

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……

家琪妈觉得心寒得不得了

家琪爸沉吟了一下,对家琪妈也对家琪说:“今晚我们就近住个宾馆,明天要去看小诺爸,这已经同小诺妈说好了。小诺爸的葬礼我们没去成,明天的扫墓肯定不能更改的,不然礼节上太说不过去了。”“明天的扫墓需要我们去吗?”家琪问。“不用,电话里说好的,就我们俩去看亲家。你们就在家休息吧。”

家琪妈对自己的能干和律己是非常有信心的。在单位里,她受下属尊敬。在家里,她被丈夫和儿子信赖。但是,自从儿子结婚后,自从一个叫李小诺的女孩出现后,一切平衡都被打破……很多单位分发的东西,她都会先考虑孩子,在经济钱物方面,她更是全心全意地愿意付出。但是,她那儿媳,似乎就是没有被感动过!而家琪,她的儿子,今天为了小诺,却开始对自己说不得了。家琪妈觉得心寒得不得了。

小诺手抚膨胀的肚子,焦躁地叹气。小诺爸留下的遗书她看了上百遍,里面那句“最差一步就是敬而远之,君子之交”她也琢磨了许久。

旁边的家琪虽有睡意,但见老婆长吁短叹,于是起来给她倒水搓揉。

家琪搂着她,边抚摸她的肚子,边安慰:“好了,老婆,我知道你已经做得很努力了,我答应过你爸,会保护你一辈子,你就放心吧,啊,好好睡觉,宝宝不想你烦心呢!”

家琪妈去了小诺家,这是自小诺爸因非典而病逝后第一次正式登门看望。简短的安慰,说一些同情和沉痛的话,当然还有悲哀的表情。然后家琪爸让柳师傅把车开到公墓门口,他们俩去附近买了个白菊花篮,跟随小诺妈去小诺爸的墓地。



徐徐著

对着墓地上老亲家含笑的照片,家琪爸妈鞠了三个躬。小诺妈再次无声地流泪。悲哀浮上了她的脸,她软软地瘫坐在墓碑前,泣不成声。

回家,去饭店吃饭时,家琪妈发出邀请:“亲家,要不去我们那玩个几天,可以陪你散散心?”小诺妈吃了两口菜,顿了顿,想说又不想说,最后还是说了:“亲家,是不是小诺昨天惹你们不高兴了?小诺从小被我们疼着惯着,脾气是有点不好,不过,现在小诺是孕妇,我们就体谅一点吧,她也累的,又要工作又要上课,还要怀孕生孩子,何况这段时间又陪我经受了很大的波折,很可怜哪,你们说呢?”

话没错,但在家琪妈听来,这话似乎有点专门针对她了,因为所有人里面,她就是反对小诺为考研而流产,并且极力要求小诺早点怀孕,说再不怀孕的话,她这个癌症患者怕是永远见不到孙子的面了。

“其实,早怀孕也好的,若小诺上次不流产的话,小诺爸不是能抱上外孙了吗?”家琪妈说。家琪爸在桌子下踢了老婆一脚。

小诺妈一时说不出话来。

“你放心,小诺爸在天堂中看得到他的外孙,他时时都会保佑小诺和她的孩子,不需要点长明灯。”小诺妈说。长明灯的事,小诺没同其他人说过,除了自己的老妈外。

家琪在家看一份招生资料。母校浙大,国际金融专业,同等学力硕士学位。这类读研入学容易,但是出来还是有些门槛的:除了每学期参加大学里的各科考试外,还要通过全国的外语考试和专业考试,同时要在规定期刊发表至少两篇专业论文,只有达到这样的条件,才能在完成论文答辩后拿到硕士学位,而且没毕业证书,代之的只是结业证书。

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。

腾出时间给身心松松绑

下班的时间越来越晚,回家的欲望越来越少。公司里的人影越来越多,心里的压力越来越大。在每一个经济高速发展的城市,一群忙碌于各个写字楼之间的都市职业人,开始越来越多地把公司当作自己的家。

在光鲜的外表之下,是无休止的加班,创意枯竭的煎熬,以及外部交往的隔绝。在夜深人静的时候,他们也经常告诫自己不要如此拼命,规划着明天就开口向公司主管请假,去外地度过一个美好假期。但是天明之后,新的任务又催促自己匆忙上阵,于是一个新的轮回又将开始。

日复一日,年复一年,周而复始操作,机器都可能“报销”,更何况是血肉之躯。因此,你要警惕,你可能已被一种称为“慢性疲劳症”的疾病缠上也懵然不知,还是不断地为生活拼搏,因为你认为身子还是撑得下去。

大部分的人不把这种症状视为病症,而掉以轻心,其实这会影响到个人的学业、工作和日常生活。严重的长期性疲劳,可能会成为其他病症的征兆。这种强烈的疲劳感如果持续半年或更长,便会出现轻微发烧、咽喉痛、淋巴结肿大、集中力降低、全身无力等。身体长期处于疲劳状态,会造成体内荷尔蒙代谢失调、神经系统调节功能异常、免疫力减低,同时也会引起肩膀酸痛、头痛等自律神经失调症状,感染疾病的概率也提高。那么,到底是什么东西让我们为之疲于奔命呢?

过分追求完美。追求完美是成功者的特质之一,但过分追求完美势必导致精力、体力过分投入。追求完美的人上班时忙忙碌碌,下了班仍殚精竭虑,有一点小的瑕疵就过度自责,或者是花费更多的气力去改

善、弥补。

过分追求优越感。每个人的内心都会或多或少地有自卑感,正是这种自卑、自我不满足才促使我们完善自我。但是,如果过分地追求“比别人强”的优越感,用永争第一来掩盖自卑,只把自己当作名利的载体,就会使自己顾不上身体的不适不停地忙碌下去。

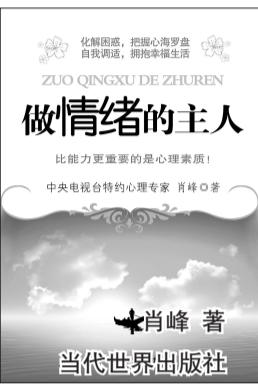
过分担心失败。对每天工作时间超过8小时的被访者进行的调查表明,64.1%的被访者认为自己超时工作的最大原因是“竞争激烈,担心失去工作”。

2001年曾有一项研究结果表明,那些荣获过奥斯卡金奖的剧作家的寿命较演员要短。研究人员告诫那些争强好胜者:固然争强好胜是一种积极的生活态度,但在实现自己奋斗目标的过程中,应多考虑自己的健康需求和体能极限。

长期通宵达旦地工作,会使体内产生许多毒素,而且有些毒素会随着血液进入

大脑,能迅速引起中枢系统的“中毒”症状。疲劳,是一种信号,它提醒你,你的机体已经超过正常负荷,出现疲劳感就应该进行调整和休息,做到劳逸结合,张弛有度。如果长期处于疲劳状态,不仅降低工作效率,还会诱发疾病。过度疲劳与过劳死有相关性但不是直接原因,过劳死往往有一些较严重的基础病因,但过度疲劳可以使这些病因加重或是导致发病,造成不良后果。所以避免过度疲劳可以预防和减少由此导致的严重后果。

腾出时间给心灵松松绑,少一些急于求成,少一些追名逐利,不要等到自己筋疲力尽的时候,无助地将自己的生命一头栽进无底的深渊。



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?

小章觉得杨梅会对郑小燕不利

杨梅拼命喝着咖啡,连续几个晚上的守候让她精疲力竭,却一无所获,她搞不懂自己什么地方弄错了,对郑小燕的治疗方法完全是按照周国荣画出的指示图操作,她反复看了周国荣拍摄的画面参照对比,完全没有丝毫差错。

应该出现的情景是这样的,郑小燕连着仪器入睡后,杨梅会启动弱频电击,持续刺激郑小燕的神经交叉点,一小时后,郑小燕会有梦游情形出现,她此时的行为便是她心理潜意识意识的象征性体现。

可是,这几个晚上,郑小燕都没有动静,完全与一般人无异。唯一的解释似乎就是“心如死灰”?还是她的心境突然升华?杨梅决定弄个明白,她想与郑小燕深谈一次。

人工催眠这活儿稳定性和火候不易拿捏,她没有十足的把握,虽然人工催眠的效果

会更好。通过药物催眠,郑小燕进入了浅浅的睡眠阶段。下一步,她要让郑小燕的身体进入一种亢奋状态,最直接有效的办法就是挑起她身体里本能的情欲。

杨梅调暗了灯光,睡眠中的人对灯光的感应是一直存在的,亮光下,人的睡眠无法达到黑暗环境的睡眠深度。之后她轻轻褪下了郑小燕的睡衣及内衣。

突然,一阵刺耳的门铃声响起,吓了杨梅一跳,她停住了动作。

来者竟然是两位警官——傅强与章雨。

“周太太呢?”“她正在里面接受治疗,不能被打扰。”杨梅没好气地说。“什么事?”突然一个声音从杨梅身后传来,三个人同时被吓了一跳,望过去,只见郑小燕披着睡衣站



老家阁楼著

中国书画出版社

在楼梯口。“周太太,抱歉这么晚来打扰你,请问你是在接受治疗吗?”傅强很礼貌地问。“是的,杨老师是我的治疗师,请问你们有什么事吗?”郑小燕轻轻走过来,傅强看到她脸色苍白,神态疲倦。

目送杨梅的车离去,傅强侧头问小章:“需要跟踪么?”小章摇摇头。“为什么?”“我们打草惊蛇了。”小章有些懊恼。“你真的觉得杨梅会对郑小燕不利?”

“只是猜测。”小章掏出笔记本,翻开几页,上面画着一些歪歪扭扭的线条,小章敲着本子说:“这是我们的推理图,你看,最上面的是张忠轩,他已经死了,就是我说的那位心肌梗塞,他有两个儿子,左边叫张文远,是大儿子,前年死于车祸;右边的叫张文远,目前忠轩建筑的总经理,继承的是父业。张文远是杨梅的丈夫。”

傅强饶有兴致地看着,也不说话。

小章继续分析:“中间竖下来的线指着周国荣,我认为张忠轩的死亡与周国荣肯定有关系,这些年,张忠轩接触的医生只有他一个,而他跟杨梅关系密切,曾是校友,我打印过周国荣这半年的电话单,与杨梅的通话超过五十次,也就是说,平均三天通一次话。”

“昨天我去接触了张文远。”小章直接切入主题说。

小章并没有事先预约,就跟上次对王笑笑的突然袭击一样,他也是在张文远刚到公司的时候,就直接找上办公室。

“我知道周医生的死讯。”张文远知道对方的身份和来意之后,显得非常平静,“只不过,我与周医生并不熟悉,我想没有什么可以帮到你们的,很抱歉。”

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。

顺应时节的食物最养颜

★女性生活百态

小宋是我玩得很好的一个大学同学,她家里有钱,为人大方爽快。记得在学校那会儿,我天天跟着她混,在冬天里跟她一起吃西瓜、桃子,夏天我们就去吃火锅,日子过得那叫一个奢侈。现在回过头来想想,不禁长叹:如果那会儿我不吃反季节的东西,现在没准更漂亮。

其实我没有随口说大话,吃顺应时节的食物才最养颜的。然而现如今,青菜水果一年四季都不缺,本应夏天才有的东西冬天也能吃到,从一定意义上讲这给我们的生活带来了方便,但也让很多人失去了季节感,割断了身体与自然之间的那种微妙的联系。

中医理论认为,人以天地之气生四时之法成,养生要顺乎自然应时而变。其实不仅养生,养颜也要顺应四时,不同的季节吃不同的食物。俗语中的“冬吃萝卜夏吃姜”说的就是这个理儿。

应季的食物往往最能应对那个季节身体的变化。比如,夏天虽然热,但阳气在表而阴气在内,内脏反而是冷的,所以人很容易腹泻,所以要多吃暖胃的姜;而冬天就不同,冬天阳气内收,内脏反而容易燥热,所以要吃萝卜来清胃火。如果我们不分时节乱吃东西,夏天有的东西冬天吃,这很可能在需要清火时却吃下了热得要命的东西。另外,反季节的瓜果蔬菜中大部分都含有化学成分,吃完之后,化学品的残余就会积累在身体里,伤害我们的肝肾。

因此,为了养颜,吃东西就要吃应季的。

《黄帝内经》里说:春夏养阳,秋冬养阴,这不是说秋冬就不用养阳了?从字面上很容易产生这样的误解。实际上,春夏养阳,秋冬养阴的根本目的就是保养人身阳气这个人体生命的原动力。

对于人体来说,阳代表能动的力量,即机体生命机能的原动力。阳化气,人们把阳和气的连起来叫阳气。阴代表精、血、津液等营养物质,即机体生命机能的基本物质。阴成形,通常又把它叫做阴液。阴液是有形物质,濡养了人体形态的正常发育及功用;而阳气是人体生存更重要的因素,由阳气生成的生命之火,是生命的动力,是生命的所在。阴所代表的精、血、津液等物质的化生皆有赖于阳气的摄纳、运化、输布和固守,只有阳气旺盛,精血津液等物质的化生以及摄纳、运化、输布和固守才有依赖。只有阳气的能动作用,才能维持人体生命的正常功能。

这就是阳气在人体的能动作用,它不仅主宰了人的生命时限,而且还确定了人体五脏六腑的功能状态。所以,不论何季,“养阳”是非常重要的。

《本草纲目》告诉你

美丽食:杨梅、西红柿、李子等富含维生素丰富,适合夏季食用。梨能润肺除燥,适合秋季使用。冬季适合吃羊肉、狗肉等富含热量的食物。【杨梅:“止渴,和五脏,能涤肠胃,除烦燥恶气。”《本草纲目·果部·杨梅》。梨:“润肺清心,消痰降火,解疮毒、酒毒。”《本草纲目·果部·梨》】

美颜方:在西红柿里加入少许蜂蜜,涂于脸部、双手、双臂,能使皮肤白皙、细腻,并可有效地去除粉刺。



赵一著

「本草纲目」中的女人养颜经

新世界出版社