

婚恋伦理

理直气壮的永远是婆婆,婆婆不满意儿子对媳妇百依百顺。不愿受气的一直是媳妇,小诺也知道,若为了讨婆婆欢心,她完全可以做得很勤快。但是,现在小诺根本没有兴趣去讨婆婆欢心。婆婆媳妇都有理,至于又当儿子又当丈夫的家琪,只好做夹心饼干了……

家琪和小诺拎着鸡到老马家去吃饭

回到家,还没把大包小包放下,就看见餐桌上放了冰冻的鱼虾,植物油,两只腿了毛开了膛的土鸡,还有两筐水果。家琪正在接电话,听他的语气就知道是婆婆打的。“好的,知道了……小诺啊,她刚回来。让她接电话?好……”家琪冲小诺招手,示意她接下电话。

不用说,小诺知道婆婆又要交代她怎么烧菜了。自从他们在一起,家琪妈妈一有机会就会让人带些吃的东西从她那二线城市送到杭州来,刚开始时,小诺觉得家琪妈妈真好真慈祥,可后来越来越觉得不对劲,电话里那种吩咐的语气,似乎她给家琪做菜是天经地义似的,可问题是,小诺不是个喜欢做菜的人,若是张妹,可能就两全其美了……小诺慢吞吞地挪过去,接过话筒。

婆婆的声音从话筒里传出来:“今天柳师傅来杭州,就让他带了一些吃的,今晚你们烧个鸡吃吃,家琪前段时间搞得很累,给他补一下,你去拿个纸笔记一下该怎么烧……”

有一种心态很奇怪。若是老公自己说:老婆,我这几天好累,你给我做点好吃的,好吗?那么小诺相信会很乐意地跑到农贸市场买只鸡,再去买本菜谱,对着菜谱里的程序不辞劳苦地煲好一锅汤,乐颠颠地端给老公吃。可是,当另一个女人命令自己去给老公烧鸡汤时,小诺心里却不乐意了。

家琪看着小诺别扭的脸,小心地问:“嗨,我们拎只鸡到老马家去,让老马来烧,怎么样?”老马是家琪的大学同学,最大爱好是做菜和喝啤酒,他的老婆就是小诺的闺蜜瑶瑶。老马的生炒鸡真是做得有水平,有色有香有味,配两个蔬菜,几瓶啤酒,四人吃得舒服死了。



徐徐著

河南文艺出版社

瑶瑶问他们选好旅行线路没有。小诺说想去新马泰。似乎有个传统,外语系的学生都想出国看看外面的世界,小诺也不例外。以她现在的工作来看,公差出国的可能性太小,那就只能通过自费旅游的办法了。她前两天去过旅行社问了一下,去澳大利亚的费用太高,日本韩国小诺没兴趣,而新马泰似乎还有些亮点,而且价格也不错,十来天才3800元,就算加上一些自费项目,每人5000元就能搞定,是在预算范围内。

瑶瑶问什么时候去,小诺说学校一放暑假就去。老马问家琪能请得出10天的假吗?家琪说,一定要请的话总能请出来的。小诺说:“这次旅游就算是最后一把疯狂,疯狂完了就要重新当个好学生了。”

瑶瑶问怎么回事。小诺说说要考研,被迫考研,不然高校的饭碗端不住。瑶瑶说,不在高校待,可以去外企啊,工资高呢。小诺呵呵笑:“我挺没志向的,在高校工作可以早上睡懒觉,去外企的话就没这享受了。”

四人随便聊了一阵后小诺他们就骑车回家了。5月的夜,骑车是件惬意的事,两人看时间不晚,索性一直往西湖方向骑。在湖滨大道上遇见一个卖彩球的,手里捏着不下30个氢气球,家琪上前还价,最后用50块钱买下所有气球,绑在小诺的自行车把手上,小诺没法骑车,只好推着车走,一路上很多人微笑着回头看她。那晚,那些彩色氢气球害她穿着皮鞋走了3公里路,回家发现脚都起泡了,不过,小诺丝毫不觉得痛,反而满心里全是盛开的花。

多年以后,她都还记得那个5月的夜,那个被许多气球包围的宛如公主一样的幸福小妻子。

悬疑推理

一名醉酒司机开夜车造成一场车祸,死者恰好死在死前刚刚买过巨额保险,是骗保?是谋杀?一名普通儿童,一夜之间坐拥价值数十亿的巨额股份,但本人却神秘失踪,是遭绑架?是被拐卖?看似毫无关联的一连串案件,错综复杂地纠缠在一起,最后引发一场总金额高达2700亿的惊天大案……

韩峰带人去查兴盛机械加工有限公司

张艺道:“不让进门还算好的,他们还警告我们不要将消息随便外泄,否则,引起公司的损失,要我们全权负责呢。”冷镜寒道:“这件事确实应该引起重视,我马上给上级写份报告,请上级批准我们调查恒福银行。”林凡道:“在等他们召开董事会的这几天,我们通过别的途径,调查了一下恒福银行的基本资料。”张艺道:“恒福银行是一家上市公司,总股本为43亿股。当年的董事长是刘天鹤,现任董事长江永涛,共11名董事,林政在十大股东里排名第六,是1997年入主该集团公司的,1999年调任H市分行的行长,现在拥有7.5%的股权,负责沿海城市的业务开发与拓展。”冷镜寒道:“一次就转让了5%,他可真下得去手。”张艺补充道:“现在恒福银行的分行,已经遍及全国各地,总储户存款额超过1万亿元,公司运作一切正常,公司的股价也年年攀升,可是不知这次的事件会对公司造成多大影响。”

林凡道:“恒福集团的人,个个厉害,那个女董事的嘴很犀利,我们两人被她说得哑口无言。那么年轻就能成为董事,真不是一般的人。”张艺道:“还不是靠相貌吃饭,多半攀上了哪位大老板。”“嗯?”韩峰一下就坐直了,“你们说,他们公司有位女董事很年轻漂亮?”张艺道:“何止是年轻漂亮,是很年轻,很漂亮。”

韩峰瞪着眼想了想,突然道:“嗯,这家公司很可疑,我觉得,有机会我要亲自去查一查。镜寒兄,你一定要和上级搞好关系,把调查权拿到手。”张艺和林凡都不明就里,冷镜寒低声骂道:“狗改不了吃屎!”



韩峰笑着起身,对林凡和张艺道:“你们提供的消息,很有价值。我现在要去查另一件案子,先告辞。走吧,两位女士。”林凡和张艺看着韩峰出门,问道:“现在你们这边有什么进展?”冷镜寒道:“现在李响在负责跟踪监视丁一笑,你们马上和他取得联系,他会告诉你们的。我这里有两份报告要写。还有,林凡,你去查一下林政在他们集团公司内部的社会关系。还有,听说恒福集团派出了新的银行行长,与他取得联系,我们要林政在H市当行长时的更多资料。”

还是龙佳开车,但她说什么也不让韩峰坐副驾驶座了,韩峰只得一个人坐后面。

兴盛机械加工有限责任公司在郊区,很僻静,距刑侦处约一小时车程。现在只有一名老头儿看门。老伯叫葛守义,已经替梁兴盛守了4年大门了。葛老头听说是公安局的同志,非常热情,又是端茶又是递烟,一包揉捏得不成形的软红梅,双手递到韩峰面前。韩峰微笑着拒绝了,但心头却是一热。

听说韩峰他们要看工厂,葛守义忙在前面带路。他微曲着背,一面走,一面说:“好端端的厂,说垮就垮了,五六百号人等着吃饭呢,真是可惜啊。”韩峰问:“葛老伯,这厂以前是做什么的?”“我只是个看大门的,怎么知道。每天一车车的钢锭,铁锭拉进厂了,又把做好的东西一车车拉走,他们说零件嘛。”龙佳道:“我告诉过你们了,是零件加工。”韩峰撇撇嘴,思索道:“零件加工?”

“吱吱吱……”大铁门打开,厂房空荡荡的,各种零件散落一地,几台大型车床放在厂房正中,一股油腻味扑鼻而来。

职场励志

许多人都在寻求成功的门道,社会上各种学习班、培训班比比皆是,似乎拿什么证、懂了电脑、会了英语就打开了成功之门。美国著名心理学家特尔曼对800名男性进行了30年的追踪研究,发现成就较大的20%与成绩较小的20%之间,最明显的差别并不在于智力水平,而在于是否具有较好的心理素质。

挫折来了“迎上去”

有些人在遭遇重大挫折时,往往会激起否认的心理反应。比如,有人患了癌症后,不愿相信这是事实,老怀疑医院是不是搞错了,比如检查是不是和别人的搞混了。就是等检查结果是自己的确凿无误后,仍不愿接受现实,总爱在那儿假设要是当初不怎么样就好了,陷入了无限悔恨之中。失恋的人也不愿意承认分手的事实,总幻想着能旧情重续。对方稍有什么表示,自己就很容易联想到是否要回心转意。

否认是最原始最简单的心理防卫机制。它已发生而令人不快或痛苦的事情完全否定,以减轻心理上的痛苦。这种防卫本能使个体难以忍受的思想中逃避。

事实上,主观的否认事实并不能否认事实的客观存在。一言以蔽之,否认其实就是不接受事实,不能正视挫折。因此它的作用是消极逃避,于自己的人生是不利的。卢梭曾说过:“人要是惧怕痛苦,惧怕折磨,惧怕不测的事情,那么他的人生就只剩下‘逃避’二字。”

生活中不如意的事情是很多的。俗话说:“不如意事常有八九。”我们一生很少有几次真正感到自己的生活一帆风顺,海阔天空。人生际遇不是个人力量所能左右的,而在诡谲多变、不如意事常有八九的环境中,唯一能使我们迎接挫折而不被其击倒的办法,首先便是正视它,接受它。

有一个人担着两筐茶壶去集市上卖,谁知他在经过一个山坡时,几个茶壶从筐里掉出来,摔了个粉碎。他头也不回地向前走,这时有人提醒他说:“喂,你的茶壶摔碎了,你还不快看看!”这人回答说:“既然已经摔碎了,

看又有什么用呢。”

这个人堪称是一位生活的智者,因为生活中,能像他一样的实在不多。我们见到更多的是遭遇挫折损失后,或痛心疾首,悔恨不已,或痛哭流涕,悲苦不堪。结果白白浪费了时间不说,甚至因为分神,弄不好还会打碎更多的“茶壶”。

在一次车祸中,雪虹残废了,无情的车轮碾断了她的右腿。原本幸福的生活,一下子被蒙上了阴影,快乐的她变得忧郁、消沉。在那阵剧烈的肉体疼痛消失后,继而便是一阵灵魂的抽痛,深深地刺痛着她,在精神上背上一个沉重的包袱,整天萦绕在雪虹脑子里的,尽是一些消极的思想,完了,这辈子算完了。一下子时空变得苍茫、昏暗,一瞬间,雪虹犹如掉进了一个冰窟,寒冷彻骨。深深地陷入绝望中,难以自拔。

直到有一天,雪虹被几个朋友挟持着拖上大街,走到十字路口,忽然看见一个身影,见他双手握着板凳,一推一送地拖着那失去双腿的身子,步履艰难地走了过来。雪虹不由得停下脚步,望着他。当他走过雪虹身边时,他看了看她,随后对雪虹笑了笑,依然“迈着”坚定的步伐向前走去。那臂膀如此的坚实,那身影异常地稳健,更是那深邃的目光,透露出那么多的自信。雪虹被震撼了,看着这逐渐消失的身影,她不住地沉思、自省——终于,在那一瞬间,雪虹领悟了人生的真谛:一个人遭受不幸在所难免,回避就是逃避,只有接受不幸才能走出不幸。

史铁生说:“对困境先要对它说‘是’,接纳它,然后试着跟它周旋,输了也是赢。”当我们在生活中遇到挫折,首先也是最好的解决办法便是“迎过去”。



做情绪的主人

比能力更重要的是心理素质!

中央电视台特约心理专家 肖峰◎著

肖峰 著

当代世界出版社

健康养生

人首先要对自己的身体有一个深刻认识,虽然不一定要明医理、明药理,但一定要明生活、明情理。只有摆脱对生命的无知,才能明白生老病死都是生命常态,才会不至于执拗;明白病由心生,百病生于气,才能从根本上改变虚弱状态,变得坚强有力。

颈椎养生之道——龟息法

颈椎是人体最脆弱的地方之一。就人体而言,前面最重要的是咽喉,后面最重要的是颈椎,中段最重要的是腰。我们讲过,脑子的病跟咽喉、颈椎都有关系。此外,我们人体很多上半身的疾病,比如胸闷、头晕一类的疾病也与颈椎有关。而腰腿的疾病,假如我们的腿有了病的话,那么基本上先检查的是腰。

在日常生活中,颈椎采取什么方法进行锻炼比较好呢?在中国古代,有个特殊的方法叫龟息法。要想了解龟息法,可以在家里养一只小乌龟,仔细观察乌龟是怎样活动它们的脖子,然后进行模仿。

在中国古代,占卜常采用龟板和蓍(shǔ)草。那么为什么要选择这两种东西呢?乌龟是自然界中的长寿动物,长寿和占卜又有什么关系呢?因为如果长寿,那么所经历的就多,见多识广!而且乌龟背圆,底板方,正好符合古人认为的宇宙天圆地方的形象,所以乌龟在古代被视为灵兽。

蓍草是一种茎上长着白色绒毛的草,据说可以活好几百年,而且入冬不死,不像其他的草都是“一岁一枯荣”。蓍草有一个特点,就是所谓的“缩酒之功”。古代讲究祭祀祖先,只要把酒倒在蓍草上,瞬间就能被吸干(因为蓍草本身含水少,而且遍布绒毛能吸水),老百姓因此就认为自己敬的酒被祖先们在天之灵享用了。所以蓍草也被视为灵兽。

我们回过头来还是说乌龟。过去大人家建房子,房子的几根大柱子底下一般都压着乌龟,因为古代人建房子都是长远计,希望房子能够世代地传下去。而这些被常年压在柱子底下的乌龟,很多常年不吃不喝仍然得以存活,这是什么原因?这跟乌

龟的特殊呼吸法有关。我们可以向乌龟学习养生,乌龟的脖子经常是一伸一出、上下左右地转动,人也经常这样做就能锻炼颈椎,就能养生,而且没准儿练着练着慢慢地连饭都吃得少了,既省粮食,又减肥,还长寿。所以买一只乌龟能给全家人治病,何乐而不为!

现在,社会上正在兴起一个对脊柱进行整理的方法叫整脊法。对于人体来说,脊椎非常重要,比如说像心脏病、颈椎病,都有可能与手指麻木。还有头疼等疾病也往往与颈椎有关,有可能是脊柱错位了,那么最好是找专业的技师来帮助整理脊柱,对于脊柱错位的问题,把它推回去就可以了。

我们还要注意的一点是不要伤后背。很多人打孩子打后背,以后不要这样做了,五脏的很多经脉都集中在后背上,人的后背有许多成对的神经,打这里会直接影响到包

括心脏在内的很多脏腑神经。在现代社会,很多人被颈椎病所困扰,这与很多人的不良生活习惯有关,例如长时间的伏案工作。那么可以采用按摩的方法来解决这个问题。但在这里需要强调一下,就是中国的中医认为,虚证不按摩。如果人的阳气大虚,如膀胱经气虚的话,那么椎间隙之间就会有压迫,这种压迫日积月累,就会造成椎间的骨刺一类的病。那么像这种虚证怎么去治疗呢?最好的方法还是应该吃药,吃对了药把阳气、元气恢复好了以后,元气慢慢会把椎间隙中间那个像气球一样的东西给顶起来,这样它自然就能够复原了。所以,不能单纯只靠按摩来解决颈椎的问题,要对症下药,根据个人的

实际情况来操作。



曲黎敏 著

从头到脚说健康



长江文艺出版社