

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……

小诺生孩子后开始学习哺乳

家琪决定读研。他想明白了,在家里要强势,必须要提高自己,走仕途之路,就像当年他老爸一样。

小诺生了,疼了一天一夜后,顺产,是个小子,7斤2两,母子平安健康,举家欢庆。小诺很操心宝宝,因为抑郁症的缘故,产前她经常会疑神疑鬼地担心孩子有缺陷,什么多出个手指,兔唇,先天性失明,甚至连体婴儿等,虽说都是没根据的杞人忧天,但害得家琪有段时间也一惊一乍的。

小诺他们在医院住了一周,其间小诺要学习哺乳,学习换尿不湿,学习搂抱和抚慰宝宝,学习辨别宝宝的哭声是出于什么需求……在第三天的时候,宝宝得了轻度黄疸,接连三天要日照6小时,而小诺,到了第三天依旧没有多少奶水,心情开始急躁。

因为是顺产,所以恢复比较快,第二天就下床走动了。宝宝大哭要吃奶,小诺就开始紧张,因为她的“奶库”里没奶,但是宝宝可不管,他要吃东西,吸得小诺的乳头痛死,没奶他就哭,哭得小诺心碎。每天听着宝宝的哭,小诺愁苦死了。越紧张越没奶,越没奶越紧张,整个恶性循环。

“怎么会没有奶呢?”家琪妈在旁边不停想主意:“你使劲压嘛,压压就出来了!”小诺想,我压得我的乳房都快碎掉了,平时哪会这样摧残自己的乳房,为了挤奶,什么都顾不上,可是就是没有奶啊!

样摧残自己的乳房,为了挤奶,什么都顾不上,可是就是没有奶啊!

母乳显然是指望不上了,小诺让月嫂去买奶粉。医生说,宝宝奶粉最好选一种固定下来,不然老是换口味不好。小诺就让月嫂去大超市买最贵的那种。

在医院待了一周,然后回家。月子里先请个月子保姆,家琪父母也住下了。家琪妈对于请月嫂有点不满意,主要是工资太高了。

小诺用尽各种方法,但依旧挤奶无果,终于决定放弃母乳喂养。家琪妈对小诺这么早放弃喂奶很不高兴,她说她给家琪喂奶到两岁呢。她不知道小诺对喂奶已经有恐慌症了,一提喂奶,她就有挫折感。看着婆婆失望的神情,小诺满脸委屈。

家琪买的是个德国牌子的小奶泵,将近1000块钱,小巧可爱,手感很好,压迫时的震动感很柔和,可问题是功率偏低,几乎压不出一滴内容来,没用两天小诺就放弃了。后来她向医院借了个奶泵,天,那家伙看起来真的像个“机器”啊,家琪买的小奶泵是充电的,而医院奶泵是直接插220伏电源的,乍看上去,还真是不人性化啊,但小诺管不了那么多,脱了上衣,弯下身子,把自己的“奶库”贴到那个清洗过的塑料罩杯里,然后按下按钮,立即有一股力量在压迫乳房,然后滴滴答答有几滴白色的东西被吸出来,覆盖住了奶瓶的底部。



徐徐著 婆婆媳妇那些事 河南文艺出版社

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?

张文远还没从父亲过世的悲痛中恢复过来

张文远显得不太合作,他的情绪也明显不高涨,小章估计他还没有从父亲过世的悲痛中恢复过来。

“张先生,如果你不介意的话,我想问你一些关于你的事情。你可以给我介绍一下你的家人吗?”张文远非常纳闷,说:“我父亲叫张忠轩,他创建了这家轩轩建筑公司,他几个月前刚刚过世。”说到这里,张文远脸色沉了一下,“说起来,我们家也挺不幸,本来我还有一个哥哥,叫张文近,前几年车祸也过世了。”

小章突然打断,问:“你哥有孩子吗?”“没有,我嫂子是个工作狂,一直在拖,结果……”“那么你呢?”“我倒是结婚早,有一男一女,都上小学了。基本情况就这样,现在我接手了公司,子承父业。”

小章放下笔,看了张文远一眼,问:“那么,谈谈你父亲过世后留下的遗嘱内容吧。”张文远愣了一下,“这,与周医生的案子有关系吗?”“不一定,但也不排除。”张文远有些无奈,说:“可以这么说,我们家族已经对轩轩建筑失去了控制权,因为我父亲并没有立下遗嘱。我只是其中的一个大股东而已,我父亲生前有六成的控股权,但因为我没有立下遗嘱,而我哥哥倒是早早立有遗嘱,他的所有财产包括死后版税等未来收入都归我嫂子,我只能和嫂子共同继承,因此,我只占有三成股份。”

“我不明白,你父亲为什么不立下遗嘱呢?”小章想起了周国荣的遗嘱。“我父亲是突发死亡,他还没来得及想遗嘱的事吧。”张文远叹息一声。“假如你父亲会立遗嘱的话,你觉得他会怎样分配财产?”张文远吃惊地看着小章,说:“这个我也不好猜测,不过,凭我的感觉,我父亲是准备在这一年内让我接班的,在他过世之前,我已经接到施工总监,你想,我哥哥已不在了,我接班是理所当然的,那么,我父亲既然要让我接班,怎么可能不让我拥有对公司的绝对控股权呢?我觉得我父亲不立遗嘱很正常,他根本没有想过会有今天的局面,如果我顺利接班,遗嘱也没有立的必要,你说是不是?”张文远说到后来有些神情激动,脸色涨红。

小章不打算缓和气氛,趁热打铁道:“你是不是觉得让杨梅分去一半财产不是你父亲的意思?”

张文远在这儿突然停顿下来的气氛中沉默咀嚼了一会儿,似有所悟,说:“你不是来调查我的,是来调查我嫂子杨梅的,是不是?她是周医生的朋友,周医生正是她介绍给我父亲的。”

听完小章的讲述,傅强并不满意,他提醒道:“小章,你的推理的确有一定的道理,不过,你有没有想过,杨梅与王笑笑实质上是一样的。都不是停留在你的推理中,她们可能没有证据证明清白,可是你也没有证据证明她们有罪。”



赵一著 老家的阁楼 中国画报出版社

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。

心理暗示能左右我们的心情

一位大学教授在讲台上拿一玻璃瓶对学生说:“瓶子里是有异味的的气体,现在要测这种气体在空气中的传播速度,等打开瓶盖后,谁闻到这种异味,请举手。”教授打开瓶盖,自己很快露出闻到异味的表情,随即看表计时,15秒后,前排同学举起了手,1分钟后,3/4的同学举起了手……然而玻璃瓶里事实上只是普通的空气,其余什么也没有。

原来,这是心理暗示在人们生活中“作怪”。心理暗示是人们日常生活中常见的心理现象。所谓暗示,指人或环境以不明显的方式向个体发出某种信息,个体无意中受到这些信息的影响,并做出相应反应的心理现象。从心理机制上讲,它是一种被主观意愿肯定的假设,不一定有根据,但由于主观上已肯定了它的存在,心理上便竭力趋向于这项内容。

暗示分自暗示与他暗示两种。自暗示是指自己接受某种观念,对自己的心理施加某种影响,使情绪与意志发生作用。例如,有的人早晨在上班前或出去办事前照照镜子、整整衣服、理理头发。有的人从镜子里看到自己脸色不太好看,并且觉得上眼皮浮肿,恰巧昨晚睡眠又不好,这时马上有不快的感觉,继而觉得自己全身无力、腰痛,于是觉得自己不能上班了,甚至到医院就医。这就是对健康不利的消极自我暗示作用。而有的人则不是这样。当在镜子里看到自己



肖峰著 做情绪的主人 当代世界出版社

脸色不好,由于睡眠不好而精神有些不振、眼圈发黑时,马上用理智控制自己的紧张情绪,并且暗示自己:到户外活动活动,做做操,练练太极拳,呼吸一下新鲜空气就会好的,于是精神振作起来,高高兴兴去工作了。这种积极的自我暗示,有利于身心健康。他暗示,是指个体与他人交往中产生的一种心理现象,别人使自己的情绪和意志发生作用。

1968年,两位美国心理学家来到一所小学,他们从一至六年级中各选3个班,在学生中进行了一次煞有介事的“发展测验”。然后,他们以赞美的口吻将有优异发展可能的学生名单通知有关老师。8个月,他们又来到这所学校进行复试,结果名单上的学生成绩有了显著进步,而且情感、性格更为开朗,求知欲望强,敢于发表意见,与教师关系也特别融洽。

实际上,这是心理学家进行的一次期望心理实验。他们提供的名单纯粹是随便抽取的。他们通过“权威性的谎言”暗示教师,坚定教师对名单上学生的信心,虽然教师始终把这些名单藏在内心深处,但掩饰不住的热情仍然通过眼神、笑貌、音调滋润着这些学生的心田。学生潜移默化地受到影响,因此变得更加自信,奋发向上的激流在他们的血管中荡漾,于是他们在行动上就不知不觉地更加努力,结果就有了飞速的进步。

美容养颜

书中揭秘杨丽萍、袁泉等众多明星的独家本草护肤方,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小细节,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。

做一个魅力无限的暖女人

★女性生活百卷

潇潇是一家公司的前台经理,由于工作需要和个人爱好,她一年四季都穿裙装。她一直认为办公室里不冷,自己穿着厚袜子、厚裙子,没什么大问题。但不久前,潇潇明显感到双腿有些麻木、发凉和酸痛,用手摸摸,有的地方还有硬块。后来到医院检查,医生说她由于穿裙装不当,患上了寒冷性脂肪组织炎。

在寒冷的冬季,我们依然会看到很多女人为了美,穿着裙子、薄丝袜。殊不知在冬季,女性如果不注意保暖,极易患上寒冷性脂肪组织炎,此外,如果下体长期遭受冷空气侵袭,还容易引发一些妇科疾病。因此,冬天里,女人要注意保暖。

★要风度更要温度

冷是一切麻烦的根源,身体血行不畅,面部就会长斑点,体内的能量就不能滋润皮肤,皮肤也就没了生气。冬天里最好的保温方式是泡热水澡,天冷时,在热水里泡上半个小时,加上按摩,再冷的身体也会变热。如果没有条件的泡泡脚也可以,再不行就捧一杯热水,怀抱热水袋,总之方法很多,不要偷懒、找借口哦!

★女人暖起来才漂亮

冬季是进补的最佳时期,但很多女人因

为怕长胖,只吃蔬菜、水果,不敢吃肉。其实,让我们发胖的不是肉,而是过冷的体质。一旦我们的体质过冷,就会需要更多的脂肪来保温,我们的肚脐下就会长肥肉,而一旦我们的身体暖和了,肥肉也就没有存在的必要了,就会自然消失。因此,大家可以吃些牛、羊肉,它们含有大量的铁质,可有效避免贫血,简直就是对女性的恩赐。冬天里,和家人一起吃热乎乎的涮羊肉,胃暖暖的,心情也舒畅。

《本草纲目》告诉你

美丽食:鸡肉、羊肉、柑橘、糯米、海参等具有御寒滋补的功效,最适合在冬季食用。

美颜方:取一只新鲜鸡蛋的蛋白,搅拌均匀,加入已经准备好的2茶匙的柠檬汁、2汤匙柑橘汁和少许脱脂奶粉,充分混合即成。洗面后,将其均匀涂于面部,10分钟后,用清水洗净。长期使用可以保持肌肤紧致净白,还能紧缩毛孔,去角质。

蜂蜜蛋白面膜

新鲜鸡蛋一枚,蜂蜜一小汤匙,将两者搅拌均匀,临睡前用干净软刷子将此面膜涂刷在面部,其间可进行按摩,以刺激皮肤细胞,促进血液循环。15分钟后,用清水洗净。每周两次为宜。这种面膜还可以用水稀释后搓手,冬季可防皴裂。



赵一著 本草纲目中的女人养颜经 新世界出版社

每周招聘广告实现报、刊、网互动立体传播,让您的广告效果立竿见影,每块(4x3cm)广告套餐仅80元(晚报周三刊登),多刊多优惠,一次投入一周有效,敬请关注。 ●广告服务热线:紫荆山路站66307822 文化路站63875060 工人路站67957022 东明路站63382081 晚报大厦67655128 金成国贸63399000 ●投诉监督热线:63330302 ●广告代点招商热线:63396000

Table with 7 columns: 你还在为工作发愁吗?, 诚聘, 诚聘, 招聘, 急聘, 诚聘, 诚聘. Each column contains job listings with details like position, salary, and requirements.