

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……

家琪带着小诺去看望岳父岳母

又一个周末,说好这一天去丈母娘家。家琪早就准备了一些补品和名酒,还有两支参,以及送给丈夫人的一双皮鞋,礼品还算丰盛。

小诺打开冰箱,把两周前冻在里面的几条土鲫鱼悉数取出,还有包装好看的火腿之类,打算全拿去岳母家,反正这些东西放在冰箱里,她是不会去做的,送掉了,省得下次婆婆来看了东西还在冰箱又摆脸色。

小诺父母住在这个杭沪高速旁边的城市,一直以来这都是一个比较富裕的地区,看高速公路边那些漂亮的农家小别墅就知道了。

从大巴下来,两人打了个出租车,很快就到了家门口。小诺像燕子一样飞进家门。很显然,这对年轻人很受俩老人的欢迎和疼爱。小诺爸这边问两人累不累饿不饿,小诺妈那边已经端出了冰糖莲子羹。小诺吃了两口便说吃不下,小诺妈就让家琪多吃一些,两碗莲子羹,吃得家琪脖子都直了。

家琪被李爸拉着下象棋,母女俩就拉家常。小诺说7月要去新马泰旅游,公公婆婆友情赞助的。小诺妈说婆婆对你们好,你们也要常给他们买点礼物什么的。

“妈,我知道,可是他们都是有官衔的,单位又好,分的东西多,人家送的礼也多,我买去的东西,他们看不上的。去年春节买了床羽绒被送给他们,是我真心实意花钱买的,一千多块钱呢,结果又拿回来了,说家里除了盖的是羽绒被外,橱柜里还塞了两床……”

小诺妈笑:“那你们多回去看看,老人最大的开心就是孩子们回家看看了。”小诺拉长声音:“知道——不过,我那个婆婆,真是有点难对付的,每次见面我就很有压力的!”小



徐徐著

河南文艺出版社

诺妈说:“你是媳妇,她是婆婆,小辈尊重长辈,这总没错吧,又不是住一块,会有什么不能解决的难题?”小诺撇下嘴:“快要住一块了,人家都把换洗衣服放到客房里了,似乎指定了那房间是属于他们的,看架势恨不得每个周末都要来杭州呢,那我还有周末的?妈,真那样的话,我就逃到你这里来!”

聊了一阵后,快中午了,四人要去外面饭店吃饭。这时,小诺妈从房间里拿出一个红包,当着家琪的面给小诺说:“你们去新马泰旅游,爸妈给你们一个小红包,小诺,你要给家琪买点他喜欢的东西,所以这红包我就不给家琪了,给家琪的话他肯定会花在小诺你身上!”

这么一说,家琪就不便推辞,小诺喜滋滋地收下红包:“我代家琪谢爸妈,我去新加坡给家琪买个数码相机,他早就想要这东西了。”

一家人开开心心地去了酒店。点菜时,小诺尽量要些酸菜泡菜之类,小诺妈看了看她:“你是不是怀孕了?”一瞬间,三

双眼睛都盯住了她。“怀孕?不会吧?”小诺不相信。她觉得怀孕是成熟女人的事,她才不过是个刚结婚的年轻少妇呢,怎么会怀孕的?“例假多长时间没来了?”小诺妈问。“多长时间?”小诺抬头看家琪,家琪看她,两人大眼对小眼。两人都记不起这种事的。“那还有其他感觉没?”小诺妈再问。“有点累,对了,在车上时想吐,但没吐出来。”小诺实话实说。

小诺妈觉得,女儿八成是怀孕了。她说:“没关系,下午陪你去医院检查一下,若怀孕的话,就要注意一些饮食了。对了,前段时间有没吃过一些药?”小诺摇头:“我没病过,没吃药。”

小诺妈放心了。

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,而在于是否具有有良好的心理素质。

修炼身心,不做“易燃品”

有个寓言把人比作刺猬:在寒冷时他们要相互靠近以取暖,而靠近后他们又会刺伤对方,最后只得满足于维持一个不远不近的距离。

其实我们每个人都有刺,但是有些人似乎身上的刺特别多。平时我们称他们为“身上长刺的人”。他们虽然也需要温暖,但是却得不到,因为周围的人都躲到离他远远的地方去了。

攻击性行为,是人体内的一种能量的外在表现。对于年龄较小的孩子来说,有时表现出一种好斗性是正常的,如儿童之间的打打闹闹、推推搡搡。但如果成人的攻击性行为成了一种经常性的习惯,就必须引起自己的高度重视了。

这种社交上的问题是很严重的。因为他会为了一件小事和别人发火、吵架。有个脾气暴的人被同伴称为“易燃品”。试想,谁愿意总待在“易燃品”身边呢? 猛犬型的人虽然能赢得一次又一次争吵,却失去了一次又一次朋友。

小米上中学时,就脾气特别凶,爱滋事,常为了一点鸡毛蒜皮的小事“兵戎相见”、“殊死相斗”,打得头破血流。因此班上同学都特别怕他。该生脾气暴躁,稍不顺心就对同学大打出手,或恐吓威胁,给同学们造成了很大的心理压力。虽经学校多次批评教育,甚至给予纪律处分,但见效并不大。为此班主任老师几次进行了家访。据其母亲介绍,该生在家中表现得特别好,总是小心翼翼的,稍有不良表现,便会遭到其父的一顿痛打。他父亲脾气暴躁,经常酗酒,打孩子如家常便饭,孩子对他怕得要死,不敢有不良表现。有其父必有其子。小米在其父身上受到的训斥、责打并没有压抑在其内心,而是转移到同学身上发泄。

在小米走上工作岗位这短短的两年里,他竟换了六家单位。每到一个单位,他和领导的关系越搞越僵,以至到最后不是他主动炒了老板,就是老板炒了他。尽管每次辞退的一些具体事因有所不同,但所在单位的领导给他下的结论却是一致的:目无领导,不能遵规守纪总爱犯上,是个刺头。而小米呢?每次也都是大骂领导无德无能。

难道是小米时运不济,碰的全都是“蹩脚领导”?不是的。原来,小米不善进行自我心理的调节和情绪宣泄,没有与领导调节彼此矛盾的意识与技巧。本来,上级与下属之间在工作中产生一些矛盾是正常的,不可避免的,但双方一般都能通过彼此的沟通和谅解等手段来消除误会,弥合矛盾。而小米则不然,一旦与领导有了矛盾,他总是采取顶撞,不执行命令,以消极怠工的方式来对抗领导,以至因为不给领导留面子而触怒了领导,使原本很容易化解的一些小摩擦一下子结成了不解的“大疙瘩”。

对于脾气暴躁的人,他们最关心的是自己还能不能自救。首先是要相信脾气是能改好的。也许你觉得自己天生脾气暴,但是天生的东西也不是变不了的。孔丘的学生子路原来也是火爆脾气,但后来却成为一个谦谦君子。如果你一次次避免了发火,你以后发火的概率就会减少。像肌肉越用越发达一样,你的脾气也是越发火越大。长期不发火,你的脾气就如同长期卧床病人的肌肉一样会越来越小。

要想把脾气改好,的确并不容易。但是,人拥有一份好的涵养,是非常值得的,因为它能把我们引入生活的天堂,让你成功和幸福。



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

当代世界出版社

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……

韩峰决定彻查丁一笑手下的五家企业

监视中心设在丁一笑律师事务所对面的25楼,一名监视人员正小心地用帷幔遮住望远镜,监视着事务所里的一举一动;几名监视人员,专门负责与定点监控人员进行通讯联络。而夏末和张艺,则无精打采地坐在座位上。

林凡进屋后,问道:“怎么了?你们这么快就回来了?”夏末无力地挥挥手:“别提了,任务失败。我们没有办法在丁一笑的办公室和家里安监视系统。”韩峰道:“为什么?”夏末一摊手:“丁一笑家里和办公室里,有另一套监控系统,而且是二十四小时不间断监控。你说,我们如何能避开一套监控系统,再去安一套。”

李响惊讶地道:“还有一套监控系统?难道还有别的部门也在调查丁一笑?”

夏末道:“不像,那些监视器都摆放在显眼的位置,我看,倒像丁一笑自己安装的。或许是防止偷盗,但我们还很少看到防范得这么严密的。我们准备在他车里安装窃听器,可他的车进车库前竟然要经过反探听监测。目前,他的办公室只有一台监视器,监视范围有限,我们可以请高手给他装一个窃听器。”“他居然自己安装监视器,那更说明他肯定有问题。”李响若有所思。

韩峰默不作声,那几台通讯设备响个不停,定点监视人员不断汇报丁一笑的行踪。“不对!”沉思了片刻的韩峰突然道:“必须查一查那五家企业。以丁一笑的日常作息,根本没有时间管理那些企业,他安排下这五家企业,一定有他的目的。”

韩峰对李响道:“问问龙佳,她那边查到什么。”李响拨通电话:“喂,龙佳吗?你那边

查得怎么样了?”“不知道!还在查!你急什么!”龙佳的声音连远离手机的人都听到了。李响合上手机,一脸无辜:“吃炸药啦?我又没招她惹她,怎么了这是?”“炸药?”韩峰又想起什么,问夏末:“你说昨晚袭击我们的,是开山用的炸药?”“我只是根据残留物判断,并没经检验。这些,郭局负责的专案组在调查。”

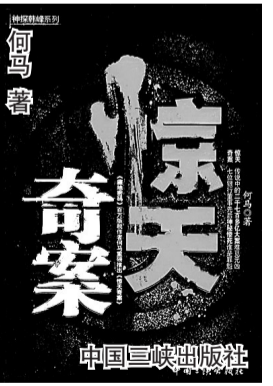
“梁兴盛的死,林政的死,丁一笑的反监视设备,他的五家企业。”韩峰抱着头,痛苦地说,“这所有的事情,明明都有某种联系,可是竟然串不到一起,我们到底遗落了什么呢?如果几十亿的资金都不是他们的目的,那么他们的目的又是什么呢?”

监视一直进行着,冷镜寒除了向上级汇报进展外,还同附近几个城市的有关部门进行了沟通。龙佳憋了一肚子闷气查五家企业的资料,直到吃过晚饭都再没和韩峰搭过一句话。

冷镜寒做了一天的工作汇报后,晚上大家各自解散。冷镜寒找了处住所,又把韩峰拉着。韩峰道:“这次,我们不会挨炸弹了吧?”冷镜寒道:“放心,这次我们去的地方是保护政府要员住用的秘密住所,保证没有人来打扰我们的睡眠了。”

秘密住所离刑侦处很近,看起来和普通民宅没什么不同,只是掩藏在楼宇中并保守秘密。入睡后,韩峰对冷镜寒说:“冷兄,有件事我得提醒你。”“你说。”“我觉得,只是我个人的猜想,好像我们的对手,知道我们的一举一动。”

冷镜寒本来已经躺下,韩峰一说,他马上翻身起来。“你这话是什么意思!你是想说,有内鬼?我相信我的队伍,你也该相信他们。”韩峰嘟囔道:“对不对,以后才知道。”



何马蓉著

中国三峡出版社

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,才会不过于担忧;明白祸由心生,百病生于气,才能从根本上改变虚弱状态,变得坚强有力。

力气从哪儿来?

现实生活中,有的人力气大,有的人力气小,我们不禁会问:“人的力气从哪儿来?”归根到底是从腰来。

我们常用“臂力过人”来形容大力士的力拔山河,这个臂力就来源于腰。古代形容大力士都说膀阔腰圆,就是人要有力气,肩膀一定很宽阔,肩膀宽阔就相当于肺气特别足,人的魄力大;腰圆指的是有臂腰的地方有两个大包,成圆形,这样的人劲儿会很大。

后背疾病

腰痛也是一种日常生活中很常见的病。一般来说,腰痛分为肾阳虚腰痛、肾阴虚腰痛和因膀胱经问题而引发的腰痛。

肾阳虚腰痛

导致肾阳虚腰痛的原因大多为肾火衰微造成的阳虚证或者是其他几种阳虚所致。比如,用心力过度,想事情想得太过,都会损害心阳;饮食过度会损害脾阳;房劳过度会损伤肾阳。阳气衰微人的腰就无法正常舒展,就会出现因肾病而致的腰痛。

肾阴虚腰痛

阴虚腰痛是因受寒而导致的腰痛,也有的是由于脾胃、运化不正常,产生湿滞约束了肾的功能所致。

因膀胱经问题而引发的腰痛

膀胱经有问题的话,也会引起腰痛。如果腰背跟折了似的疼痛,那么基本上就是属于膀胱经的毛病,是阳气不足、气化功能出现问题所造成的毛病。

如果人的膀胱经气阳很衰弱,就会导致上面引发健忘症,中间引发腰背痛,下面造成腿抽筋。从中医的角度去理解,这些毛病都属于膀胱经阳气大虚所致。我们常看到一些老板动不动就把脚放到

桌子上,表面上看去挺酷,其实这是病,是膀胱经气差的象,典型的阳虚。膀胱经走腿后面正中线,阳气虚的人需要抻拉膀胱经,这样才会感觉舒服,所以说,这也是一种自救的表现。

另外,现在经常有人认为腰酸背痛腿抽筋是缺钙所致,于是补充五花八门的各种钙,吃了也不见好转,其实这种情况不是缺钙,是膀胱经出现了问题。因为腰、背、腿都走膀胱经,腰酸背痛腿抽筋是阳虚证。俗话说“人老腿先老”也是从这个角度说的。

腰痛的医治

如果腰痛得哈不下去,不能俯仰,这是肝经的病。治此病可揉太冲穴,太冲穴位于足背侧,第一、二趾跖骨连接的部位。每天晚上按摩太冲穴,可以有效治疗腰痛。而且太冲穴按上去很痛的人,一定爱生气,所以按摩太冲穴也可以解郁开。

针对各种腰痛病,中医有一个很重要的治疗方法,叫“腰背委中求”。委中穴位于大腿的腘窝横纹的中点处。如果出现腰背痛,首先要从委中穴治疗,委中穴是一个正好处在膀胱经上的穴位,针刺委中穴可医治腰痛。

如果身体受寒,委中穴处有时会形成筋结,中医里有一个很好的疗法——经筋疗法,这个疗法是专门把筋结宣开,最好是用针刺的方法,要按揉的话,需要的时间会很久。筋结宣开以后腰痛、腿痛的问题都会解决。

假如突遇风寒,着凉进屋后感觉不舒服,猛打喷嚏,这叫“寒闭”,就是被风寒给闭住了。治这个病很简单,躺在床上,针刺委中穴,这时因剧痛而大喊,全身上下出一层细汗,但感冒立刻见好,一服药都不吃。因为针刺委中穴可以迅速驱除寒气,将病症打开,所以很有效。



曲黎敏 著

从头到脚说健康

长江文艺出版社