

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……

小诺铁了心要去新马泰旅游

两天后,婆婆又来问候电话。小诺在床上复习已被她丢了很久的二外法语,让家琪去应付婆婆的电话。

“你们要去哪里旅游啊?”婆婆关心地问。“新马泰。”那边愣了一下,一时不做声。“不贵的,3800元一人。”家琪补充。

小诺抬头看着他。家琪就坐在她旁边打电话,话筒里传出的声音她听得清清楚楚。“你们可以去青岛大连,去四川九寨沟,也可以去香港澳门,那么多地方可以去,可为什么偏要去什么泰国,不是人妖就是毒品,真不知道小诺怎么想的,当心得艾滋病!”“妈,这问题以后讨论,我现在肚子憋得慌,要上洗手间了,再见。”家琪赶紧掐掉电话。

再扭头看小诺时,小诺已经扔掉了手中的法语书,从床头柜里取出那个还没开过封的大红包,摔给老公:“何家琪,你去把这红包还给你妈,我不需要它!若我收了你妈的红包,代价是要我什么都听从你妈的话,她是一个很有控制欲的女人,她要控制我们这个家,你去告诉她,她办不到!”

“老婆,别这么快就上网上线,你听我说,现在不是到处宣传防艾滋么,她就是这么一不小心联想上了,她说话是不好听,但没恶意的……”

“那好,我就咬定了要去新马泰,大不了还你妈那个红包,但是,我不会去什么你妈指定的青岛大连三亚香港……我本来无所谓去哪个地方,那些地方也是值得去,但我现在就是不要去那些地方,因为我不愿意被她控制!”

似乎婚礼上那被子的争吵又回忆了起来。在小诺眼里,那不是一场白被子还是红被子的争吵,而是一场控制与挣脱控制的斗争。



徐徐著

如果说不喜欢做菜是小诺的一大缺点的话,那么她也有一大优点:喜欢打扫卫生,而且,打扫的档次极高。

真的,做家务也有星级的。普通星级仅限于表层擦拂,看上去没尘埃而已,好一点的会把一些死角注意到,最高级境界是能够把一个很简陋的家经过深层清扫后变得温馨明媚,宛如干净洁白又透着活力的年轻村姑脸庞,更何况是小诺他们这个刚装修好的房子,真不知道该用什么词来描述了。

卫生间的镜子始终明亮如洗,没有肥皂沫溅上的小麻点;浴缸前铺放的地毯永远洁白,拿放大镜也找不到一根头发;卧室角落里不可能有遗留的浮尘或者飞絮;阳台上放着小茶几和小茶壶,任何时候坐下去都感觉窗明几净;还有那个淡色调的厨房,简直就是个陈列品,光洁铮亮,没有丝毫油烟味,手指之处,没任何黏糊的油感。

对小诺来说,每天半小时的家务活时间,犹如睡前洗澡一样,雷打不动。常常是家琪坐在电脑前打游戏,小诺跪在地板上用抹布擦拭。家琪也曾说这样会让他有着愧和负罪感。小诺觉得能在老公享受时把家打扫得像洁白细致的美人脸,是最快活的小主妇了。但是她就是不喜欢做菜。喜欢与不喜欢,黑白分明。

关于结婚旅游究竟去哪里,现在还处在黏着状态。看小诺那架势,新马泰是铁了心。要么不去,要去必去新马泰,尤其是那个“满地是人妖和毒品”的泰国。

家琪在想着应变对策。他先与老爹沟通,让老爹做老妈的思想工作。万一老妈那里也对上了脾气,那么家琪只好想到最无奈的一招:偷梁换柱。对老妈宣称去香港,实际上去新马泰。这样,两头都不得罪。

悬疑推理

一名醉酒司机开夜车造成一场车祸,死者恰好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,错综复杂地纠结在一起,最后引发一场总金额高达2700亿的惊天巨案……

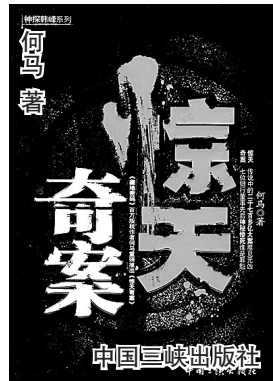
韩峰带龙佳和潘可欣去吃大餐

韩峰打量四周,“好大的厂房啊,咦,这是怎么回事?”韩峰手指的地方,空出了一大块,也没有油污的痕迹,很明显,有什么大型器械被移走了。葛守义道:“是一条生产线,这事就坏在那条生产线上。你说它早不坏,晚不坏,偏偏在生产最要紧的关头坏了。”

龙佳皱着眉:“我也听说了,梁兴盛在供货商不供货,下级代理商不付款的情况下,突然又有条生产线坏掉了,直接加速了破产。”“是啊,先是叫师傅来修,没有修好,又找来那些洋人,也没修好,说要送回厂方去,刚送走,这不就宣布破产了嘛。”龙佳道:“我查过了,那是台法国电控机床,真坏了,国内确实没能力修复。”

韩峰想了想,没再说什么,然后突然问:“这个厂,什么时候拍卖?”葛守义一听,马上显出无比的悲哀,道:“就在下个星期了,到时候,不知道新老板会不会继续雇我。”韩峰看了看葛守义,随后安慰道:“放心吧,看好这些机器,新老板来了,说不定还会给你加工资呢。”葛守义好不伤感,“唉,这年头,找工作难啊。虽然不知道梁老板犯了什么事,但他对我还算不错,每月五百块工钱,还包我吃住,就算新老板来了,也不太可能有这么好的待遇了……”

走出工厂大铁门时,韩峰发现,远处有个人影一晃,他转身说道:“葛大爷,我觉得你也不必守了。这荒郊野外的,要是生点病,你也没个照应不是?”“没事的。这附近有几户人家,前面再走几分钟路程就有个小场镇,那里什么都有。我身体还行,我那两个娃也常来看我。”韩峰微微一笑,“好的,那我们告辞了,如果你发现有什么情况,尽量



何鸟著

不要惹人注意,悄悄给我们打电话,或者打110,记住了?”

三人离开兴盛机械公司,潘可欣道:“现在去哪里?回刑侦处吗?”龙佳看着韩峰,韩峰拉长声音:“回什么刑侦处啊!我们去吃饭,回去就只能吃盒饭泡面,那多无味。”潘可欣立马赞成:“好啊,我正是不想去吃盒饭呢。我带你们去一个地方,包管满意。”

车上,韩峰下巴枕在龙佳的座位靠背上,向前面的龙佳打趣:“我们这也算出差公干吧?伙食报不报销?”“不行。因为你是非编制人员。”龙佳冷冷地道。韩峰索然无趣,撇撇嘴,又逗潘可欣去了。

在潘可欣的指引下,龙佳将车开到大龙门酒楼的停车场,里面停的多是宝马、奔驰、法拉利,就这辆警车显得格格不入,连门口的迎宾人员对他们热情度也不高。

潘可欣倒是这里的老熟客了,带着韩、龙二人在大堂里找了个安静的地方坐下,将菜谱递给韩峰。很快过来一位表情淡漠的服务小姐,韩峰也不管三七二十一,拿着菜谱一口气点了十来个菜。韩峰菜名一报完,那服务小姐的表情马上就变了,笑成了一朵花,因为韩峰点的菜,不论好坏,全是最贵的。

服务小姐刚离开,潘可欣就叫道:“看来你不像冷伯伯说的那么穷嘛。你点菜的样子,好像一名大老板哦。”韩峰理了理他那件不合身的西服,笑问:“是吗?龙警官,你觉得呢?”龙佳淡淡地应了声“嗯”,一路行来,她少言寡语,显然对这样的消费不太适应。

菜上了桌,韩峰又叫了酒水,龙佳称自己不会喝酒,韩峰就和潘可欣又是划拳,又是唱歌,把龙佳冷落在一旁。

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,而在于是否具有良好的心理素质。

怒火会烧毁你的生活

说起“愤怒”,这是每个人受到某种刺激时所出现的情绪反应,如路遇歹徒行凶,会马上怒发冲冠,同仇敌忾;受到无缘无故的讽刺嘲笑,便会气得咬牙切齿;看到贪污受贿的腐败现象,无不嫉恶如仇。可以说这是愤怒展示出的积极一面,值得提倡。若是在平时的工作或生活当中,稍有不如意便对同事或家人发火,大发雷霆,则会产生消极的作用,危害身心健康。

生气发火首先是伤害身心。俗话说:“气大伤身”。人在愤怒时会出现肌肉紧张、脸红脖子红、双眼瞪圆、咬紧牙关、握拳喊叫、心跳加快、呼吸急促等一系列生理和心理反应。经常发怒者易陷入敌意、烦躁、焦虑、抑郁、悔恨等心境之中,难以自拔而导致神经内分泌系统功能紊乱,植物神经功能失调,机体免疫力下降,引起多种疾病。尤其是有心脑血管病的患者,愤怒常是引发中风急性心肌梗死、心律失常,甚至猝死的导火索。

美国生理学家爱尔马,为研究生气对人健康的影响,进行了一个很简单的实验:把一支玻璃试管插在有水的容器里,然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”,结果发现:即使是同一个人,当他心平气和时,所呼出的气变成水后,澄清透明,一无杂色;悲痛时的“气水”有白色沉淀;悔恨时有淡绿色沉淀;生气时则有紫色沉淀。爱尔马把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上,不料只过了几分钟,大白鼠就死了。这位专家进而分析:如果一个人生气10分钟,其所耗费的精力,不亚于参加一次3000米的赛跑;人生气时,会分泌出有毒性的分泌物。经常生气的人无法保持心理平衡,自然难以健康长寿,活活气死者也

并不罕见。另一位美国心理学家斯通博士,经过实验研究表明:如果一个人遇上高兴的事,其后两天内,他的免疫能力会明显增强;如果一个人遇到了生气的事,其免疫功能则会明显降低。

其次是降低自控能力。经常爱发火动怒者,由于情绪不稳,自制能力差,恼怒起来,便会失去理智,忘却一切,不能自控,结果酿成意想不到的事故。

这是一场举世瞩目的赛事。台球世界冠军已走到卫冕的门口了,他只要把最后那个8号黑球打进球门,凯歌就奏响了。就在这时,不知从什么地方飞来了一只苍蝇。苍蝇第一次落在握杆的手臂上。有些痒,冠军停下来。苍蝇飞走了。冠军俯下腰去,准备击球。苍蝇又来了,这回竟飞落在了冠军锁着的眉头上。冠军不情愿地只好停下来,烦躁地去打那只苍蝇。苍蝇又轻捷地脱逃了。冠军作了一番深呼吸再次准备击球。天啊!他发现

那只苍蝇又回来了,像个幽灵似的落在了8号黑球上。冠军怒不可遏,拿起球杆对苍蝇捅去。苍蝇受到惊吓飞走了,可球杆触动了黑球。按照比赛规则,该轮到对手击球了。对手抓住机会死里逃生,一口气把自己该打的球全打进了。

卫冕失败,冠军恨死了那只苍蝇。可惜的是他后来患了不治之症,再也没有机会走上赛场。临终时他对那只苍蝇还耿耿于怀。一只苍蝇和一个冠军的命运胶着在一起,也许是偶然的。倘若冠军能制怒并静待那只苍蝇的话,故事的结局也许应该重写了。

生气既然不利于建立和谐的人际关系,也极有害于自己的身心健康,那么,我们就当学会控制自己,尽量做到不生气。

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。

糖尿病和保健预防

◆糖尿病的成因

对于现在的老百姓而言,最常见的脾病就是糖尿病。人的脾本应该把精华送给心肺,但是脾这个丫环不好好工作,它不往上送,却往下送,人体所需的糖分都从尿里走了,使肌肉不能正常工作。

人得糖尿病的最主要原因是饮食不当,好东西吃多了,导致营养过剩,再加上房事不节和缺少运动。现在还有一些青少年也得糖尿病,这或是因先天不足造成,或是与青春期发育的时候,手淫过度有关。

传统中医里没有糖尿病这个词,把这个病叫消渴,并分为上消、中消和下消。上消的症状是会出现口干口渴;中消的主要症状是“消谷善饥”,就是特别能吃,但却很瘦,有的人血糖还会低,如果不吃东西,就会浑身大汗淋漓;下消的症状是便秘、尿多。

此外,有些患糖尿病的人浑身肌肉缺失感觉,末梢神经麻木,这是典型的脾主肌肉出现的病变。出现这些症状主要是因为虚火过旺,导致“津”的功能过度,把脏腑组织的液全给排出来了,带动血往上走的力量减弱了,这样就会出现血液黏稠、血糖高、尿酸高以及尿多、食多、口渴、便秘等症状。

◆糖尿病的保健预防

在日常生活中,我们应该怎样预防糖尿病呢?已经得了糖尿病的人,又该怎么办呢?这里有几个原则:

第一,饮食要坚持少荤多素的原则。在糖尿病初期,病人应该多以黄豆等豆类食品为主。

第二,患病之后,要少懒多动。多运动对人体来说非常重要,因为脾主运化,也就是干活的,如果你不让脾干活了,反而对它

的损伤更大。所以患糖尿病的初始阶段不要太在意指标,要在生活当中注意锻炼,吃好睡好,这样病情就很容易得到改善。

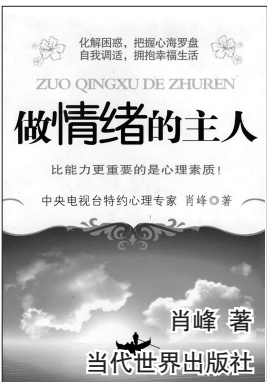
第三,补脾阳和肾阳。从中医理论上讲,脾的功能之一就是主肌肉、主统血。因此,治糖尿病一定要补脾阳和肾阳。补脾的运化功能就是让这个丫环重新好好去工作,而不是补脾阴,这个要特别注意区别。

第四,灸法可以治疗糖尿病。治疗糖尿病可重灸关元穴和中脘穴。因为灸关元穴可助脾阳,并能让命门火大动起来;灸中脘穴可治脾胃,中脘穴位于剑突和肚脐连线的中点。

我曾遇见一个糖尿病病人,因为医生规定他这也不能吃,那也不能吃,他已经快把自己饿死了,看着别人吃水果、吃蛋糕,馋的不行。这个糖尿病患者只是初期,我就特纳闷,你干吗不吃呀,于是告诉他随便吃,但一定要注意锻炼身体,每天晚上爬趟香山。

登过一段山后,他的指标全都正常了,但他觉得不对头,自己琢磨如果这么简单就能治好糖尿病,那怎么都把糖尿病描绘得那么恐怖。于是他又去找气功大师,让气功大师给他治。说句实在话,这种人是不可救药的,你明明都好了,按照正常的生活方式生活不就挺好吗,偏去折腾。

有的人特别看重各项指标,我想说的是,人不是靠指标活着,而是靠感觉活着,只要你感觉很好,你就是很好。指标是靠不住的,人老的时候,像血压的指标一定会升高,老盯着血压140干什么,如果你的血压到150了都没有头晕,这说明你需要这么大的压力,身体的本能就在通过用加压的方式来解决问题。所以,我们不要过分地看重指标,没有多大意义,对身体也没有什么好处。



化解困惑,把握心海罗盘
自我调适,拥抱幸福生活

ZUO QINGXU DE ZHUREN

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

当代世界出版社

肖峰 著

当代世界出版社