

乌朵灿生怕我把苏小嘉从她手里抢走



李子悦 著
国际文化出版公司友情推荐

内容简介

告别大学生生活后，我来到南京。不久后，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。慢慢地，我周围汇聚起一些人：纯真可爱的苏小嘉；为了能进男朋友家显赫的大门刻苦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……

上期回顾

来到南京后，我先去了一家生产盗版光盘的公司，对那里的工作环境不满意，我跳槽去了一家网络公司，美其名曰搞影视。利用免费上网的机会，我大肆浏览网页，认识了一个实习编辑，网名叫做“浮云爱苹果”。我判断她是个女孩，我要做她的浮云或者苹果。

都市情感

我拍了自己的处女广告

了解了苏小嘉所学的专业之后，我就幻想着开一家影视公司，我做编剧，我做导演，我做女主角，我做男主角，这样我们不仅可以节省一大笔成本，还能加速我们情感的涡流。

但现在我所能做的是积累更多的经验和客源，为从天而降的幸福填充底气。很快，这种经验就来了，我们的网站建好之后，老板在外面接了一个单子，这是我们公司第一个关于影视方面的单子——冰淇淋广告，也是我写的第一个影视脚本，同时亦是广告主的第一部广告片。我们的摄像是临时请的电视台接私活的摄影师，四百块一下午。

后来得知，这也是他职业生涯中拍摄的第一部广告片，不仅如此，我们根本没有什么后期剪辑，出于节省成本，这部广告片老板索性交给了一家婚庆摄影的剪辑师剪辑。同样，婚庆剪辑师也在此过了一把处女瘾，可怜的是我们的广告主竟然蒙在鼓里，一场看似声势浩大的广告巨片，只不过是临时拼凑起来的集体处女秀，成了我们踏入影视传媒业的垫脚石。

处女永远享受不到信手拈来的快感。我们的集体处女作最后除了疼痛还是疼痛。

疼痛我觉得主要是来自以下几点，首先是我没有坚持住自己的创意，任凭导演改来改去。其次导演没有能够树立自己的威信，任凭摄像拍来拍去。再次摄像没有考虑到画面的美感，任凭演员走来走去。演员们也没有秀出自己的个性，任凭婚庆剪辑师剪来剪去。尽管如此，我们的

陈老板在最后交付该片时竟然还在广告主面前吹来吹去。

这一吹不要紧，把我们本来就煮熟的鸭子给吹跑了，而这样的结果直接导致了陈老板没有拿到尾款，我们也没有拿到工资。

绝不能让苏小嘉毁在我手里

傍晚，我面无表情地站在地铁站台的缘口，魂不守舍地等待着苏小嘉的到来。站台的另一头，像裂缝的鸭蛋钻满了绿头苍蝇，很快聚集了很多人。由于好奇心的驱使，我也迅速围在了人群的中间，风暴的中心，是一个精神矍铄的老人在挑皮人，通过那青筋密布的手不难看出，他的手其实一点也不老，这只手完全可以拿来画画、弹电子吉他、插秧苗、装卸木材、打字、扣动扳机、裁剪布料，等等，他唯一老了的地方，只有眼睛，那挂满风尘的眼眶，深深地陷了下去，像一口岁月的枯井，无可救药地怎么拉也拉不起来了。这个时候，人群中开始议论点点，他们说这是挑皮人最后一次在这里公开露面，他明天就要走了，这个城市的地铁要进行管制。

我拨了一串倒背如流的数字，声音嘈杂，我小步沿着站台走着，尽可能地避开人群，满心希望能捕捉到苏小嘉那熟悉至极甜美而舒缓的女低音。电话一直未接，响着时下流行的曲子，站台的尽头，有铃声响，凭直觉，那应该就是苏小嘉了。我不敢贸然招呼，又怕被她责备自己的扭捏。矛盾中，地铁的广播阻断了我们未接通的联系。太吵了，我只好不甘地挂掉电话，等待广播的结束。

苏小嘉站在风口，地铁呼啸

而来，卷起了她的碎花长裙。她显得极其单薄，吃力地站着，生怕被风呛进地铁，弱不禁风指的就是这个样子。我心中一惊，赶紧上前走了几步，每进一步，便愈发察觉她的美丽，我想这就是进步吧。我真想永远走不完，而苏小嘉也就永远春光焕发，冰清玉洁。但我还是走了过去，她精短的头发，显得眉目光洁，脸蛋闪烁，我瞬间领悟道，浮云指的就是她的头发，苹果指的就是她的脸蛋，好一个浮云爱苹果，我吃掉你了，不，决不，我甘愿采撷世界上最美的一颗露水也要滋养你鲜活如初，我不能让你毁在我手上。

时值晚饭，我们选择在火锅店进餐。大厅里，人不是很多，只能听到彼此的声音，刚刚好。热气一缕缕地升腾，幸亏空调里的冷气送来片刻的凉爽。在恣肆无讳地大笑之后，她开口的第一句话就说我像导演，我打趣地回应着，我说那你知道潜规则了吧。她感觉吃了亏，罚我吃酒，还说除非要她和金城武来场对手戏，我被她这么一说，感觉到了来自虚拟世界的压力。我自然不能与金城武相提并论，心里虽说多少有些不爽，却也不至于和明星争风吃醋，况且苏小嘉对金城武只是那种充满欣赏的喜欢，而非爱，而我要的恰恰就是她的爱。我开始给她吹嘘我在南京影视广告界中的地位，灌输我那一套套有迹可寻的理论。她的眼睛瞪得圆圆的，那聚精会神的样子要说天真得可爱绝不为过。她越是听得津津有味，我越是讲得眉飞色舞。

乌朵灿狠狠批评了苏小嘉

从小火锅店里面出来，我叫

了一辆的士，我们谁也不开口说话，车厢里溢满了收音机播放出来的音乐，是我喜欢的节奏，苏小嘉脸上淌出纯净的笑。

歌声响起，DJ没有来得及切换之前，车厢一片寂静，静得连时光沙漏中的尘埃掉落的声音，也俯耳在际，我还听到苏小嘉匀称的鼻息声。道路两旁的灯光打在苏小嘉的脸上，犹如月光溢出旷谷的纯白。苏小嘉在我怀里轻轻地睡着了，真的睡着，都来不及日光的重量，想必她的睡眠也很浅吧，也许就连莲花绽放的声响，都会泛起她梦乡的涟漪。我不敢有大的动作，我要让苏小嘉在我怀里多睡会儿，胸怀有多大，梦就有多大。苏小嘉，如果我能掌控你的过去和未来，就让我暂时保管你的现在，好吗。

后来乌朵灿就出来了。她双手抄在亚麻布袋里，头发被风卷成了麻花，像是没有使好的解释，线条粗硬得近乎干冷。她瞪着我这个不速之客，凝视着苏小嘉。之所以对我用瞪，对苏小嘉是凝视，后来苏小嘉对我就她的这位闺蜜的不友善行为作了比较详尽并且且强人意的解释：她们一块儿在德基广场挑试最昂贵的衣裳，在镜子前，尽情地摇摆，之后假装接听遥远得以致信号不好的电话，纷纷逃之夭夭。她们一块儿在华纳影城看金城武的《伤城》首映式，疯狂地叫喊着金城武的名字，然后哭着一起回来，惊得路上的流浪猫，无不四处逃散。她们也曾一起在阳光明媚的周末，上山摘野核桃果，湖面泛舟游。她们也曾神经使然地窜至1912街区，猜拳，慢摇，用白酒放倒不知道从哪里冒出来的小混混。她们不止一次地说

好，要哭就一起哭，要笑就一起笑，要疯就一起疯，谁也不许悄然逃亡，抽身离去。可是今天下午乌朵灿一觉醒来就看不见苏小嘉了，她第一次像大人一样着急，急如藤蔓植物寻找竹架或斑驳的墙体，可是她什么也找不到，苏小嘉的手机一直打不通，她唯一的支撑点坍塌了，那么就等吧，心神不宁地就等到了我们现在所看到的这幅场景。

苏小嘉先是吃了一惊，紧接着就把乌朵灿拉到了一旁，她们说什么，我不知道，苏小嘉让我先走了。

苏小嘉说，她回去之后，被乌朵灿狠狠地批了一顿，并冷战了两天。多年来的友谊似乎因为我闪电般的到来而挤出一道明显的裂痕来。我试探性地问道：可以靠近我，离开她吗？立刻遭到她奋不顾身的反抗。她眼里布满了大片大片的倔强，我不敢看她，只听见她小声呜咽着，乌朵灿是她唯一的伙伴，离开她，就再也没有人和她一起自习了，没有人一起和她抢地铁的座位了，没有人一起和她摆地摊了，没有人一起和她做面膜了，没有人一起和她做头了，没有人一起和她考驾照了，没有人一起和她烤面包了，总之，没有了乌朵灿，生活里就没有了灿烂的阳光，没有了花朵的绽放，没有了平静而富裕的生活……我说乌朵灿能给你的我也能给，苏小嘉说：我只要你给我一点点时间冷静一下就可以了。

我真的给了她时间冷静，之后很长的一段时间里，我都没有打扰她，我知道她在冷静。可我又开始担心是不是她冷静得太长了，我们的关系也随之冷冻起来，遗忘了所有。

整容：我问你爱我有几分



万芳 易磊 著
当代世界出版社友情推荐

内容简介

都市的快节奏生活，常常让事业占据生活的首位，忽视自己的健康，健康需要在点滴中呵护，本书着眼于生活的实际，没有高深的病理、药理知识的系统陈述，近乎一种常识，但却像感情丰富、内心细腻的伴侣一样，对健康的呵护无微不至。

上期回顾

化妆品是一种药物，因为它几乎都是通过与人体皮肤接触后发生反应，从而在一定程度上改变了皮肤细胞之间的关系。既然是药就存在一定程度的副作用，比如重金属的超标。另外商家提出的“纯天然”也并非没有任何添加剂，化妆品或多或少都有各种添加剂，比如防腐剂、香料、色素等。即使是对皮肤有好处的物质，如维生素、甘油、果酸等，如果不在规定含量内，也可能对皮肤不利。

健康生活

怎样看待整容

望着学历成为“敲门砖”远去的背影，粉墨登场映入眼帘的是一个亮丽得我们不知说什么好的词——美丽。谁说没有爱，人类都爱美，那么，美丽是承载我们爱的落脚点，或许不然，因为它可能是我们的跳板，是我们为了适应某种需要而进行的一种深层的自我修复式的调整，是为了工作，为了伴侣的爱我们的付出。总之，美丽不仅让自己的心情愉快，同时也在为生活的精彩与自我的梦想等在“成人之美”。

一网络媒体调查显示，假期成了大学生美容的旺季，究其原因他们都含蓄而理直气壮地表示：不要让自己输在起跑线上；机会无处不在，我们从来不可缺少机会，而缺少把握机会的条件。其实，岂止是大学生，整容事业的旺季又岂止在假期？他们似乎在整容的决定方面，都在相信一个人生的宿命：选择决定成败。

1.整容不是储蓄是股票
之所以把整容和储蓄扯上了关系，一方面是因为整容相对于美丽和健康而言，是有风险的，而且这种风险远远不只是身体的，还有伦理的以及随着社会审美情趣变化带来的冲击。另一方面，对于美丽，整容是一种拔苗助长式的改造，而不是靠修身和运动的储存，像股票，有可能如愿有高的回报，也有可能事与愿违，让你亏了“本”——不仅是美丽，还有健康。

2.整容如何能双赢
整容不是一阵风，总有些“顽固”派要固执己见，那么劝之不听也不能任之，下面就介绍几个注意事项，算是为那些整容

者做了个爱心提醒，让美丽之鱼和健康的熊掌尽可能兼得。

(1)选择正规医院
尽管很多事情不可能完美，总也不能面面俱到，但是，首先劝你选择一个具有《医疗机构执业许可证》的正规美容医疗机构，选择根据《医疗美容服务管理办法》和《中华人民共和国执业医师法》的要求，取得执业医师或护士资格证书的服务者，并尽可能选择在医疗机构内从事手术，以保证手术器械与手术环境合乎手术要求的标准。

(2)整容你需多打听
在给自己下了要整容的决心后，接下来，要做的就是多走访。要多问几家医院，多走访和咨询几位医师，在你准备选择某医院和一些医师进行整容手术之前，尽可能多问一些已经在该医院及该医师配合下做过整容手术的当事人，对他们的感受与反应，包括对心理上的一些变化做一些详细的了解。

(3)整容也需自作主张
整容固然要听专业医生的，但也不能迷失自我，更不能失去自我，但一定要明确自己的想法，根据自己需要解决的问题，选择最适合自己的医疗机构和医师，而不要拿自己做实验，抱着试一下的态度，更不能当游戏一样玩的就是刺激和新鲜。

(4)整容需要心中有数
在与医师达成共识后，可要求医师根据他们的相关临床经验提供效果图样，或者根据自我本身需求结合电脑进行一种初步的效果图样展示，以保证手术有个基本的预期。这里的预期不仅是指整容的效果，还有术后恢复的时间推进，这

样，可以预先进行手术的效果验证，同时保证不影响学习和工作的正常进行。

(5)整容把好材质关
对自己手术要用到的材质在可能的情况下做一个了解与确认，其中最主要考虑的是无毒、无抗原性、无组织刺激性、无磁性、无放射性；对于新材料的使用，一定要在医药器械的管理部门审核批准基础上选用，最好要确认此材料已经较长时间比较系统地做过动物试验和严密的临床观察；在具体操作上，对于材质的使用，不仅方便塑形和植入，同时要在取出该植入物时快捷、彻底，而且对周围组织损伤小。

(6)整容把好身体关
整容者需要对身体做一个全面检查，确认适合做相应的手术。比如糖尿病患者、心脏病、肝病与肾病患者忌做；敏感体质的人对植入材料多会起过敏或特异反应，因此建议不要奋不顾身去做整容；疤痕体质的人，术后切口往往疤痕明显，容易形成新的烦恼，需要有一个较为充分的心理准备。

海纳百川而辽阔，世界因为不一样而精彩，在健康之路上，历练我们的内心，一定能走出属于自己的精彩，勾勒出美丽的人生轨迹。

一些健康观念正确吗

对于那些曾经让人们茁壮成长的观念，很多时候被奉为了铁律，自认为深谙养生之道的他们不敢越雷池一步，事实上，那些旧观念正在扼杀着健康！要更新旧观念，并非是简单地追逐潮流，而是随着医学技术的提高以及人们饮食结构的调整，需要更新一些健康观念，以使健康与观念相对接。

1.水喝得越多越好

水是生命之源，人们经常看到有这样的案例，说某人不吃不喝维持生命达多少天的说法，说某人就靠着一口水走出了沙漠的故事，这些说明水对生命重要性的东西，无意中就让许多人夸大了对于水的认识，加强了水越多越好的认识。而事实上，喝太多水也就无异于为健康“注水”，对营养学的研究发现，水的摄取与热量的吸收是一样的，应该按需补充，水喝得过量，就容易使身体的维生素B群与维生素C等溶解于水中造成流失，还会引起钠、钾等离子大量的流失。那么，说这么多，到底需要补充多少水才合适呢？经过统计显示，一个正常人每天上午下午各约500毫升就足够了，其余的可以通过三餐适当补充，统计显示，三餐饭中，食物对人们身体水分的供给约在1000毫升左右，因此，水分的补充以能满足身体的代谢需要为宜，破除那种每天需要10杯水的说法。

2.生命在于运动

运动从来就是人们对于长寿和健康的传统主张，生命在于运动更是成为一种口头禅，真的如此吗？一些医学家和运动学家对从事各个行业的近3000名人士的追踪调查和研究表明，生命同样需要静养，那些几乎只“动口”的演说家，那些几乎只“动手”的书画家，往往长寿而且健康，进一步的研究发现，人们在经过体力劳动和脑力劳动后，有时候适当的休息，在摇椅上晒晒太阳，甚至在床上睡上半小时，往往是健康更需要的关爱和呵护，让生理机能得到代谢方面的调整，从而有一个健康“元气”的恢复。对此，西方一些专家提出了

一种温和运动的概念，让人们在科学的运动中收获身体的健康。

3.要想身体好先要吃得饱
吃得饱已经早已不是人们生活的问题，但这并没有降低人们对吃的量上的要求，一方面，人们需要丰盛来善待自己，觉得这社会吃到肚子里是最实在的；另一方面人们又不希望自己的血汗钱被浪费，所以，一个“营养过剩”问题也就出现了，接踵而来的就是肥胖和糖尿病等富贵病的人侵。因此，身体需要适当接受饥饿的疗治。因为在饥饿的时候，身体的细胞就会被激活，从而自发地发挥一些自救的潜能，以拯救其当下营养的相对缺乏，也就使身体细胞在一种正常的状况下，得到了有效的锻炼，促使身体和精神有一种和谐的统一，免疫力也就得到了加强，即使吃大餐，同样可以远离“富贵病”。

4.吃点肉有营养

很多时候，我们都能听到母亲对孩子这样的劝说，事实上这一观念同样存在于成年人的饮食意识里，尽管此种说法经久不衰，但仍有值得商榷的地方。

肉类食品的荷尔蒙会使身体免疫力下降，更何况现在的鸡肉很多是拿饲料养大的，所以现在一只鸡的出栏时间只需要不到原来鸡的1/3的时间，就是因为喂养的饲料中，含有大量的荷尔蒙。常食的猪肉等高热量的食物中，含有大量不容易被人体吸收的动物性蛋白质，过多吸收就会使人体的抵抗力下降。调查显示，当今社会的癌症正在高比例增长，与人们的这一饮食观念有着不可分割的联系。

