

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……

家琪老妈在一次体检中查出患有乳腺癌

家琪爸上前夺了老婆的手机,对着电话说:“我待会儿再打过来,实在抱歉!”

家琪妈这时候犹如疯了,号啕大哭,神情痛苦:“你们都在骗我,联合起来骗我,把我骗得好惨……”

家琪妈的神态举止已经有点不正常,家琪爸赶紧让儿子去倒杯水,接着从一个包里取出一个小瓶,瓶子里有药,两人合力给她灌下两颗。然后家琪爸把她抱去客房,让她躺下。

小诺看着刚才短暂但惊心动魄的一幕,半天才想起家琪挨的那一巴掌,赶紧心疼地问:“疼吗?”家琪摇摇头。

家琪让小诺坐到沙发上,然后同她说:“我妈有一种病,不能被刺激,一旦被刺激了,就有歇斯底里的症状,要好半天时间才能恢复,所以,在我家,我们都比较照顾她,很多事情都随着她。刚才,你说的是让她受刺激了,就发作了……但是,她平时都是很正常的,你别怪她啊。”

接下来的时间里,家琪妈一直在痛骂儿子。

家琪爸立在妻子旁边,一声不吭。小诺听不下去,要回击,家琪赶紧拉住她:“让她骂,这是她发泄的途径,骂完了,也就过去了。我们都有经验了。”

一天,家琪上班,手机响。他老爸告诉他一个不好的消息,老妈在一次体检中查出来可能有乳腺癌。

第二天一早,家琪爸妈就来复查了,家琪请假陪父母去医院。化验结果两天后出来,乳腺癌中期,建议立即手术切除,并化疗。

此前家琪已经做了很多关于乳腺癌的功课,书和因特网上的资料都在客厅的茶几上堆着,



徐徐著

河南文艺出版社

按照上面的数据,再对比老妈的年龄,手术后5年10年的生存率还是蛮高的。家琪抱住老妈说:“别怕,我们都在你身边,就是一个小手术,看那么多得了乳腺癌的,手术后不都活得好好吗?”

家琪妈看来是经受了一些生活的风浪的,得知确诊消息后,尽管神情悲切,但表现得还算平静:“老了,切除就切除吧,我也认命了……”

晚饭一起在外面吃,吃饭时大家的情绪都很压抑。小诺心里有点害怕,她担心婆婆突然提起结婚时用白被子的事情,那时候婆婆曾说“你想咒我死啊”,现在,婆婆得了乳腺癌,若婆婆把这事一定要与白被子联系起来,那她的日子可就有的好受了。所以她就只管低头吃饭,一句话都不说。

突然带着哭腔,婆婆摔掉眼前的一个饭碗,喊道:“没抱上孙子,我是死不瞑目啊!”

一干人终于把情绪激动的婆婆安抚下来。待把婆婆哄上床睡觉,已经是晚上了,小诺想,又浪费了一个晚上的看书时间。

家琪爸跟小诺说想聊一聊天琪妈。她一个女人照顾了很多家琪爸的家人,尤其让家琪爸难忘和感动的,是他爸爸病逝时,是妻子代替他履行了给老人送终的一切职责。之前两地分居了好些年,后来团聚了,为了有更好的前景,家琪妈不停考试考证,以至于后来做到了现在这个主任的职务。

5年前,家琪妈生了场病,大脑方面的,治愈后留下了一点后遗症:不能受刺激,尤其是显示为不尊重她的刺激。若受了这样的刺激,会有好半天时间处于一种歇斯底里的症状。

她有时虽然言语难听,但不会对任何人有坏心。对你也是。

家琪爸坐在沙发上,把各种家里事情娓娓道来。

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。

别让“成功焦虑”搅乱了自己

现代人都渴望拥有多种“硬件”,渴望用这些“硬件”来证明自己成功。由于他们对成功抱有很高的期待,一旦不能如意或落拓失意,他们就可能陷入一种欲罢不能的焦虑之中,这就是所谓的“成功焦虑”,严重的还可称为“成功焦虑症”。

从医学角度看,焦虑原本不是坏事,它可以视为一种忧患意识,能使人警醒、催人奋进,具有进化的意义。但焦虑如果发展到极端,就成了一种心理障碍,使人充满了过度的、长久的、模糊的忧愁和担心。一般的焦虑都有一定的诱因,“成功焦虑”和“成功焦虑症”的诱因,则在于流行的社会意识对所谓“成功”的片面认定与过度强化。人们耳目所及,能挣钱、挣大钱、豪车豪宅、出人头地、富贵还乡、赢者通吃、名利双收,通通都是“成功”的代名词。当社会是一个崇尚奋斗成名的时代,在一般人眼中,人的价值就已经简单到只用金钱来衡量的地步。现代人要成功、要出人头地、要出类拔萃的愿望十分强烈,很难做到保持一颗平常心。长此以往,就逐渐让人失去了体味生命乐趣的能力,使思维迟钝,精神萎靡,内心紧张不安,这已成为现代人产生过度焦虑的重要根源。

毫无疑问,“成功焦虑”不但无助于成功,反而让成功成为遥不可及的梦。那么如何摆脱“成功焦虑”的陷阱呢?

为了避免“成功焦虑”对自己的心灵侵蚀,必须改变那种把所谓“成功人士”渲染成时髦而伟大的时代英雄的价值导向。要培养自己实事求是的成功观念,做有远见、有耐心、从容大气的劳动者。成功虽然有一些外

在的评价指标,但更多地取决于当事人的内在感受;一个人对自己的成功认可度,与他在事业上已经取得成就的大小,特别是所拥有物质财富的多寡之间,并无必然的联系。我们应该建立起新的评价体系,只要在自己的领域和地域,在不同层次和程度上做出成绩,就应有自己的尊严和成就感。只要踏实而负责任地走好生活的每一步,我们每个人都应被视为成功者。

这个时代让人焦虑不安的原因很多,其中社会的习俗是要求我们做什么事都要有成就,比如我们出去一天,总要收回一定的利益。比如干事业,就要干得出人头地。时代越来越要求人们不能失误,不能失误的要求是在每一天、每一刻里,否则人就要自责,就要懊悔,就觉得自己错了。这种时代的紧迫感与自我要求的对应,常常使人忘记了自己是一个具有情感与缺陷的自然人。人不可能万能的。人就是人,切不可把自己当成一个

只为成就而活着的人,那是非常可笑而又真实的。不克服这一点,人会永远处在焦躁不安中,严重的还会得过劳死。

为此,人应该学会享受生活,忙里偷闲,闹中取静。追求事业成功无疑应成为生活的中心之一,但它不应是生活的全部内容。在我们的时间安排表上,不该遗忘亲情、友情和爱情,也不能排斥健康的文娱、体育活动。事实证明,健康的娱乐和适度的体育锻炼以及适量的体力劳动,都能有效地缓解焦虑反应,有助于人们消除疲劳。只有不时抛开名利枷锁,融入亲情,走向自然,拥有健康,做生活的主人而不为生活所奴役,才能使你远离焦虑享受生活。



肖峰著

当代世界出版社

悬疑推理

名流医生周国荣意外地死于一起精心设计的车祸,留下了一份令人不解的遗嘱。这份遗嘱像一张无形的网将他的妻子郑小燕、情人王笑笑以及郑小燕的情人李元亨牵扯其中,每一个人的生活都因这份遗嘱而改变。警察、心理医生……一一登场,这份遗嘱的后面,到底隐藏着怎样一个谜底呢?

李元亨从报纸上得到了周国荣死亡的消息

王笑笑仰面而笑:“要说熟悉,你们为什么不去找他的老婆郑小燕问个情况呢?如果国荣是被谋杀的,她就第一个脱不了干系。”王笑笑恨恨地说:“她是最大受益人啊,说明她有动机是不是?”

傅强抬起头,目光紧紧锁在王笑笑的脸上,他无非是想证实,这个女人刚才讲的“她是最大受益人”,这表示她并不知道周国荣的遗产里有一大笔其实是属于她的。

但是,如果她早已知道这件事呢?那么这女人的这句话就极有深意,非常值得商榷和研究了。

“郑小燕已经疯了,根本不是正常人,自从知道我同国荣的事情后,她就疯了。”王笑笑说完还担心傅强不相信,又加了一句:“你可以去问她的心理医生啊,她有精神病。”

傅强满意地笑了,现在他至少知道了两件事情:一是郑小燕有心理疾病,并且接受了心理治疗;二是郑小燕知道丈夫外遇之事。

李元亨也是从报纸上得到周国荣死亡消息的,他反复看了几遍报道。

岳父罗仁礼给他挂了电话,嘱咐他要去周家一趟,如果有需要帮忙的地方,务必尽力。老头子一直以为在周医生的调理下,他可以更健康,活得更长久一些,没想到周国荣竟然死得比他还早。

李元亨本要与罗贞电话约好今晚去周家慰问,却接到了刘子强的电话,通知他明天上午十点到律师事务所,听读周国荣的遗嘱安排。

李元亨仿如五雷轰顶,电话也忘了挂掉便跌坐在椅子上。他的遗嘱与自己何干呢?如果遗嘱里公布了他与郑小燕的私情,无疑对他的生活冲击是极大的,他将失去目前所拥有的一切。

如果遗嘱与此事无关,那么,他实在是想



李元亨著

中国画报出版社

不出周国荣有什么理由在遗嘱里提到自己。

当晚李元亨首次失眠,他有幸体味到了长夜之漫漫。同样被“李元亨将出席遗嘱宣读”之事困扰的还有郑小燕。她的困扰和猜测富有女性的浪漫主义色彩。她觉得,丈夫准是知晓私情,一直不点破是因为他自己也不干净,锅炉工不会取笑掏粪工。

刘子强自己也不清楚为什么在电话里犹豫了一下,还是没有告诉郑小燕出席的人里还有王笑笑。

郑小燕的心理治疗医生叫杨梅,一位身材很形象地解释了其名字的中年矮胖少妇。

杨梅看着傅强和章雨,笑着问:“说吧,两位警官先生,有什么需要我帮忙的?”

傅强说:“杨老师,你也应该听说了吧,本市名流医生周国荣的事情。”

杨梅点头说:“看到报纸了,是件很不幸的事情,周医生是我的师兄兼好友,我感到非常遗憾和痛心,他是一位难得的好医生。”

“你们还是同门吗?”章雨奇怪地问。

“没错,我们留学的时候在同一所大学,我主修心理,周医生选修了心理,所以我们认识了,说心里话,以周医生的天赋和博学,他要涉入心理治疗领域,我可能就要丢掉饭碗了,呵呵。”杨梅说。

傅强问:“杨老师,按你这么说,周医生也是心理治疗的高手。奇怪的是,为什么他妻子郑小燕的心理治疗却要到你这里来呢?”

“这个嘛,”杨梅沉吟一会儿说,“我想可能一是周医生无暇做深入细致的治疗,心理治疗是非常花精力和时间的;二是周医生作为丈夫,在患者心目中无法塑造起客观的形象,会引起患者的心理抵抗,这对治疗是适得其反的。”

美容养颜

书中揭秘杨幂、袁泉等众多明星的独家本草养颜方,并提供一整套让女人真正与美丽零距离的实用、有效、天然、可靠的养颜方案。生活中的一些最容易被忽视的细节,掌握了它们,你几乎在每一天都能得到意外的惊喜。书中提供的多款食疗养颜方,让你在唇齿间便可开始美丽之旅。

做个娇嫩欲滴的“水美人”

★女性生活百态

李玫不仅有魔鬼般的身材,还拥有俊俏的面孔,吹弹可破的水嫩皮肤,她自己透露保养皮肤的最大诀窍并不是使用什么名贵的护肤品,而是简单至极的三字箴言:多喝水。美丽大方的李玫简直是个“水桶”,她每天至少会喝5000毫升的水。

李玫这寥寥三个字的养颜秘诀看似简单,却是女人的经验之谈。古今中外,不知留下了多少个女人与水的故事。难怪雪芹先生会发出“女人是水做的”之感叹。确实,是美女都离不开水,想成为美女的女人更需要水。

★水是最好的美容品

水是大自然赋予人类再好不过的营养素和美容品。现代科学研究证实,水不仅是人体内多种营养物质的溶剂和载体,而且也是各种生化反应的媒介,参与调节人的体温、热量、电解质的平衡,维持正常的消化吸收、血液淋巴循环、皮肤代谢等多种功能。

而人体内这么多的生命之液,约20%就蕴藏在皮肤中。据测定,皮肤的含水量是其自身重量的70%,所以皮肤被誉为“人体水库”。对于每一个爱美女性来说,水是保持皮肤良好形态的首要条件,当含水量充足时,皮肤就显得丰满、细腻、富有弹性,缺水时皮肤便变得干燥、粗糙、角化,出现脱屑、皱纹,缺少柔软性和伸展性,因此在人体所需的各种营养素中千万不可遗忘水。

★油性肌肤的你要注意了:80%的油性肌肤有缺水现象

很多油性肌肤的女人将控油摆在首要位置,却忽略了补水,这是要不得的。如果

你只控油、吸油而不补充水分,身体内的平衡系统就会自然启动,不断分泌更多的油脂以补充大量流失的油脂,形成“越控越油”的恶性循环。据统计,有80%的油性肌肤都有缺水现象,这是由于旺盛的油量使你忽视肌肤缺水的事实,从而没有及时补水导致的。

★做个娇嫩欲滴的“水美人”也是有讲究的

做女人难,做个娇嫩欲滴的女人更难,要想做个“水美人”就要给身体喂饱水。一般来说,人体一天需要8杯水。

每天起床后,空腹先喝一杯水,过十几分钟后再去吃早饭,这是第一杯水。

在早上九点的时候再喝一杯水,在中饭前半小时内再喝一杯水,有助于润肠。这是早上三杯水的喝法。

下午时间段较长,可以在一点到两点喝一杯水,三点到四点喝一杯水,然后在饭前半小时内再喝一杯水,这样是六杯水。晚上在七

点到八点之间再喝一杯水,然后在睡前半小时再喝一杯水,这样一天八杯水就喝完了。

当然,有人会说:我也经常喝水啊,可是皮肤干燥依旧。其实主要原因在于你的储水功能较弱,藏不住水,因此有了水,还必须将其留住。留住水的关键是营养,需多吃含骨胶原、黏多糖、卵磷脂、维生素、矿物质丰富的食物。

《本草纲目》告诉你

美丽食:绿豆、胡萝卜、苹果、香蕉等水果和蔬菜中含有大量的矿物质和维生素,不仅能补充水分,还能补充无机盐。

美颜方:将香蕉去皮捣烂成糊状后敷面,15~20分钟后洗去,长期坚持可使脸部皮肤细嫩、清爽,特别适用于干性或敏感性皮肤的面部美容。此方法可使皮肤清爽滑润,并可去除脸部痤疮及雀斑。



赵一著

新世界出版社