

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百顺。不愿意气的一直是媳妇,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……

老爸得病去世后小诺得了抑郁症

家琪爸实在走不开,非常时期,那么多双眼睛盯着他呢。家琪爸不来,家琪妈也不会来。葬礼就在冷清和安静中进行。

回家,小诺妈取出两样东西,一样是从香港买回来给孩子的一套黄金吉祥物,另外一样就是遗书。遗书封在塑料袋里,医院里的工作人员交给小诺妈时已经多次消毒过。遗书有两页纸,分别写给小诺和家琪,纸上的字歪歪扭扭,笔画无力。小诺一手抓着黄金吉祥物,一手捧着遗书,眼泪掉个不停。家琪看完遗书,突然跪下,抱住小诺对小诺妈说:“妈,我对爸爸发誓,我会保护小诺!一辈子保护小诺!”

一个月过去了,小诺的状态依旧不好。她出现了一个症状:每天晚上睡觉前都要哭一阵。一天瑶瑶给家琪打电话,说小诺的情绪怎么这么低沉,会不会是抑郁症?家琪吓了一跳。瑶瑶给家琪出主意:“你带小诺去医院看看,孕妇产后是很容易得这种病的,万一得了,会很痛苦的。”家琪很小心地与小诺提起,小诺点头答应了。

约15分钟后,女性年轻医师拿来了评量结果:轻度抑郁。医师在开药方,边写边对家琪说:“注意观察她的情绪,多安慰和陪伴她,尽量别再让她往糟糕的方向发展下去,如果她难受,就再来医院找我,也可以打我的手机号码。”说着医师抄下了一个手机号码。

家琪送小诺回家。小诺躺在床上,家琪给她烧面条,长久的沉默让小诺突然冷冷地说道:“现在,你妈的愿望满足了,孙子快有了,她的抑郁症可以好了,但我的开始了,我就是她的接力。”接着她又说道:“以后别再来同我说你妈是病人没几天好活的话,鬼门关前人人平等,我爸走在了她前面,以后我也可



徐徐著

河南文艺出版社

能会走在她前面。”

6月,随着夏季的到来,非典带来的恐慌气息逐渐淡雾。

家琪爸想来看看儿子儿媳,于是周末时间来到杭州。家琪已经告诉他们,杭州那福利房在装修,并说明了原委:“新房子楼上的家庭作坊搞得小诺不得安宁,以后可能会去装修好的福利房住。”家琪妈一愣:“你们以后去那里住啊?……不好的,你告诉小诺,新房子有股味道,对婴儿的健康不好的,你们现在住的大房子,难道不好吗?”“妈,我们买的材料,都是环保的,再说,我们打算装修结束后开窗一个月再入住的,没问题。”

家琪妈这次带来了许多婴儿用品,从小衣服到小梳子,从保育书到婴儿油,本来想展示给儿媳看,可是儿媳去休息了,于是拉住家琪的手,一样一样把东西展示出来,铺满了茶几。一行人坐车去看福利房的装修。

三四个装修工在忙活。小诺环视了一下房子,所有细节张株都同她汇报过,感觉很满意,尤其张株建议她把厨房和客厅的那堵墙拿掉,把厨房设计成敞开的,让客厅的空间增加不少……家琪挽着小诺的手,叫她当心脚下的锤头啊等小东西。家琪爸在给装修工分发中华烟,说“师傅们辛苦了!”

小诺出卫生间,家琪妈进去,第一印象,她就不喜欢,咖啡色,太暗。

“这房子在一楼,一楼本身的光线就不好,卧室里还封了一扇门,卫生间的瓷砖那么暗,真不知道你们是怎么想的?”家琪妈终于忍不住说出了她的抱怨。

小诺站在阳台上,冷冷地说:“我也真奇怪了,这究竟是谁的房子?”

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。

活得更累与心理疲劳

很久以来,人们普遍认为,人的疲劳一般是由超负荷的体力劳动或脑力劳动引起的,但后来心理学家们经过长期研究,提示事实并非如此。他们发现,辛勤的工作一般不会导致疲劳,特别是不会引起那些经过休息或睡眠之后不能解除的疲劳。

那么,疲劳是怎样形成的呢?心理学家认为,这与人的心理状况有关,人的不健康的心理情绪,尤其是忧虑、紧张、烦恼等才是导致疲劳的真正原因。

小汪最近跟我说他很累,无论是在办公室工作,还是晚上回家以后,他都有一种非常疲乏的感觉,伸懒腰,打呵欠,什么都不想干。要说小汪坐办公室,工作强度并不高,回家后也没有什么家务事可干,身体不至于如此疲劳。

所谓疲劳,从生理上来看,是反映人在作业过程中由于连续工作或工作强度太高而使机体能量过度消耗,出现生化方面发生变化、工作能力下降等现象。从心理上来看,则是指人长期从事单调、重复的工作和活动,注意力长时间高度集中后,伴随着机体生化方面的变化,中枢局部神经细胞由于持续紧张而出现抑制,致使人工作和生活的积极性和兴趣明显降低,直至对工作和生活产生厌倦情绪,这种现象称之为心理疲劳,它主要是一种主观体验。像上述小汪所出现的那种疲劳感,并不是生理上的疲劳,而主要是属于这种心理体验性质的疲劳。

心理疲劳是一种多半带有主观体验性质的疲劳,并不完全是客观的心理指标的反映。生活中经常可能发现这样的现象,有的学生学习时,疲劳得昏昏欲睡,可这时有人唤他去打球,他马上倦意全消,生龙活虎跑上了球场。夏天烈日下挥汗收割的农民,

常常并不感到有多么的劳累,可有些整天躺在床上,什么活儿也不干的年轻人,却总感到自己累得不行。这些都说明了疲劳有生理与心理的区别。

许多人在感到疲劳时,会诉说自己的身体内发生了各种变化,觉得自己已筋疲力尽,什么也不想干了。但是不少关于疲劳的生理变化与自我心理体验异同性的研究证明,人体产生的生理变化与主观体验并不是完全一致的。某些主观体验非常疲劳的人,通过生理化的测试,诸如神经反应、肌肉张力、心电图、血乳酸、尿蛋白等指标的测试,却并未发现太大的变化,而另一些主观体验不太疲劳的人,其生理变化程度却可能达到相当的水平。这说明疲倦感与人从事活动的心理体验有紧密的关系。人们可能都有这样的体会:某天心情不好,上班时又被许多麻烦事搅得心烦意乱,做事也没规则,什么事也办不成,一天下来,可能早已

疲惫不堪;而另外某天,心情颇佳,工作中也诸事顺心,干事情总是顺理成章,尽管忙得连饭都顾不上吃,但仍觉轻松愉快,毫无疲倦之感。这就清楚地表明了,疲劳与情绪之间有着密切的内在联系。北京零点调查公司一项对白领工作压力研究的报告显示,41.1%的北京白领们正面临着较大的工作压力,61.4%的白领正经历着不同程度的心理疲劳。心理疲劳有很大的负面作用,症状轻的会对工作失去兴趣,产生疲劳感;严重的还会出现嗜睡或者失眠、记忆力下降、精神恍惚、吃不下饭等情况。长期处于这种状态,还有可能会诱发一些身体上的慢性疾病。



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辆精心设计的车祸,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?

李元亨完全理解罗贞的愤怒与狂暴

杨梅一动不动地观察着郑小燕的动静,迅速在纸上记录着监测屏上的数据,接着她从包里掏出一部DV,支好三角架,镜头正对着郑小燕的全身,做完这一切,她推开窗子,点上一根烟,静静地等待着。

杨梅从郑小燕的家里推门出来,她的动作轻盈,虽然她的体形和手里的大箱子并不轻盈。

小章说:“她果然在这里。”傅强乐了,指指路边一辆黑色轿车说:“那就是她的车,我下午在这里见到她的。”

傅强与章雨迎了上去,杨梅吓了一跳。傅强看看腕表,说:“现在已经是凌晨两点半,杨老师,你提着这个箱子在这个时间出来,是为什么?”杨梅重重叹了口气,蹲下来,打开箱子,一套镶嵌整齐的仪器呈现他们眼前,杨梅介绍说:“这是一套监测脑电波及血液频率的仪器,我用它来测量郑小燕在高潜时间内的身体活动状况。”说完杨梅再也不要他们,自己吃力地提起大箱子往车边走去,小章想帮忙,手刚伸出去就被她一把打开,“我自己来。”

罗贞彻底被激怒了,她将自己关在房间里大喊大叫,李元亨低声下气地跪在门外,不时敲着门,喊着:“罗贞,你先开开门,你听我解释。”狂怒至极的罗贞怎么能听得见他这么胆怯微弱的叫声。李元亨下楼去捡起地上的报纸,有一整版刊登了六张他与郑小燕并肩而行的照片,标题醒目刺眼——《酒业快婿接手名流遗嘱》。

李元亨完全可以理解罗贞的愤怒与狂暴,只是他现在要搞清楚的是,罗贞的愤怒狂暴如果是对于他,就根本无须出剑,自己只不过是一只餐桌上垂死的苍蝇,哀哀等待着最后的抹布。



老舍著

中国文联出版社

摔砸的声音消失了,屋子里只剩下一片死寂。突然,卧室门打开,罗贞披头散发如同行尸走肉般走出来,一步一步走到李元亨面前,每一步踩在地上,都像巨锤般砸着李元亨脆弱紧绷的心房。罗贞面无表情地盯着他,嘴巴动了动:“元亨,你要向我爸解释吗?”李元亨站起来,去扶罗贞的肩膀。

“你跟我来。”李元亨拉起罗贞的手,带她到书房。罗贞看着他在书柜里翻出一个黄色文件袋来。“这个本来要给你看的,不过这几天忙起来就忘了,我以为这只是件小事,你看看吧。”他递给她的是周国荣遗嘱的复印件,上面盖了刘子强律师事务所的章。

罗贞走过来,一遍遍地看着这份文件,她抬起头迷惑地看着李元亨。

李元亨在心里重重地松了一口气,他太了解罗贞了,从她的眼睛里,他知道这匹烈马终于被他抓住了缰绳。

“罗贞,这就是周医生的遗嘱,我也很奇怪,为什么会扯上我,后来刘律师向我解释,他说你爸向周医生推荐了我,我可以帮他管理好这份投资,等他的女儿成年后能够多得到经济保障。你看到报上的照片,我不知道是谁出于什么目的跟踪我和小燕,当然这些照片都是真的,只不过是在这两天拍的,因为我接受了遗嘱的委托,小燕又是你的好朋友,她要处理周医生的遗产,需要我帮忙……”

罗贞急忙上前紧紧抱住他,呜咽着说:“元亨,我错过你们了,都是你不好,你为什么早点和我说遗嘱的事情啊,你这个笨蛋,什么事都自己做了,不要我分担,你看,现在委屈你自己受了吧……”

李元亨心里一热,紧紧抱着怀里的妻子,这一刻,他非常感动。

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。

打造曲线,你还需要美臀

★女性生活百态

静雅,听名字你一定会觉得她是一个长发披肩、安静、美丽的姑娘,对吧?漂亮、长头发你猜对了,但说她安静就大错特错了。静雅很活泼,喜欢打打闹闹,特爱穿牛仔裤,但由于屁股平平,所以穿上牛仔裤感觉怪怪的。起初她自己不觉得有什么,但每次上街,总听到背后有人议论她的屁股,议论来议论去,她也觉得自己的屁股太平了,于是四处向人请教提臀的方法。

臀部是好身材的隐形敌人,如果臀部松垮、无弹性,那么腰部以下则会美感尽失,下半身的比例也会给人一种失去平衡的感觉。所以,千万别让臀部的多米诺骨牌效应拖垮了你的身材曲线。

不瞒你说,以前我的屁股也是平平的,该长在臀部的肉全垂到了下边。由于屁股平,衣服都撑不起来,所以我每次都要买后边有兜的裤子(这样可以装纸巾之类的东西来掩饰)。有时候我在网上看到有美女专门显示她的翘臀,自己就想不通,为什么她可以翘呀?后来我的一个朋友告诉我,屁股下垂和长时间坐着有关系,经常倒立可以防止下垂。

事实也的确如此,在书桌前如果坐得很久,或坐在沙发上看电视时间太长,臀部的肌肉就会松弛下垂。所以要想使臀部肌肉结实起来,就要做到劳逸结合,经常做一些臀部运动,比如:

倒立,每天坚持5分钟以上;后抬腿,每次坚持做20下左右;

站立——蹲下——站立——蹲下,每天做10分钟;

空中脚踏车,平躺在床上,双腿抬高与身体成90度角,做蹬脚踏车的动作,每晚睡前做100下。

此外,日常生活中不合理的饮食习惯也是造成臀部下垂的重要原因。要知道,若摄入了过多的动物性脂肪,就很容易在下半身囤积,进一步造成臀部下垂。既然找到了臀部下垂的原因,就让我们先从一日三餐着手,注意多吃一些植物性脂肪或含有植物性蛋白质的食物。

《本草纲目》告诉你

美丽食:黄豆、虾、花菜、香蕉等热量低,营养丰富,对瘦身美臀有良好的功效。黄豆:宽中下气,利大肠,消水胀毒。《本草纲目·谷部·大豆》。

美颜方:取花生、去核的红枣、黄豆各100克。将花生及黄豆连皮烘干后磨成粉,红枣切碎,加少许水充分拌匀后将其揉成小球,再压成小圆饼形状(大小可自行决定),而后放入烤箱预热10分钟,再以150摄氏度烘烤15分钟,即可成一款可丰胸、美臀,又不发胖的营养小甜点。

雪菜豆腐汤

材料:豆腐200克,雪里红100克,精盐、葱花、味精适量,色拉油50克。

做法:豆腐下沸水中稍焯后切成1厘米见方的小丁,雪里红洗净切丁。锅上旺火烧热加油,放入葱花煸炒,炒出香味后放适量水,待水沸后放入雪里红、豆腐丁,改小火炖15分钟,加精盐、味精即可。