

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婆婆,只好做夹心饼干了……

小诺拎起一根粗大的擀面杖冲上二楼

寂静的午后,突然一阵声音响起,哒哒哒哒,哒哒哒哒。楼上传来的。

这次声音比以往锐,可能是两台电动缝纫机同时响起的,阳阳本来好端端在睡梦中,竟然被突然而起的沉闷的声音震醒了,于是开始哭。

小诺机灵地一睁眼。

谁,谁在让她儿子的日子不好过?她自己难受也罢了,但是,若有人要让她儿子难受,她不答应,绝不答应!

小诺虎虎地从床上站起来,脸色潮红,直奔厨房,拎起一把扫把,然后抓一根婆婆从老家带来的粗大的擀面杖,想也不想,直上二楼,疯狂一样地敲门。

“谁呀,谁呀?”里面不耐烦的声音响起。

“开门!”小诺愤怒地敲门。

门开了,是张男人的脸。小诺冲进去,果然,客厅里两台电动缝纫机同时在开动,两名女工正抬头看着手拿扫把和擀面杖的小诺。

“我告诉你!”小诺拿擀面杖对准男主人的脸:“你给我停了你的机器,不然别怪我不客气!”男主人脸色一青:“什么疯子来我家撒野,出去!”边说边去推搡小诺。小诺的手臂很快被扭地痛死。小诺一听有人骂她疯子,哈哈一笑:“是的,我就是个疯子了,生活把我逼疯了,所有人把我逼疯了,我今天就疯给你看!”说着,小诺狠揪一把男人的头发,甩开男人,冲到阳台那里,拿擀面杖咚咚咚很砸防盗窗,可能是心里发狠了爆发的力量巨大,可能是那家人安装的防盗窗太次,防盗窗上的搭锁很快被砸开,小诺一推窗,对着男主人说:“你不停了机器,我从这里跳下去!”

男人愣了愣。小诺诡异一笑,低柔地说:“你看,我的手臂上有你弄出来的伤痕,我的



徐徐著

河南文艺出版社

指甲里有你的头发屑,现在我从你这里跳下去,头朝地,死了,你说得清吗?我还可以在跳的时候喊一句:杀人啦,救命啊!你还说得清吗?”紧接着,小诺立即变脸,破口大骂:“我就是个疯子,对,我就是被你们这些人逼疯的,怎么啦,我觉得我不敢死吗?我死给你看!只有敢死的人,才不会被人欺负……”

就在小诺挥舞手中的东西要从窗台上往下跳时,一个身影窜过来,死死抱住小诺:“小诺,我们回家,我们回家。”接着,那紧紧抱住小诺的人回头对二楼的男主人说:“你们有点同情心好不好,人家是产妇,刚刚生下孩子,身体最差的时候,怎么经得起你们整天整天的轰吗?别忘了这是居民区,不是厂房,你还真想闹出人命来?告诉你,人家是抑郁症病人,打死你不赔命!”

当小诺被人抱着送出门的时候,楼下的保安来解决问题了。

家琪在第一时间赶了回来。他对月嫂千恩万谢,说若不是月嫂,说不定小诺在狂怒之下真要做出什么傻事来。月嫂不好意思地说,是她没照顾好她,只是这事情发生得太突然,一点征兆也没有。

一整个晚上,小诺就对家琪吐出一句话:“我们搬家。”

又去了一趟医院,找到上次给小诺会诊过的医生。医生给小诺做了些检查,抽血的时候小诺先泪水涟涟,接着在走廊里放声大哭,家琪束手无策,搂着小诺不停劝她不要哭。医生与小诺谈了谈,又做了一份测试,情况堪忧,他向家琪建议:“若有可能的话,除了药物治疗之外,尽快换个环境。”医生理解地说:“那种不停歇的吵闹声,别说产妇,就是正常人,也会有种心理压迫的。”

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。

懒惰是扼杀生活激情的凶手

在我们周围,或许就是我们自己,出现了越来越多的懒人:什么也不想做,做什么都觉得没意思、没精神,只想一天到晚在家待着,在床上躺着,或者只想坐在电脑前玩游戏。在心理学上,此类现象称之为“无气力症”,又称“无气力病”,多发生在青少年中,指陷入的一种欲求不满、耐性缺乏的消极精神状态。通常有“三无”:即无气力、无意欲、无关心。

懒惰最大的危害,乃是它会扼杀生活的激情,懒惰是所有恶习的根源。有关资料显示:长期的缺乏信心,会慢慢形成无意识疲劳,它的主要症状是面对眼前的生活,总有一种无力感。这种无力感不仅仅是精神生活上的,同时还包括物质上的。

要消除自己的懒惰,只有两个关键字:行动!

行动将使你获得一种信心。先前的你,可能会觉得自己什么都不行,所以就变得越来越懒惰了。然而,如果强迫自己有目标地行动起来,便能体验到许多阶段性成果,你将发现你以前完全低估了自己,忽视了你的自我潜能。你会忽然感到,自己以前不敢做的,难于做的许多事情,实际上只是自己没去干而已。

行动会激发你的生命热情。许多人之所以在生活中表现得冷漠、空虚、无聊、抑郁、颓丧乃至对什么都兴趣寡然,关键在于他们从来没有获得过心理学上所称的“高峰体验”,也就是说他们没有因为自己的努力、奋斗和投入参与,获得一种夹杂着成功、荣耀、被尊重、完成、自我肯定等在内的极度强烈的兴奋感,让自己有一种如醉如痴、欢乐至极的感觉,并摆脱了一切怀疑、恐惧、压抑、紧张、怯懦和自卑。而行动会为你制造



做情绪的主人

化解困惑,把握心海罗盘,自我调适,拥抱幸福生活。ZUO QINGXU DE ZHUREN. 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

一个产生上述高峰体验的机会,让你调动全身心的力量,真正体验一下自己从未体验过的兴奋与充实,使自己产生一种对生活的驾驭感、参与感,唤起你对生命的执著与热诚。

行动将更新你的生活方式。懒惰的人,生活方式无不处于一种单调枯燥的状态之中,他们没有自己的业余爱好,没有自己的社会交往圈子,更没有为某种人生目标而奋斗的努力。他们人生的重心,好像长年累月都是围绕着“无为”二字来进行的。为此,行动可帮你拥有一种健康、积极、有益的生活方式,并有意识地将其固化到自己以后的日常生活之中。

雅兰应聘到一家小公司做文员,在城乡接合部租了一间10多平方米的房子。她收入不高,也没有男朋友。一个人不想做饭,总是在外面胡乱吃点回那个冷冰冰的布满灰尘的屋子。雅兰不知道前途在哪儿,活着有什么意思,觉得干什么都提不起精神。在她找专家咨询后,专家认为她现在

有工作,有住房,缺的其实是一份好心情。很多懒惰的人,总认为行动的意义不大。其实,某种行动看起来似乎“意义不大”,然而一旦它有了成功的结果,就可能裂变出一个更大的动机和更有力度的行动出来。如此便可循序渐进。成功给人以信心,成功刺激人的想象力。

再者,许多事情你还没做,你怎么就能断定它“意义不大”呢?人的活力和潜在的创造力,只有在实践中才能被不断激发出来。许多失败者总是止步不前的原因,都是在想象中先把自己打败了。

拥有了起点比什么都重要。行动好比种子,如果能把它埋入生活的土壤之中,必将开出成功与幸福的花朵。

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?

杨梅在龙山顶部受伤昏迷

罗老头说了一圈,李元亨隐隐听明白了,未来公司架构里,罗贞是绝对的主人,拥有罗氏酒业中罗仁礼的全部股份和酒店方面的第二股份,李元亨虽然获得了酒店的第一股东身份,但是酒店股份里另外的30%是罗氏酒业的

公司持股,所以,罗贞还是第一大股东。李元亨深深感受到了所谓姜还是老的辣,他知道罗仁礼说完这番话后一直在暗暗打量他的反应,因此他也不能露出任何多疑猜测的苗头。

这时的傅强正在匆匆往龙山顶部赶去,刚接到的电话,在周国荣事故的同一地点,刚刚发生了一起相似事故,汽车损毁,司机为女性,脑部受伤昏迷,已送往医院。

“目测伤势如何?”傅强问小章。“应该问题不大,至多是脑震荡,伤口都没裂开,好在她系了安全带,否则这样的冲击力容易造成胸腔撞向方向盘,要断几根肋骨的。”

警车飞驰在去医院的路上,小章专心致志开着车,突然自言自语地说:“杨梅去龙山顶干什么呢?”“你,章雨,间接促使了杨梅的龙山顶之行。”傅强一字一句强调。傅强漫不经心地说:“你知道吗,每当有一个新鲜的推理出来,我都会放手让你去调查,可是你每调查一条线索,背后我都要重新跟一遍,补足你的漏洞,哪一天你心血来潮,放弃了这条线索,起码在我这里,我心里有分寸,不会迷失。”“那……那……我的漏洞在哪?”小章一脸绯红,心里却不服气。“你调查杨梅时,接触过张文远,是不是?可是你忘了最重要的一条,张忠轩的遗产到底有多少,不可能只有一个公司吧,还有房子呢?股票



老舍著

中国文联出版社

呢?或者其他地方的产业呢?周国荣还有多份财产呢,何况这么大一个企业家。”

小章紧张得有些缓不过劲来了,傅强的话一针见血,他的确对这个问题忽略了,傅强一提起来,他竟然答不上来,整个人都在羞愧中。

傅强等了等,见他不多说,心里明白说到点子上了,“你和我说完杨梅背后遗产纠纷的事情后,我就去调查了张忠轩的遗产详细资料,你猜我发现了什么?龙山顶部竟然是张忠轩的产业,现在属于张文远所有。”傅强轻轻一点透。

“啊!?”小章惊讶得合不拢嘴,这么重要的一个线索竟然从他手里就这么忽略了过去。“所以,我那时候就想,周国荣去龙山顶与这个张文远会不会也有点关系呢?”“肯定有,”小章大喊,“他也可以成为嫌疑人了。”傅强吃惊地看他,忍不住放声大笑起来。

“张文远是在他父亲的突然死亡这件事情上成为受害者,而周国荣的死他就是受益者了。”“哦?他得到什么好处了?”傅强继续考验着他。“泄愤,你想想,他父亲突然死亡,让他失去了一半的家产,这种愤恨可谓痛彻心扉,他就能这么轻易认命吗?他肯定悄悄调查过,并且掌握了某些证据,使他知道了父亲突然死亡真相,于是展开报复行动。”“继续说,说全面一点。”傅强鼓励他说。“他知道了是杨梅与周国荣合谋害死了父亲,但是他没有实质的证据,无法将二人绳之以法,所以用私刑来将他们处死,首先是周国荣,然后是杨梅,今天杨梅有一半机会会跟随周国荣而去的,算她命大,两件事结合联想,张文远的嫌疑就更大。不过我不明白的是,你为什么说是我间接促使了杨梅上龙山顶部呢?”

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。

别让便秘夺走你的美丽与健康

★女性生活百态

某个周日的下午,四个女人一边搓麻将一边相互诉说着自己的难言之隐:“哎呀,我已经3天没有去厕所‘方便’了!”“我也是啊,便秘时不时地困扰着我。”“你看我,因为便秘,脸上的斑点越来越多。”

★便秘——美丽与健康的隐形杀手

便秘,已经成为越来越多女人的“小毛病”,虽然小,却让人烦恼。它不仅使体内毒素不能排出,而且使肌肤颜色灰暗,出现色斑、痘痘等,是健康、美丽的隐形杀手!

便秘可以发生在人生的任何一个年龄段,它与我们的饮食不均衡、运动不足、压力过大、生活不规律等有着密不可分的关系。

人体的肠壁并不是光滑的,而是有褶皱。我们每天所吃食物的残渣就会一点一点地积存在这些褶皱里,如果食物残渣在大肠中移动过慢,使便秘变得又干又硬,增加了排便的困难,就形成了便秘。

一旦便秘,粪便堆积在肠道中,会产生相当多的毒素。这些毒素通过血液循环到达人体的各个部位,导致女性面色晦暗无光、皮肤粗糙、毛孔扩张、腹胀腹痛、口臭、痛经、月经不调、肥胖、心情烦躁等症状,更严重的还会引起结肠癌。

★防治便秘

我们从出生到20岁左右,身体内一般会有1公斤左右的宿便,到30岁就差不多有5公斤了!

很可怕吧!所以,我们首要的任务是想办法清理掉它们。这里给大家介绍治疗便秘的三种方法:

第一,每天养成排便习惯。很多人上“大号”都是“被逼”的,堵到门上了才不得不

去。其实即使我们没有排便的意思也要去厕所蹲上一会儿,毕竟意识是可以培养的嘛。蹲厕所的习惯最好安排在晚上,因为一天下来体内已经堆积了很多毒素,如果再留着它们过夜,岂不是养虎为患。

第二,临睡前做运动。这个运动很简单:摩腹。平躺在床上,右手放于小腹部,逆时针旋转按摩,每转两圈向下捋一次,右手累了可以换左手,直到小腹有灼热感为止。这不但可以帮助排便,对减少腹部脂肪也很有效果。

第三,增强治不如防的观念。如今,很多人都是在便秘缠身时才开始想办法解决,一旦排便顺畅了又不管不顾了,殊不知这对我们的容颜很有影响。

鲜果蔬汁是体内的“清洁剂”。新鲜的蔬菜水果汁中富含的纤维素或叶绿素,都具有解毒功能,并且相对于熟的蔬菜来说更容易被吸收,能够促进肠道的蠕动,把体内的代谢物排出。同时蔬菜水果汁含有更多的维生素,可以使人保持精力充沛。经常饮用鲜果蔬汁可将积聚于细胞内的毒素溶解,起到中和体内酸性毒素、净化内脏、平衡中性体质的作用。喝蔬果汁的最佳时间是在早晨或两餐之间,睡醒半小时。

所以我们应该养成防的意识,平时多吃点香蕉、红薯、洋葱,既美容又利于排便,何乐而不为呢?

《本草纲目》告诉你

美丽食:无花果、蕨菜、红薯、蜂蜜等都可以促进排便。

美颜方:将100克糙米洗净加水煮至黏稠时,加入50克去皮无花果,再稍煮,最后加入适量冰糖即可食用。连续服用20天,可以达到健脾益气、润肺解毒的功效。