

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……

公公婆婆来杭州看望儿子儿媳

周末,公公婆婆来杭州看望儿子儿媳。这是新婚老人第一次来杭州,名曰玩杭州,但小诺感觉是婚姻生活检查。

家琪妈妈拎了大包小包的东西进家门,对着家琪满意地说:“住在这里真好,大房子就是住得舒服啊。”

小诺在她身后撇撇嘴。小区连个停车位都没有,算什么好?说来去又是她在说她买的房子如何好,其实,这里一点阳光都没有,好什么好?

家琪妈往厨房搬运东西:养在大水桶里的六条活鱼,一箱啤酒,一箱水果,还有火腿熏肉鸡蛋真空熟食等物。

“鱼是土鲫鱼,很补的,你到时候烧个鱼汤给家琪吃,啤酒水果鸡蛋都是我们单位分的,我们也吃不了,就给你们带来了,火腿熏肉是人家送的,质量很好,炒蔬菜炒豆腐时切几片进去,很香的。”

小诺硬着头皮听着,别扭地点头。家琪过来,说:“妈,别老站在厨房里,去客厅喝茶吧。”

家琪知道老婆的心思,其实他本来想让老妈别老吩咐小诺做这菜做那菜的,但是太直白的话说不出来。

家琪妈妈可没听出儿子的真实意思,她依旧在厨房里四处检查。看到上次送来的两瓶植物油都没开瓶,就问小诺那鸡烧了没有,小诺说烧了啊,一只生炒,一只烧汤。

小诺说的没错,是一只生炒一只烧汤,只是,生炒是在瑶瑶家,烧汤是在张妹那里,自己的厨房里,什么都没动过。

“那怎么这油没开瓶?”婆婆锐利地看着她。“哦……是在马超家做的,两只鸡,四人过了两个周末呢。”小诺没敢说另一只鸡在张妹家做的,俩女人吃得撑死,若婆婆知道家琪连口汤都没喝到的话,肯定没好脸色。

“是家琪同学马超吗?”婆婆问。“是啊,他手艺好,常让我们过去吃饭,我们就把鸡带去了,老吃人家总不好吧。”小诺很快找到了把鸡给人家烧的理由。家琪妈一时没说话。一会儿后,她说:“这些都是土鸡土鱼,城里买不到的,你学会自己烧吧,老到人家那烧,吃到自己肚里的就少了,妈是心疼你们……”

小诺舒了口气,这事应该不会再深挖下去了吧。这时家琪再次过来帮忙:“妈,快去客厅喝杯水,我们就要出去玩了。”

09



徐徐著

婆婆媳妇那些事

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?是凶杀?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2700亿的惊天巨案……

一年之间登记在丁一笑名下的企业达到五家

韩峰他们吃完,已经过去了一个半小时。韩峰和潘可欣擦着嘴,龙佳双手搭在椅子上,三人你看看我,我看看你。终于,韩峰起身了,但他只抛下一句话:“看什么看?谁有钱谁付啊,我先出去等你们。”竟然拍屁股走人了。

龙佳和潘可欣都不知所措,韩峰提议出来吃饭,韩峰点的菜,而他又是三人中唯一的男士……两人又坐了半晌,潘可欣才挤出一丝笑容:“我……我有卡。”这一顿,他们吃了3200元。

潘可欣在柜台结账,龙佳先一步走出酒楼,刚一到门口,就看见韩峰站在酒店门口。这时,两个夹着公文包的中年男子从酒楼里走了出来,左边穿黑西装的道:“唉,又跌了,我这次是亏惨了。”右边戴眼镜的说:“是啊,我也亏了不少,你想,以前都是非流通股占总股本的绝大部分,现在要改成流通股,股价不跌才怪。”

二人从韩峰身边很快走了过去,韩峰眉头一皱,对这二人的谈话记上心来。

回到刑侦处,冷镜寒他们正一人端一个饭盒。林凡和李响一看韩峰他们回来了,忙问:“查得怎么样?我们刚听说了林政的死因,

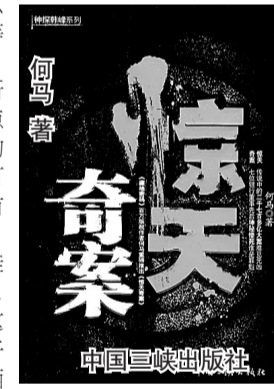
太精妙了,你是怎么想到的?”

冷镜寒道:“工商局的传真过来了,就在我办公桌上,韩峰你看看。”韩峰去拿资料,林凡跟在他后面追问:“怎么样?你们在梁兴盛的企业有什么发现?”

韩峰拿着资料走出来,将资料往桌子上一摔,道:“从前年开始,一年之间,登记在丁一笑名下的企业达到五家,其中有恒安、福安两家矿业公司;福兴和龙建两家建筑公司;一个小钢厂,成安钢材有限公司。就算他有一定的资本积累,但短短一年时间,突然这样大规模地扩张,而他根本没有经商经历,管理和资金都是问题。他为什么要这样做呢?”冷镜寒道:“什么感觉?”韩峰皱眉沉思:“不想这个问题,你们查的丁一笑那亲戚的资料呢?怎么样了?”

“丁一笑他们家在H市的亲戚只有他叔父。他叔父没有娶妻,一直一个人过。但是早在六年前,他叔父便去世了。丁一笑便是在一年后来到了H市,继承了他叔父的房产,并开始在这里发展的。有一件事很有意思,我想你会感兴趣的。你等着,我给你拿。”冷镜寒说着就朝屋内走去。

59



何马蓉著

惊天奇案

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。

冲动情绪急刹车

2006年世界杯足球赛决赛中,法国球星齐达内,在加时赛的最后10分钟用头冲撞对方球员,用一张红牌为自己的世界杯生涯画上句号,并导致整个球队把冠军拱手让给意大利。据说当时他是由于受到对手挑衅才情绪失控,一失足成千古恨。

愤怒就像是在喝酒,一旦你喝了第一杯,就会一杯接着一杯地喝下去,越喝越醉,愤怒就像酒瘾一样,让易怒的人控制不得,一旦陷入愤怒的情绪里就无法自拔。

其实,冲动是一种最无力也最具破坏性的情绪,它给人带来的负面影响可能远远大于我们的想象。

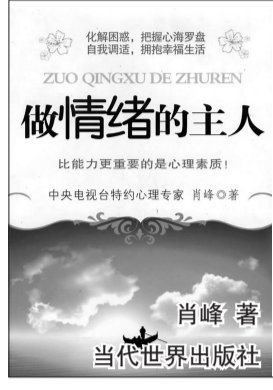
使自己生气的事,一般都是触动了自己的尊严或切身利益,很难一下子冷静下来,所以当察觉到自己的情绪非常激动,眼看控制不住时,可以用及时转移注意力等方法自我放松,鼓励自己克制冲动的情绪。那么,怎样才能使你的火气平息呢?有一种理论认为,把火气发泄一通,将会使你的感觉好受一些。但是,心理学家们认为,这是一种最糟糕的做法,而且根本就行不通。

他们为此向人们提出了一种名为“重新判断”的方法,即自觉地从一种比较积极的角度去看待他人对你的“冒犯”。举个例子来说,当你遇到有人超车时,如果你能对自己说:“这个人大概有什么急事吧。”或者说:“也许我的车开得的确太慢了。”那么,你就不至于会发火了。心理学家们在经过调查后发现,“重新判断”的确是一种极为有效的控制不良情绪的方法。

愤怒是人的一种弱点,而不是很多人认为的一种勇气。大胆和勇敢,不是动辄发怒,而是强壮和保持沉默,心灵真正的强大就是能够保持沉默,而非暴躁和敏感。

息怒还有一个良方是“坐下来”。人坐着的时候,血液循环和新陈代谢的频速,都不如站着的时候。实验表明,一个人在情绪激动时,血液中去甲肾上腺素的含量明显增高,这种血液成分会大大加快血液循环,使人活力倍增。发脾气是一种情绪发泄,在生理上依赖于一定的能量供应。如果我们能抑制自己的生理能量供应,怒火的程度与幅度也会随之下降。坐下来,所以能成为息怒良方,其原因也就在此。

11



做情绪的主人

肖峰著

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。

肝病和肝的养生保健

肝病的致病原因

现在得肝病的人越来越多,主要的致病原因是什么呢?

第一,长期的抑郁、劳累甚至过度透支。因为肝喜条达,主疏泄,如果长期抑郁,气机就得不到宣泄;另外,劳累会伤肝,《黄帝内经》里有“肝为罢极之本”,是说身体能量是有一个限度的,五脏六腑也有一个限度,如果能量过度透支,会导致肝病。第二,不良的生活习惯、饮酒过量。现在很多人疲于应酬,在饭桌上觥筹交错,喝酒无度,使得肝出现病变,如酒精肝、肝硬化等。第三,长期熬夜。成年人正常的睡眠时间应为8小时,应该是从23点左右开始睡觉,这样在凌晨1点到3点间进入深度睡眠状态,这个时辰是养肝血的最佳时刻;如果这个时辰不睡觉,就养不足肝血。第四,不良的饮食习惯。比如吃卫生的东西或者饮食不规律,饥一顿饱一顿,这就会影响肝的气机。

肝的养生保健

肝病的转变具有一定的规律,它会随着

元气的逐渐虚弱而恶化。一般肝病的发展过程是先得乙肝,然后转变为肝硬化,再是肝腹水,最后是肝癌。

在治疗肝病的时候,一定要先恢复脾和肾的功能。从阴阳五行来讲,水能生木,而肝为木,肾为水,肾水生肝木,肾水就相当于肝的根本。肾水要想生肝木,肾水首先一定要足,而肾水的是否充足跟人体脾胃的功能十分相关。只有脾胃的功能健全了,才可以充分消化食物,获取最好的营养,这样才可以增加肾精,达到补肾的目的。肾水充盈后,肝就有了根本,就会逐渐好转。

中医常说,元气是人先天带来的,并且元气藏于肾,多出来的元气又藏于七经八脉,但是没有一味药可以入七经八脉,也就是藏于七经八脉的元气是补不了的,那只有想办法补肾。元气直接补不了,但我们可以把元气当做钱那样放进银行里,通过好好吃饭、好好睡觉少调元气,这样就能生出一利息来,这点利息对人体来说就很有用了。所以要真正彻底地治疗肝病,一定要有很好的睡眠。

15



曲黎敏著

从头到脚说健康

中国商品学会“高标准、高品质”重点推广产品 河南市场连续多年“3.15”质量放心产品

平衡养生第一坊 蜂胶 30元/110粒 截至日期:10月1日

GMP认证 送货上门 30天退换货保证 黄酮含量高达5.2% 咨询电话:0371-66381771 66371771

国安 VIESMANN 菲斯曼壁挂炉 河南总代理:河南省国安热力设备有限公司 地址:郑州市航海东路20号 免费咨询售后服务电话:4006190456