

全职太太何倩茹发现老公手机里有几条露骨短信

1



未夕 著
中国妇女出版社友情推荐

内容简介

何倩茹、方宁颜与魏之芸,是类思小学的三个大龄未婚女子,她们渴望爱情,但爱情却与她们玩着捉迷藏的游戏。终于,何倩茹遇见了她的周苏豫,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现出迷人风采,他能抵挡得住年轻女孩的疯狂追求吗?方宁颜嫁给了条件不如自己的李立平,原本应该相爱的两个人,婚后却越来越不对劲。眼看着李立平当上了副院长,方宁颜一心要离婚,谁劝也没有用。而魏之芸,这个早已过了而立之年的女人,还在痴痴守望一份不属于她的爱情。

都市情感

何倩茹打开了老公周苏豫的手机,开始翻看他的短信。苏豫在浴室里洗澡,一旁的沙发上,放着他脱下来的深灰的西装,上面隐约还有酒气。倩茹想起以前的苏豫,喝一点红酒就会连耳廓都红成透明的苏豫,清秀的脸上满是微醉的羞涩,有片刻的愣神。

倩茹回过神来,加紧了手下的翻看。苏豫这一天的短信大约有二十来条,其中大半是来自客户的,翻到第十六条时,倩茹看到了一个最近常出现的名叫:张清露。她问过苏豫,这个张清露是他公司里新来的一个大学生,女的,目前在办公室里学着做报关的工作。

前些天,这个张清露只是发一些小格言啊、古诗词啊给苏豫,内容说不上暧昧,但还是让倩茹不舒服,恶狠狠地问过苏豫两次,苏豫轻描淡写地答:小姑娘就爱玩这个调调,她群发呢,给谁都发。文学女青年嘛。当时倩茹冷笑两声,没有再问。而今天,今天这条短信,则开始露骨了。看看时间,是苏豫刚进家门不久后发的。倩茹想:你不知道周苏豫每天进家门第一件事就是上厕所吧?臭不要脸的。

倩茹死死地攥着手机,这一款是她替他新换的,纯钢,光洁精致,细长薄削,一如苏豫。她听见浴室里的水声停了,便把手机放回到苏豫的西装口袋。不多一会儿,周苏豫穿着雪白的浴袍走了出来。湿漉漉的头发软软地覆在前额,很像他九年前的发型,一下子让他年轻了许多,看上去,他就像个刚刚工作不久的大学生。浴袍宽宽的领口处露出他细长的脖

子,拦腰系着的带子使他原本细瘦的腰身显得更为纤细。他这样年轻,仿佛岁月在他身上停驻不前。

也难怪,倩茹想,他还不到三十三。正是男人最好的年纪。

他坐在沙发上发了一会儿呆,像是累了,又像是个懒洋洋的孩子。一滴水珠沿着他湿的额发滴下来,亮晶晶地积在眉心。倩茹不由自主地拿起大毛巾走过去,替他擦拭头发。苏豫一向不爱用吹风机,倩茹慢慢地替他擦着,凑近看,他耳后的肌肤异常细腻。倩茹鬼使神差一般地吻了上去。在他们最好的时候,苏豫告诉过倩茹,他这里最敏感。此时的苏豫微微一让。倩茹马上感觉到了,手下也是一滞。苏豫掩饰地转过头来冲着倩茹说:“今天很累,睡吧,啊?”何倩茹睡在周苏豫身边,直到天快亮了也闭不上眼。眼前一次又一次滚过张清露的短信,滚得她心头油煎火燎一般。早晨七点,苏豫准时醒了。

倩茹刚刚迷糊了一小会儿,朦胧间见苏豫起床披衣,于是问:“今天也要去公司?”今天是周末。周苏豫没回头看她,只是说:“嗯。西安那边来了重要客户,人家公司是总经理亲自出面,我不去不合适。”“大约什么时候能回来?”“说不准。说完了正事,吃喝玩乐是免不了的。”

倩茹冷笑道:“你一个老总成三陪了。”苏豫看她一眼,什么也没有说。倩茹闭眼,忍过心头的那一阵恶气,起床披衣给苏豫做早餐。苏豫的声音柔和下来:“你不要起来。冰箱里有牛奶,热一下就可以。”倩茹说:“空腹不能喝牛奶,我从

结婚前就一直跟你说。”她是故意提婚前,为什么不?应该时不时地提,让他时不时地打心思想想那个时候有好处,倩茹想。

倩茹走向厨房,不提防在穿衣镜里瞥见一个女人。身材略显发福,面色青肿,眼泡微突,发髻蓬乱。她忽然意识到,那个女人,就是她自己!曾经珠圆玉润,皮肤好到几可掐出水来的何倩茹,几几变成了这镜中的老女人?她也不过三十八,还未到三十九!回头看看周苏豫,为什么他可以早起连脸都没洗就这样清新俊朗?这一念之间,何倩茹暴怒起来:“走吧走吧!马上走,快点走,你离了这个家就舒坦了!还吃什么早饭?外头有的是大蜜小蜜热好了牛奶撕碎了面包等着喂你!”突来的怒火并没有让周苏豫有半分的慌张,他甚至微笑了一下,说了四个字:不可理喻。

周苏豫走了之后,何倩茹补了个觉,睡到快十点,爬起来,拎一下。她决定出门去找人商量一下短信的事。当然不是那些全职太太朋友,骨子里,倩茹还是不能把自己与她们等同起来。也不能回家去,父亲与弟弟原本就不甚赞同她嫁苏豫,倩茹从来就不是把话柄送到人嘴边去的傻瓜。而一直支持她帮助她的母亲,她也不愿让她再操心。她要去寻找从前在学校里任职时的好友,方宁颜。然后,想约了方宁颜去另一个好友魏之芸家。她们总会帮她拿一个主意。

何倩茹的好友兼昔日的同事方宁颜的家在师大的教工宿舍楼里。很普通的公寓,跟倩茹

家的近二百七十平方的跃层住宅是没法比的。倩茹当年在小学教语文,宁颜教英语,她跟李立平结婚后开始是住在筒子楼里,就是那种一层楼尽头有公共卫生间,家家户户在走道里做饭的楼房。她记得宁颜对那种房子的痛恨,她曾跟倩茹恨恨地说过:“板壁这样薄,完全没有个人空间,放个屁隔壁都知道。”

好在,李立平因为在师大人事处工作,算是个小小的初级官僚,赶上了最后一次福利分房,分到一小套,买了产权,一直住到现在。倩茹知道,他们还在河西新买了房子,期房,真要住上,还要等些日子。

这当口,正是午饭时间,倩茹在一家像样的饭店里炒了些菜,打包给宁颜带去。有宁颜爱吃的糖醋鱼,新鲜的空心菜,还有孩子爱吃的软炸对虾。提着几个塑料盒,爬上宁颜家所在的五楼,宁颜正在给孩子喂奶呢。

宁颜小倩茹两岁,眉目间依稀还有少女时代的清丽。不过,她所有的神韵今天全淹没在一件旧的男士大T恤里了,神情里只留下焦躁。

宁颜和倩茹一起重摆碗筷,宁颜拣了虾喂到六岁女儿的嘴里:“这么大了,还是要喂。”倩茹问:“李立平呢?”宁颜冷笑了一声:“回老家了。跟他家里那几个狗头军师商议着如何盘剥掉我及我家的最后一块皮。”倩茹赫然:“你们……?”“我们?对!就是你想象的那回事。真可笑,我们才买了新房子,倒好像还有一辈子的煎熬似的。”

“世界上的夫妻其实都是

一样的。”倩茹说,正好将话头引向自己的心事:“不幸的家庭各有各的不幸。这世上还有无快乐美满的夫妻,是一个莎士比亚式的难题。”

“你还不知足?倩茹,知足吧。”宁颜的声音里有着无限的疲惫:“至少,周苏豫一表人才,至少,他还没有弄几间外室。”“怕是……也差不多了。”“什么?”

倩茹慢慢地拨着碗里的米粒,停了一会儿,她不愿老朋友把自己看成是怨妇,她自认还不至于落魄成那样。宁颜居然没有再问,她以前爱听这样的话的事,不过还好,她很知道分寸,并不八卦,她说她要为写作积累素材。但是今天,她却不再问了,依然在给孩子喂奶。小姑娘吃得极慢,一口菜吃在嘴里,很长时间不咽下去,还不能催,一催就哭。宁颜一边哄她快吃,一边说:“什么?你跟苏豫怎么啦?”

何倩茹等到了她想要的说话的由头,于是,她开始一五一十地把短信的事儿讲了一遍。其间,被宁颜喝斥女儿的声音打断数次,因而显得不甚连贯。小姑娘把一只虾嚼了半天,最终还是吐了出来,说是里面有壳。宁颜一巴掌就贴了上去。小姑娘尖声尖气地哭了起来。倩茹把她抱到腿上。

宁颜恨恨地说:“每顿饭都是这样,足足能吃上两小时,等到我自己可以吃的时候,是饭菜早就冰凉,是面条早就糊成一团,日复一日,我过的都是这样的日子!”她的声音哽咽起来。

倩茹发现自己不得不从一个倾诉者变成一个安慰者。

一颗恋爱的心脏与生病的心脏有什么不同

5



尼古拉斯·朗罗赫 著
东方出版社友情推荐

疼痛是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]

世界卫生组织(WHO)将呼吸困难现象划分为 4 个级别。根据自己身体反映出来的状况,对号相应的级别,我们可以大致判断自己的呼吸困难是因为什么引起的。作者特别建议那些烟民——如果不戒烟,也许将终身与咳嗽相伴。

关注健康

当您爱上一个人,为他/她写情书,抒发内心爱慕之情时,会感到什么?心跳加速,激动亢奋?是的,非常正常,这是最奇妙的人之常情。但本章可不是讲恋爱中的心脏感受,关爱心脏、关注心脏,才能更好地感受爱。下面我就向大家介绍一些关于心脏的“求救信号”。

这些知识对我们更好地保护心脏很有帮助,甚至能救我们一命,毕竟我们只有一个心脏。

在健康状态下,我们不会觉察到心脏的问题。一旦觉得心脏不舒服,直到看见医生给我们开出了诊断书,我们才知道心脏受到了侵扰。在心脏出现疾患的早期发现征兆,请专家医师祛病疗疾不是件很理想的事情吗?以下的事项请多加注意。

如何保护心脏免受伤害

胸部不适是所有的心脏疾病给人带来的第一感觉。身体激烈运动之后患者感到短促的像刀插在胸口般的疼痛,卧床之后疼痛又消退了。这是心绞痛的典型症状,我们在本书“第一章 疼痛发出的求救信号”中对心绞痛做过介绍。如果人的心脏瓣中的血管狭窄了,再遇到寒冷多风的恶劣天气,或者引发心绞痛。疼痛的范围还会延伸到颈部或者肩部,硝化甘油能扩张血管迅速缓解胸部疼痛。

心肌梗塞引起的痛苦程度更深。我们能感到死亡恐惧,大汗淋漓、反胃恶心,还

经常伴随腹部疼痛。患者对硝化甘油的反应能帮助区分心肌梗塞和心绞痛,但硝化甘油不能缓解由心肌梗塞造成的疼痛。

病情明确,通过症状就能判断这是心脏在呼救。部分心脏冠状动脉由于动脉硬化已经完全封闭不通血液了,不能给该部分冠状动脉供应血液了。情况紧急,此时必须叫救护车把病人送到医院急救。

日常生活中,如何保护心脏免受伤害?有规律的身体锻炼,健康均衡的饮食,包括多吃含植物纤维丰富的蔬菜,以及定期的体检就能做到保护心脏的目的。

心脏乏力的原因

我们在前面的章节中曾经讲解过,与心脏相关的疾病无一例外都伴随呼吸困难的状况。呼吸困难的程度和心脏受损害的程度有关。患者心肌梗塞发作的时候呼吸极度困难,而心绞痛发作,引起的呼吸困难为间隔发作,而且发作的时间没有规律。

高血压和心脏衰竭也表现出呼吸困难症状。严重心悸或者心脏狂跳的时候,患者很清晰地感觉到呼吸困难,当心脏瓣膜不能闭合的时候也会出现呼吸困难。出现呼吸困难,应及时求助医生,不能掉以轻心。

很多不同的健康问题,包括心病和生理不调,均能导致疲劳乏力、无精打采、体重下降等症。心脏疾病尤其是心脏乏力是上述病症的原因之一。

疏忽高血压病是心脏乏

力的主要原因。另一个原因是冠状动脉功能性改变或器质性病变。高血压患者的心脏因为要向血管中泵入持续高压,最终慢慢地精疲力竭,只能向循环系统输入下降的血流量。

还有一种现象叫回流,具体指肺里回流到左心室的血液不能很好地流出去,全都被堵在了肺泡里,于是出现了严重的肺水肿。变窄的冠状动脉不能给心肌供应足够的血液,心肌因此变得虚弱无力,也就不能收缩心脏并向全身提供足够的血液了。这种情况最受影响的是肾脏。肾脏若不能分离出足量的尿液,人的双腿就会肿起来。

再有一种情况是呼吸困难症状很明显,患者频繁地要求更多的枕头垫在身下,才能呼吸顺畅一些。这是因为异常的功能衰退不能保证呼吸的需要,患者突然感觉很多气“呼”不出来。

脑部血液供应不畅会使老年人的精力下降。

贴心话:
每个人都应该懂得坚持测量血压的重要性,否则就是对

心悸的原因

心脏正常情况下的心率每分钟跳动 60 到 75 次。每天大概是 100800 次,每月大概是 3002400 次,每年大概是 36280000 次。

心率的快慢不仅和身体的活动有关,而且当人对未知事物担心或恐惧,也能引起心率异常。所以航天员在航天飞

机里的心跳能加速到每分钟 160 次,虽然这些航天员都拥有很棒的体能。

脉搏能显示心跳的情况。当我们测量心跳频率的时候我们就诊脉,但我们又总是不相信诊脉。心跳的频率和心跳的规律性确实是心脏健康与否的重要指标。

心脏的活动像一组精密的电源系统,心脏像一个电池,往外导出正弦电流。自出生到死亡,心脏每时每刻都将正弦电流从心脏壁到心肌再发散至全身。这种电波是可以测量的,也能通过心电图显示出来的。

像所有的电力结构一样,心脏这个电力系统也不能防止外来侵袭和损伤。这种心脏的脉动有时会意外地改变频率,失去规律性。这些现象在术语中称为心律不齐。

心率失调和心脏炎症

1) 每分钟心率低于 60 次称为心动过缓。运动员的心率维持这个水平倒是正常的,一般人出现这样的心率就可能是身体机能出现障碍。轻者头昏眼花,重者全身无力,甚至窒息昏厥。偶然出现一次心跳异常未必就是心律不齐。

2) 心跳加速达到每分钟 160 次但心跳有规律。如果不是心理原因的话,那么应该考虑甲状腺功能亢进,不过人在处于微循环休克的情况下也有可能心跳过快。

3) 如果心脏剧烈跳动频率达到每分钟 200 次而且没有规律,那么会给患者带来严重的器质性的心脏损害。其表现为呼吸困难、头晕目眩、意识

障碍、血压下降。

4) 心房扑动与心房颤动是发生在心房内冲动频率过快的心律失常。这种心房颤动可能由于心脏出现了器质性损伤而造成的,比如心肌梗塞。一般用洋地黄治疗患者的心脏心房颤动,也可以用电击疗法。

心脏不规则跳动并不是总能依靠脉象诊断出来,比如心房颤动就无法依靠脉象检验。虽然脉象检查有诸多局限性,但它仍不失是心脏疾病的传呼机,依靠脉象检查还是很有必要的。

青霉素没有问世前,儿童要是感染猩红热或者其他链球菌疾病,致病细菌就会聚集在心脏瓣膜上。由此产生的伤害可能在患者成年时期才爆发。其致病原因是,功能受损的心脏瓣膜不能完全关闭致使产生回流。其回流的症状和我们之前讲到的心脏衰弱类似。

一种罕见的病毒可以导致成年人心包炎,它的初期症状是患者感到胸骨后面有针刺疼痛感,患者在躺着的时候或者在咳嗽时疼痛感加重。出现这样的症状一般要住院治疗。

贴心话:
我们致力于追求健康的生活方式,坚持健身就能够增强心脏的免疫力,让心脏在未来的日子里更好地为我们工作。如果我们希望健康、快乐地生活,我们就必须更加仔细地关注身体出现的异常信号,比如胸部疼痛、呼吸困难、异常心悸或者疲劳虚弱,等等。