

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般呵护。不要生气的一直是媳妇,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……

小诺与家琪约定接下来为怀孕作准备

小诺他们回杭州了。两个月后,家琪爸给家琪电话:“你妈妈决定要替你们收养一个婴儿,你看怎么办?”

家琪烦躁地说:“若是你们自己收养,那随你们便,就喊你们爸爸妈妈吧,以后你们可以把你们的所有财产留给她,但是,只有一点:我与她没有关系。不是我没有同情心,因为我实在没有一点点的心理准备!”

家琪爸叹了口气,感觉有说不出的烦恼。

“要不这样,我去劝你妈,打消收养的念头,而你,劝小诺,尽早怀孕,这样让你妈也好有个期盼,好不好?”

“我不能替代小诺作决定呀。”家琪苦着脸。

“都是一家人了,难道连这点牺牲都不能做吗?”家琪爸有点不乐,觉得儿子什么都听小诺的。

我家家琪什么都听小诺的!这是他老伴经常在他耳边嘀咕的一句话,他听得多了,这话就印在脑子里了,想蹦出来时就啪地蹦出来。

周日,家琪疲惫不堪地回家。

小诺躺在床上,望着老公,冷冷地说:“恭喜你有个女儿了啊!”

家琪坐在床沿上,摸着她的手,说:“他们收手了……他们说,理解我们。”

“是吗?”小诺有点意外,但她随即问道:“什么条件?不会是我生孩子吧?家琪,你不是代替我答应了吧?”

家琪看着她:“小诺,就算是为我吧……也理解一下他们……”

她看到家琪惨白着脸,眼里蓄着眼泪。

小诺慌了:“家琪,你怎么啦,怎么啦?”

“我突然觉得,生活好没意义。”



徐徐著

河南文艺出版社

“真的,我在父母家里同他们争吵,在自己家里你同我争吵,我觉得,自己已经一点空间都没了……人被抽空了,空虚得很……”

“家琪,别这样,我也就是嘴上说说,宣泄一下,因为,太郁闷了……但是,家琪,你要知道,我不是因为你妈而生孩子,我是因为舍不得你,我不想你被夹在中间太难受……”小诺一边擦去家琪的眼泪,一边自己也流下了眼泪。

小诺与家琪约定:接下来的6个月为怀孕准备期,完成准备期后再开始结束一切避孕措施。

准备期有如下内容:每天吃一片叶酸;开始详细记录假情况,并养成习惯每天监测体温;保持轻松愉快心情;每天散步或者运动至少半小时;多吃蔬菜,水果,水产,全麦食品;多穿棉质衣服,每天睡前听音乐……

家琪开始学车,说迟早要买车的,先学了吧,等买了车,就可以接送小诺,能替老婆分担一些了。知道家琪学车,家里老婆老妈说了,道家琪拿到了驾照,叫他自己去挑辆车,10万左右的,他们来付钱。

家琪把这消息告诉小诺,小诺眼一白:“不要!他们的钱那么好拿的?自己买,买个四五万的,宁愿差一点,省得又听他们说这说那的。”

一个周末,在张姝家聚餐,张姝完成了装修,准备办婚礼。

那张从家琪父母那里拿来的10万宝宝基金卡后来借给了张姝装修,张姝说给你3倍银行利息,小诺说:“利息不利息无所谓,你需要用钱你拿去用,我反正用不着,我只要求什么时候怀孕你什么时候给我钱,不然我婆婆那里不好交代。”

这次请客,自然有感谢借钱的意思了。

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,而在于是否具有较好的心理素质。

长期重压危害大

中学时,有一个物理学上弹簧的弹性定律:“在一定限度内弹簧伸长的长度与所承受的重力成正比。”但常常把前面“在一定限度内”这几个字给忘了。现在,很多人忘了生活中也有个“一定限度”问题,尤其是对自己的工作和生活,常忘了自己承受压力的耐力是十分有限的。工作稍微放松一点,就想到马上会失业。

每个人每时每刻都处在一种这样或那样的情绪和情感之中,情绪就像一幅画的背景,人的一切行动都感染到这种情绪色彩。在愉快情绪里,觉得世界上一切都是美好的;在悲哀情绪中,即使花儿也让人落泪。良好的情绪,如快乐、和悦、乐观、恬静等可使人体内环境保持平衡,给人带来健康,有利于疾病预防和治疗。而不良的情绪,特别是紧张、焦虑等则会威胁人的健康,导致疾病,甚至引起人格特征的变化。

紧张是一种比激情更强烈的应激情绪,是由外部刺激引起的全身性的适应综合征。高度的应激状态,是由出乎意外的紧迫情况所引起。如飞行员在空中发现飞机机械有故障、司机在驾驶过程中出现危险情景的时刻、亲人猝然病危等。在高度应激状态下,人体生化系统发生激烈变化,如肾上腺素分泌增加、呼吸加速、心跳加快、血压升高、血液凝固力增加、胃液分泌下降、体温和肌肉弹性降低、血糖水平和胃酸度暂时性增加,身体活力增强,整个机体处于充分动员状态,这是为了使个体可以迅速而适当地表现必要的反应。在极度状态下,有时运动器官的工作能力竟大大超过内脏所能支持的强度和时间的。

一般情况下,当危险消失,恐惧不复存在的时候,机体会自动恢复至正常状态,健康不会受到影响。但如果应激强度过大或时间过

长,可使体内糖的储存大量消耗;下丘脑、脑垂体和肾上腺系统活动过度,会给内脏带来物理性损伤,出现胃溃疡、胸腺退化等症;当体内的各种储存几乎耗竭,机体就处于危机状态,甚至导致重病或死亡。

现代人整天忙于工作,忙于充电,忙于应酬……整天被各种人为的压力包围,如不学会调整,长此以往,各种身心疾病会接踵而来:

紧张性头痛。紧张性头痛又称肌肉收缩性头痛,约占头痛疾患的90%,是典型的身心疾病。

胃肠神经官能症。多因精神紧张不稳定,使胃器官的活动受到干扰而使胃的蠕动节奏和分泌功能发生改变,造成胃肠神经官能症,是神经功能紊乱在胃肠道的表现,如呕吐、便秘、腹泻、厌食、腹胀、腹痛等。

消化性溃疡。是消化系统具有代表性的身心疾病,它的发生与精神紧张和情绪刺激有明显的关系。多表现为情绪不稳定,易产生焦虑、激怒等。医学研究证实,长期的不良心理因素,使大脑皮层持续过度的兴奋变为超限抑制,胃酸和胃蛋白酶分解增加,胃黏膜壁脆性增加,黏膜失去保护,发生胃壁自身消化功能降低而形成溃疡。

人也像弹簧一样,只能在一定限度内服从“弹性定律”,超出限度,人就会逃避、绝望,甚至崩溃。课堂测验时忘了这一限度的后果只是错一道题而已,可在生活中忘了这一限度的代价却是惨痛的——身心受损,乃至崩溃。就像一根被压坏的弹簧,再怎么修复也不能完全恢复原来的弹性。

因此,学会放松、减轻心理压力是十分必要的。



做情绪的主人

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?

王笑笑家里有许多针对郑小燕的偷拍照片

在小章看来,这更像是一间摄影工作室,如果搬去中间那张凌乱的大床的话。

床头与右侧两面墙上,几乎贴满了照片,并不是那种经过精心布置的装饰,而是匆忙随意的粘贴。小章走近前去细看之下,大为意外,上面的照片无一例外是针对郑小燕的偷拍。地点有街道、商场,而最令他意外的是,有近三分之一照片里的郑小燕是处于睡眠状态的。地点应该就是在她的卧室床上。

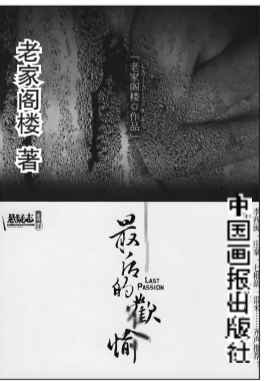
小章顿觉脊背发凉,他下意识转身靠墙站着,警惕地望着王笑笑。

“很意外?”王笑笑冷冷地看着他说:“你一直在跟踪郑小燕吗?这些——”他指了指郑小燕睡觉的照片问:“你还潜入她家里?晚上?”

小章感到有些迷惑,他还想重复一遍刚才的话,却突然看到从她脸上啪嗒掉下两颗豆大的泪水滴落在脚边。小章感到发蒙,他产生了强烈的逃跑欲望。

正在他踌躇着该不该马上拔腿的时候,王笑笑突然抬起头来,泪眼汪汪地看着他说:“章警官,我不是凶手,你们不要浪费时间了,但我真的想知道谁是凶手,我恨不得吃了她。墙上的这些照片,不是我拍的,是国荣拍的,这就是依据。”

“他为什么要跟踪偷拍自己妻子的照片呢?”小章又重新走到床边看照片。王笑笑没有回答,她的目光落到了电脑台上,那里有一本书,书下面压着十几张照片,照片没有叠整齐,露出了一大块。她若无其事地站起来,走过去,迅速将照片完全塞进书底下,然后装作整理桌子,动了动其他东西,又回到沙发边坐下。



老冢阁楼

中国书画出版社

小章正全神贯注于墙上照片,根本没有留意王笑笑的动作,一边看,一边又重新问了一遍:“他为什么要拍这些呢?”

王笑笑终于回答他,口气冷且硬:“国荣觉得郑小燕可能有外遇了,所以跟踪她。”

小章突然伸手从墙上扯下几张照片,他认为自己有这个权利,所以也没有事先征询,只是用通知的口气说:“我要拿走几张作为调查资料。”王笑笑没有拒绝。

小章离去后,王笑笑返身锁上门,又从沙发垫下找出那组照片,她不是看照片,而是从照片中间翻出夹在里面的一张名片,和名片一起的还有一张长途汽车票根。

她抓起电话,按着名片上的号码挂过去。

“你好,刘玉山先生吗?我是周国荣的秘书,很不幸,我想通知你,国荣前日已经离世了……”

很多年以后,王笑笑只要回忆起这段日子,她觉得自己最幸运和最正确的事情就是勇敢地拔了这个电话。

罗贞一动不动的姿势已经保持很久了,李元亨有些担心她,几次过去抱她的肩膀安慰几句,她都如木头般毫无反应。

早上看到报纸之后,她就放下咬到一半的面包,捧着报纸在沙发上坐下来,反复看了几遍,然后就是这个样子了。

“元亨,这太可怕了,简直是——”罗贞说不出形容词,只好又再感叹一下:“太可怕了。十年啊,我们都看出来,我真是笨,十年前,那不好是笑笑认识周医生的时候吗?他们竟然就在一起了,我一点儿都没看出来,唉。”罗贞摇头叹气。

李元亨捡起报纸,他想一会儿到了公司一定要打电话给刘子强,问问到底是谁把周国荣保险受益人改为王笑笑的事情捅给媒体的。

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。

皮肤黑的人该用什么方法使自己变白呢?

★女性生活百态

倩的皮肤有点黑,想让自己变得白一点,试了好多方法都不管用。“一白遮百丑”,皮肤白皙娇嫩的女人就是能抢人眼球,所以管它流行什么健康肤色、巧克力妆,总还是有一批“白就是美”的忠实派坚决抢“白”!

皮肤黑的人该用什么方法使自己变白呢?这需要你先了解自己皮肤变黑的原因,然后才能有的放矢地去改变。

☆紫外线:我可以晒黑你的皮肤

阳光中的紫外线可刺激皮肤中的黑色素,所以长期强烈的日晒容易使皮肤变黑。想要变白的女士要注意,太阳大时一定要打伞。如果嫌麻烦,就养一盆芦荟代替吧。然后把新鲜的芦荟清洗干净,去除外面的表皮,涂抹在肌肤上,可以很好地防晒,也能有效治疗晒伤之后的皮肤。

☆洗澡,我使得出吃奶的劲儿

洗澡时揉搓用力过大或反复揉搓,也会导致皮肤变黑,这就是“摩擦黑变病”。摩擦黑变病的奥秘尚未完全揭开,但与用力搓澡不当的关系已被专家确认,所以姐妹们洗澡时一定要对自己温柔点。此外,不能天天搓澡,这很容易让皮肤变老,一般3天搓一次就好。

☆食物中的微量元素:你变黑也有我的功劳

某些富含铜、铁、锌等金属元素的食物也是皮肤黑变的祸根,因为这些金属元素可直接或间接地增加与黑色素生成有关的酪氨酸、酪氨酸酶以及多巴胺醌等物质的数量与活性。这些食物主要有动物肝、动物肾、

牡蛎、虾、蟹、豆类、核桃、黑芝麻、葡萄干等,所以希望自己变白的女性要注意这点。

此外,不少药物也能改变正常肤色,如奎宁、博来霉素等,所以一定要谨慎,能不吃药就要避免。

☆醋:要想皮肤嫩白,还得看我的

不管哪种原因导致皮肤变黑,都可以用这种方法来治疗,即醋疗。中午和晚上吃饭时喝上两小勺醋,不仅可以美白,还可预防血管硬化的发生。除了饮食之外,在化妆台上加一瓶醋,每次在洗手之后先敷一层,保留20分钟后再洗掉,可以使手部的皮肤柔白细嫩。此外还可以在每天的洗脸水中稍微放一点醋,也能起到养颜美白的作用。

《本草纲目》告诉你

美丽食:芋头、猕猴桃、醋具有消除雀斑,使皮肤白暂的功效。

美颜方:将500克芋头洗净,放入锅中的筛子上蒸熟。将蒸熟的芋头去皮、切片,把适量的糖撒在上面即可。经常食用芋头可使你的皮肤细腻白净,减少黑色素的生成。

鲜果美白面膜

往榨汁机中放入去皮的柠檬、苹果、香蕉、龙眼等鲜果,榨成汁。再取生鸡蛋一个,打破,滴出蛋清,调匀,捣成泥状,均匀敷于脸部和脖子上,20分钟后,用纯净水洗净即可。本面膜有美白、补水的功效,适合夏季使用。

蜂蜜美白面膜

2勺面粉+1勺蜂蜜,搅成糊状,敷面。20分钟后,用纯净水洗净即可,然后用适量蜂蜜加婴儿油按摩肌肤,一段时间后,肌肤又白又嫩,充满光泽。