄美珠的资料，随即离开银河公司。别克车已停在门前。有人趁Steve下楼的功夫通知了司机，不知是服务周到还是为了掌握Steve的行踪。

Steve主动坐在副驾驶的位置。司机算不上要职，却往往是各种信息的接收中转站：领导接听电话，同事闲聊。像银东莞这样偏僻的公司，别克车难免要为大家捎脚。

如果黄美珠也曾搭过这车子，估计也该是坐在同样的位置。

大概因为Steve坐在身旁，司机阿强显然有些不自在，没话找话道：“您的事情做好了吗？”

“哪有！还早着呢！以后还要常常麻烦您！”

“您是……做什么的？”这问题像是已经在阿强心里盘桓一阵子了。

Steve知道自己的机会来了：“我？做财务的！来临时帮帮忙。”

“是来顶替阿珠？”阿强一语中的。Steve心中暗喜：阿强也知道黄美珠出了问题？他不动声色地问：“阿珠是谁？是会计吗？我倒是没听人说起。”

“是出纳啦。”

“辞职了？”

“那倒是没听说。只是这几天没见她来上班。”阿强顿了顿，又补充说，“她和我顺路，所以下班经常搭我的车！”

这句补充解释让Steve暗暗点头：是的，阿强和黄美珠很熟。

“说不定已经辞职，去外地工作了。现在的年轻人，辞职也不和同事们打声招呼。”

“不会！”阿强随口回答。

“为什么？”Steve盯住阿强，让他不得不继续回答。

阿强果然有些措手不及：“她前一段还说要买房，搭我的车去青林……一个楼盘看过房！”

“到了！”Steve微微一笑。酒店到了。他其实更想去另一个地方。但不必着急。等阿强走了再迟不迟。

下期关注：俊探秘闻青林墅，愕然遇见失联友