

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……

家琪妈这半年喜事不断

半年的怀孕准备期过去了,2002年的年底,小诺怀孕了。

家琪妈这半年喜事不断。先是几次复查,医生都说治疗效果很好,“延长无复发生存期”这个医学词在她身上看来能得到很好的体现。医生一再说病人能有这么好的恢复,家庭和人是功不可没。然后是家琪爸分到了一大套新房子,四房两厅两卫,160平方米。于是大半个下半年,家琪妈的注意力几乎都在装修上,还让装修木工做了全套儿童房家具。

就在这时传来确切消息:小诺怀上了!家琪妈那个高兴呀,当晚就打了很多电话,一一告诉给自己的亲朋好友老同事老同学:“我要当奶奶了!”

宝宝基金可以正式启动了。小诺的反应比较大,原本迟钝的嗅觉顿时变得敏锐无比。虾味、洗手液的味道都不能闻了,关于家里的清洗工作,自小诺怀孕后,全是家琪的活了。

发生翻天覆地变化的,除了鼻子还有胃。厨房间里储存了不少稀奇古怪的食物,不是酸的就是辣的,小诺百爪挠心想吃,然而刚拆掉一个包装,才尝了一口甚至一口没尝只是闻了一下,食欲又偃旗息鼓。于是常见家琪在厨房的角落里满脸郁闷地吃那吃那。但这没完,小诺的胃突然变得很怀旧:雪菜、腌萝卜条、酒酿、杨梅、野芹菜、桃子、山毛栗子……越是买不到的偏偏越是想吃!

张妹来探望她,从包里掏出一张银行卡,说这里是10万元整。接着又从包里掏出厚厚一个信封,看厚度约有两万。

“小诺,我用你的10万在上半年买了个小房子,总价30多万,首付8万。上个月你说

你怀孕了,就马上脱手,净赚了10万。都是用你的钱在运转,所以就拿出了2万给你,别嫌少啊!也别怨我当初没同你说钱的用途,怕你也不敢借给我了。”小诺羡慕地看着张妹,说:“唉,我怎么就是没有你的风险承受力呢?”“你是被你那没脑子的婆婆逼的!年轻人就是要学着理财嘛。”

张妹问家琪的驾照考出来没有。小诺说考出来了。问她想买什么车呢。小诺说买个五六万的吧。小诺说家琪妈说要给他们买车。张妹大叫:“她这车子是为孙子买的,少让你受累是因为要保住孙子,你以为是会为你买呢?当然得要!”

研究生的第一个学期终于结束了,身体在明显地发生着变化。小诺变得非常嗜睡,一天里前前后后几乎能睡上15个小时,家琪称她是小猪。

一天,小诺正在睡觉,电话响了。小诺被惊醒,不高兴地拿起话筒:“家琪,我在睡觉,很累!”“哦,小诺啊!”话筒里是家琪妈的声音。

小诺睁开了眼睛。“小诺,我特地找人讨了一些你想吃的,萝卜是乡下亲戚自家腌的,甜酒酿也是自家酿的,栗子藏在沙里所以不坏,我炒了两斤出来,这里还有几斤,等你和家琪回家了再炒给你吃。还有筐土鸡蛋,你用清水煮着吃就行,煮成七分熟,就是溏心鸡蛋了,再撒点盐上去,又营养又好吃。这些下午柳师傅都会给你带去。另外,我给你煎了几条土鲫鱼,你只要加点水,加点盐、葱,煮几分钟就行。还有一些荠菜饺子,都已经蒸熟了,你饿了就让家琪在微波炉里热一下,你一定要多吃!对了,微波炉你一定不要去碰,远离微波炉,远离电脑和手机,知道吗?”

小诺躺在床上,突然觉得很幸福。 26



徐徐著

河南文艺出版社

悬疑推理

名流医生周国荣意外地死于一份精心设计的车祸,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?

到底是准泄露了遗嘱的内容呢?

刘子强信誓旦旦地保证,消息一定不是从他的事务所内部泄露出去的,除了律师事务所以外,还是有几个人知道遗嘱内容的,并且,报纸只披露了有关王笑笑的事情,其他遗嘱内容一个字也没有提到,这说明泄露者目的很明确,要搞臭王笑笑,那么,谁最恨王笑笑呢?

李元亨马上听明白了,嫌疑人是郑小燕。

他马上给郑小燕挂电话过去。

“你认为是我泄露出去的吧。”郑小燕语气非常平静,丝毫不对这个消息感到意外,这又让李元亨有些疑惑起来。

“当然没有,我怎么会误会你呢?”李元亨装出轻松的口气说。

李元亨很无趣地挂了电话,他也纳闷了,到底是谁泄露了遗嘱的内容呢?

郑小燕慵懒地蜷缩在巨大的沙发里,曲起的膝盖上放着报纸,她把那篇新闻反复看了几遍,标题写得非常煽情——《名流医生风流债》。

读了几遍,她看出了门道,报道里有八成是记者的猜测和渲染,猜测来源归根结底不过是一条,周国荣生前一周修改了保险受益人,然后记者就根据此条展开联想描绘,这位记者笔力相当老到,短短几百字,说得有板有眼,既不过于展开,也不挂一漏万,整篇的语气显得可信度相当高,不幸的是,此记者的推测与事实完全吻合,难怪任何知情人一见之下,便自乱阵脚,忘记去仔细推敲。就如武侠小说再完美强大的布阵难免有一死穴,明明对方只是糊里糊涂误打误撞撞向死穴命门而来,自己人因此而自乱了阵脚。

郑小燕中文系毕业,婚前曾有一小段的杂

志社工作经历,对媒体的编撰手法有些了解,所以她看出了苗头,于是给刘子强律师挂电话过去:“刘律师,我想委托你调查一下今天的新闻消息来源,我要状告报社诽谤周国荣的名誉。”

刘子强高兴地说:“行,我亲自去报社交涉一下,先逼出消息来源。”

郑小燕刚想上楼去洗个澡,门铃响了,来人让她有些意外,是她曾经的心理咨询师,丈夫的朋友杨梅医生。

两人对坐下来,郑小燕近半年没有去见她,想不出她的拜访用意,也许只是周国荣死了,礼貌性地探望。

“小燕,我这次来看你,第一是为周医生的事情,我想看看有什么需要我帮忙的地方,第二是关于你的治疗问题。”杨梅掏出一封信,递给她。

郑小燕认出了那正是丈夫的笔迹。

杨梅说:“我上个月就收到这封信了,周医生向我大概介绍了你的现状,希望我在合适的时间里考虑继续为你治疗,他认为你还没有完全康复,随时有复发的可能。”

郑小燕放下信纸,很无奈地叹息了一声,周国荣离开仅仅几天的时间里,她已经深刻感受到他的无处不在。

“因为你现在情况特殊,所以,我特意做了一个治疗方案,治疗地点就在家,每天傍晚我会过来,你看怎么样?”

郑小燕想想觉得不好拒绝,便点点头。

报社主编柳芳子接待了刘子强。发行量是第一目标,出了纠纷再想办法兜出一个双方满意的局面,往往还可能制造出另一出热点新闻来。这类事情经历多了,柳芳子自然也就经验丰富。 13



中国书画出版社

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。

将沉重的压力分解

培训师在课堂上拿起一杯水,然后问台下的听众:“各位认为这杯水有多重?”有人说是半斤,有人说是一斤,讲师则说:“这杯水的重量并不重要,重要的是你能拿多久?拿一分钟,谁都能够;拿一个小时,可能觉得手酸;拿一天,可能就得进医院了。”其实这杯水的重量是一样的,但是你拿得越久,就越觉得沉重。这就像我们承担着压力一样,如果我们一直把压力放在身上,不管时间长短,到最后就觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须做的是放下这杯水,休息一下后再拿起这杯水,如此我们才能拿得更久。

所以,感到压力大的人,应该将承担的压力于一段时间后适时地放下并好好地休息一下,然后再重新拿起来,如此才可承担更久。而且还应学会,善于把压力分解,避免在一个时期,承担过重的压力。”

1984年,在东京国际马拉松邀请赛中,名不见经传的日本选手山田本一出人意料的夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时,他说了这么一句话:凭智慧战胜对手。

当时许多人都认为,这个选手是故弄玄虚。马拉松是体力和耐力的运动,身体素质好又有耐力才有望夺冠,说用智慧取胜,好像有点勉强。

两年后,意大利国际马拉松邀请赛在米兰举行。这一次,山田本一又获得了冠军。记者让他谈一谈经验,山田本一仍是那句让人摸不着头脑的话:用智慧战胜对手。

十年后,这个谜在他的自传中找到了答案。每次比赛之前,他都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍,并把沿途比较醒目的标志画下来,比如第一个标志是银行,第二个标志是一棵大树,第三个标志是一座红房子……

这样一直画到终点。比赛开始后,他就以最快的速度奋力地向第一个目标冲去。等到达第一个目标,他又以同样速度向第二个目标冲去。四十几公里的赛程,就被他分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初,他并不懂这样的道理,他把目标定在四十几公里外的终点线上,结果跑到十几公里时就疲惫不堪了,因为他被前面那段连着的路程给吓倒了。

最好的减压方式,是将压力分解。确实,要达到目标,就像上楼一样,不用梯子,一楼到十楼是绝对蹦不上去的,相反蹦得越高就摔得越狠,所以,必须是一步一个台阶地走上去。上面的山田本一将大目标分解为多个易于达到的小目标,一步步脚踏实地,每前进一步,达到一个小目标,使他体验了“成功的感受”,而这种“感受”更强化了了他的自信心,并推动他稳步发挥去达到下一个目标。

有位语文老师特级教师,他所教的一个班刚开始作文成绩很不好。这位老师很有办法,他对同学们说,作文只要写得整洁就可以得满分。同学们个个书写认真仔细,写得很整洁,因而也都拿到了满分。此时语文老师又稍提高了些要求,说下次只要写得整洁再加上没有错别字,就可拿满分。于是同学们又都“奋勇争先”,错别字现象大大减少。此后,语文老师又分步提出了标点符号、遣词造句、立意布局等项要求。而同学们的作文水平也随着这一项又一项的要求逐步地提高了上来。

如果这位语文老师一开始,就把上述要求全都公布出来,那效果还会一样吗?

可见,“大口号”要化成“小目标”,压力就被分解了。 28



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

美容养颜

书中揭秘杨幂、袁泉等众多明星的独家本草养护金方,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金方,让你在唇齿间便可开始美丽之旅。

抗衰老,和岁月进行一场“生死搏斗”

★女性生活百态

今年刚刚31岁的于小姐在单位是部门的骨干,在家里是贤惠的妻子,里里外外操持不停。可最近一段时间,她开始明显感到不对劲,不仅月经不规律,还常觉得气力不支,上班无精打采。再看镜子里的那张脸,脸色萎黄,皮肤松弛,还生出了明显的鼻沟纹和抬头纹,整个人看起来比实际年龄老了许多。

一个女人找个好老公,养个好孩子,找个好工作,多孝顺老人,生活若此,夫复何求。可是在不经意间岁月匆匆流逝,偶尔停下来想想,自己却已是芳华不在,这怎能不令人揪心。

说实话,从25岁起女人就要预防皮肤老化,30岁更是女人皮肤的一道坎,如不及时针对危险因素、重点部位等进行保养,就很容易衰老,如皮肤出现皱纹、松弛下垂、腰腹部出现赘肉、月经紊乱、腰酸背痛、胸闷心悸、烦躁多疑、记忆力减退、阴道分泌物减少、性生活质量下降等。

☆卵巢——被女人遗忘的角落

研究表明,女性身体受雌激素控制的组织或器官达400多个,体内雌激素量的波动,能引起60多种不同程度的临床病症,而雌激素的唯一来源是卵巢。由此可知,卵巢功能衰退是女人衰老的主要原因。

衰老固然不可避免,但是我们可以让衰老的脚步放得慢些,再慢些。而维护、保养卵巢是女性延缓衰老的重

要途径,所以我建议姐妹们要多吃胡萝卜,少吃煎鸡蛋。此外,油煎、油炸的马铃薯和熏猪肉容易诱发卵巢癌,也要少吃。

☆胶原蛋白——还得靠它抗衰老

皮肤的生长、修复,营养的吸收以及弹性、张力等都与皮肤中的胶原蛋白有着密切联系。

75%的真皮层由胶原蛋白组成,它们担负着抗皱、保湿与美白等关键使命。

年轻时人体能够制造许多胶原蛋白,但它们的产量会随着年龄的增长而减少。有关专家认为,女性的皮肤之所以比男性老得快,是因为她们比男性需要消耗更多的胶原蛋白。特别是经期过后子宫内脱落,受损的子宫需要修复,而子宫内膜由胶原蛋白纤维组成,这就需要大量的胶原蛋白。此外,生育、人工流产等也会使子宫受到损伤,同样需要消耗大量的胶原蛋白。

姐妹们要想让衰老来得更晚一些,就试着补充胶原蛋白吧。我建议姐妹们要多吃带黏液的食物,比如炖得烂烂的猪蹄、猪皮等,它们富含胶原蛋白。

《本草纲目》告诉你

美丽食:猪皮、生蚝、玉米具有增强皮肤弹性、皮肤变得细腻光滑的功效。

美颜方:将300克猪皮刮洗干净,用热水焯过后切块;黑豆150克、红枣20颗(去核)用水洗净,放入煲内加水煲至豆熟,再加猪皮煲半小时,最后放入调味即可食用。这道“红枣猪皮”汤具有补肾健脾、润肤减皱的功效。 13



赵一著

「本草纲目」中的女人养颜经

新世界出版社