

生活喜剧

秦奋的天才发明被风险投资人出天价买断。一夜暴富的这位“剩男”揣着家底开始了“征婚”旅程。漫漫“征途”上,各怀心事者纷至沓来。几经周折后,秦奋终遇倾心佳人梁笑笑。无奈美人心有所属。秦奋究竟如何逆流而上?几番悲喜交集,秦奋终于带着他的真爱开始一段全新旅程。

梁笑笑在医院的重症监护病房里渐渐地醒来

梁笑笑从福来瀑布上面的悬崖上飞身坠下时,刚好被途经那里的两个巡山人员发现。当时他们正好从湖边经过,一个人影从天而降坠入湖中,在湖面上激起一层巨大水花,两个人瞬间被惊呆了,旋即,他们中的一人马上甩掉衣服,纵身跃入湖中,另一个人则迅速用对讲机报警求援。

因为巨大的冲击力,梁笑笑在砸破水面的瞬间就陷入了昏迷,她口吐鲜血,身体拖着血水向湖底沉下去,救援的人循着水中的血色摸索着找到她,另一个人也潜入湖中加入了营救,他们把她们的头托出了水面,两个人协力将梁笑笑拖到了岸上。

秦奋他们赶到时,梁笑笑已经被救护车送去医院了,在岸边烤火的巡山员向赶来的警察和郭桑叙述了事情的经过。

秦奋独自蹲在湖边,望着恢复了宁静的湖面。这时他的心里一阵难过,眼泪情不自禁流下来。郭桑走过来拍了拍他的背,说:“救护车来的时候她已经苏醒了,伤得不轻,幸亏抢救及时,算捡了条命。”秦奋背对着郭桑抹了一下泪,没有吱声。

郭桑说:“这丫头怎么这么想不开呀?这几天我还以为她被你忽悠得挺开心呢。”秦奋长叹了一口气,说:“遭这么大的罪,我他妈非娶她不可,甭管她摔成什么样,我都接着。”

几天以后,医院的重症监护病房里,梁笑笑渐渐地醒来,她的头上缠着厚厚的纱布,脖子上支着颈托,身上腿上多处打着石膏,她看见了守在病床前的秦奋。秦奋用尽可能轻松的口气说:“你可真够淘气的,我就

算不省心的了,你比我还让人省心。”

梁笑笑目不转睛一直望着秦奋。秦奋小心翼翼地捧起她的手,轻轻地摸着,凑到她的耳边小声说:“哥知道你心里委屈,咱们笑笑是最坚强最勇敢的,有哥陪着你,没有过不去的事。”

秦奋把郭桑送出医院,上了车。两人都不知道说什么好,安静地坐了一会儿,郭桑说:“行了,我走了。好好善待她吧,这是个实心眼的好姑娘。死了这一回,对那个人的心也就死了。”秦奋点点头,掏出一个信封,放在车上,有点儿动感情地说:“这是给你老婆和孩子的,咱哥俩十几年没见,再见又不知道是哪一年了。”郭桑说:“她现在这样正需要花钱呢,你就别跟我这儿瞎客气。”秦奋说:“钱对我来说不是个事,就缺朋友,最要好的这几个都各奔东西了,有时候真想你们,心里觉得特别孤独。”

秦奋下了车,隔着车窗向朋友挥手道别。郭桑开车上路了,想着这些天来发生的事,想着秦奋最后说的那几句话,心里感慨万端,不知是什么滋味。他打开了车上的音响,是那首《星之语》,郭桑随着歌声唱起来,唱着唱着泪流满面。

秦奋陪梁笑笑在北海道养了两个月的伤。治疗和养护是一笔巨大的开销。秦奋身上没带那么多现金,他先是用他在美国的账户里的钱,后来美国账户里的钱不够了,他就让郭桑给他汇来日元。然后,他上网登录他在中国银行的账户,把相应数目的人民币转到郭桑在上海的家人的户头里。郭桑曾经不让他转账,表示自己也想分担一部分梁笑笑的医疗费。但秦奋坚决拒绝。



职场励志

刚刚成为广告人的女孩大猫儿,迎面遭遇安全套的广告策划,传统的思想正面撞击超强性文化,一个未婚少女如何应对这样雷死人的文案?思想前卫的客户时时搅局,雷厉风行的主管步步刁难。同事不断,羞事连连。关键时刻她不得不向她那些狐朋狗友求助……

穆明的话让我的心里有些酸酸的

也许是因为老爸老妈回家了,又或许是受了两块五毛钱损失的刺激,总之第二天早上林莽莽没再等在门口非要送我去上班了。

今天是开点子大会的日子。所谓点子大会,其实就是每个案子最初的创意讨论会。在业务部的时候,我一直觉得这种讨论会很好玩儿,所以参加过多次,还曾经因为一些想法被采纳而沾沾自喜,而今天轮到大家来讨论我自己要做的case时,我的感觉就再也没办法像以前那么轻松了。不过大家的热情倒是空前高涨,也许是因为产品的特殊性,所有参加者的积极性都被充分调动了起来,在我参与过的所有讨论会里,还没有哪一次像这次这么热烈。

晚上9点,工作总算告一段落,我关上电脑伸了个懒腰,发现创意部的房间里已空无一人,只有总监办公室的灯还亮着。我收拾了一下东西,拎了包走过去,看见穆明正坐在大班台后面,一边啃着面包一边神情专注地翻阅着文件,屋里的灯光映得她脸色有些发黄,眼睛四周好像也微微地有些浮肿,看上去比白天的时候显得憔悴了许多。

我在门框上轻轻敲了敲,穆明抬头看到我,有些意外的样子:“你怎么也这么晚还没走?”“整理会议记录来着。”我边说边进了穆明的办公室。穆明匆忙地吞下最后一口面包,把桌上乱七八糟的纸张理了理:“好吧,我今天的工作也差不多可以结束了,咱们一块儿走吧!”

我和穆明一起走到楼道里等电梯,穆明随口问道:“怎么样,下午的会开得还好吗?”“还可以吧,大家提了很多想法,我还得再消化消化。”穆明点了点头:“其实做广告最重要的

就是要找准产品定位和目标人群。Kitty,你一定要记住一点,做广告,最根本的目的是要把产品卖给更多的人,而不是为了展示广告本身。有很多广告人过分注重广告的美轮美奂或新奇独特,却恰恰忽略了为产品效益最大化服务的核心内涵。”“嗯!”我心悦诚服地点头。电梯门打开了,我们一起走了进去。

站在狭小的空间内,看着屏幕上的红色数字慢慢变化,穆明忽然转过头问我:“下班了还是总说工作上的事,我有时候是不是也挺烦的呀?”“没有,其实我特别喜欢听你说这些。不过穆姐……你总是一个人,不会觉得太孤单吗?”穆明淡淡地笑了笑:“其实我也不喜欢一个人,只不过到了我这个岁数,和异性之间实在已经谈不上什么爱情了,跟男人交往纯粹就是为了结婚,就是拿着双方的条件在天平两头称,哪儿那么容易就刚好找到分量相等的呢?就这样过不是也挺好嘛。”穆明的话让我的心里有些酸酸的,想说些劝慰的话,却又不知道该说些什么才好。

“这是我的好朋友小乔,著名服装设计师。”凯莱大酒店门口,我向裴格介绍道,“今天的内衣发布会就是她邀请我们来参加的!”“裴格是吧?久闻大名,真人比照片还要帅!”小乔风情万种地伸出手去,裴格微笑着握住了。

今天小乔打扮得格外漂亮,裴格也一如既往地炫人眼目,而站在他俩旁边的我,却刚刚挤了半个小时的公交车,头发凌乱,衣衫不整,一身汗臭,和正亲切握手的这对金童玉女形成了强烈的对比。虽然眼下发生的一切全是出自我的授意,我还是不免生出了一丝酸溜溜的醋意。



趣说历史

本书对周平王迁都至周元王元年的三百多年春秋史,进行了全新梳理。作者以两千多年后的现代人的逻辑和视角,对这段充满争议的盛世和乱世重新审视,在重塑众多政治家、军事家、改革派的鲜活形象的同时,力图从历史深处挖掘出被后人有意无意湮没的真相。

庄公亲自扶着母亲从坑里爬了上来

虽说考叔是庄公的臣民,但是人家是来献猫头鹰的,那就是客人。考叔进得殿来,躬身施礼。宾主于是面对面坐下。

春秋战国为什么那么多贤能之士能够一步登天?因为他们与君主交谈的时候大家是平起平坐的,基本没有压力,因此能够直抒胸臆,畅所欲言。到后来臭规矩多了,君主的架子越摆越足了,他坐在上面你跪在下面,还没说话就先吓回去了。

“大老远的,给我送两只鹰过来,辛苦啊。”庄公先表示感谢,其实他对猫头鹰没啥兴趣,何况还是死的。“主公啊,这两只鸟叫做鸱鸟,俗称猫头鹰。猫头鹰呢,白天眼神不好使,它晚上好使;看大的东西看不清,看小的东西看得仔细。最可恶的是什么?这东西从小吃娘嘴里的虫子长大,长大了就把它娘给吃了。所以,这是个恶鸟,我特地把它们给宰了,送给主公吃它们的肉。”考叔一边喝酒,一边说。

这里要先声明一下,猫头鹰其实是不吃母亲的,是我们的古老传说冤枉了它们,属于历史遗留问题,特此平反昭雪。

庄公的脸色一下子变得难看起来,考叔的每句话好像都是在说自己,好像自己就是猫头鹰一般。同样一件事情,如果你心存惭愧,对批评你的人你会畏惧;如果你不知惭愧,那么对讽刺你的人你就会愤怒。庄公是心存羞愧的,因此他对考叔陡生敬畏。

庄公决定回赠考叔,回赠什么?圭玉?当然不会,虽然诸侯的见面礼是圭玉,但是也要级别差不多的,否则满大街老百姓人人提只鸭子来见你,你不早就破产了?

庄公回赠了一只羊,什么羊?蒸全羊。可以说,待遇是超级别的。羊上来,考叔的口

水就下来了,什么也不顾了,一把扯下来一只羊腿,也顾不得烫,往怀里就揣。庄公不高兴了,想不到考叔这么没教养。

“臣有母,请君食赐臣母。”考叔说。意思是我有老娘,我要带回去给我娘吃。庄公感动了,多孝顺的儿子啊,多好的干部啊。“唉。”庄公叹了一口气。“为何叹气?”考叔问,明知故问。庄公也不隐瞒,将自己的烦恼说了一遍:“我甚思母,恶负盟,奈何?”《史记》中这样记载,意思是:我很想老娘,可是又不敢不遵守自己的誓言,不知道怎么办啊。

“穿地至黄泉,则相见矣。”考叔答道,就是说:在地上挖个坑,挖到看见地下水,那不就是黄泉吗?那就能相见了。庄公眼前一亮,这实在太有创意了,牛啊。感人的一幕就要上演了,幕后总导演祭足,执行导演考叔。

祭足首先派出了相当于国家地质勘察队的特派小组,在颍境内寻找地下水源比较丰富的地点,结果选定在牛脾山下。这充分说明,我国在地质勘探方面的技术在春秋初期就已经很发达了。之后,考叔率领五百人工程队在山脚下挖坑,很快见到了地下水。那时候地下水资源还没有过度开发,比较省事。

这个时候,考叔请太后先到,顺着梯子下到坑里。然后,再请庄公来到。黄泉相见,母子重逢。那一刻,庄公和太后抱头痛哭,泪水如同黄泉一般喷薄而出。庄公亲自扶着母亲从坑里爬了上来,然后坐一辆车回到荥阳。

考叔作为头号功臣,庄公将他封为大夫,从基层干部成为中央领导,具体职位相当于总参谋长,与公子吕的儿子公孙阏同掌军权。



健康养生

都市的快节奏生活,常常让事业占据生活的首位,忽视自己的健康,健康需要在点滴中呵护,本书着眼于生活的实际,没有高深的病理、药理知识的系统陈述,近乎一种常识,却像感情丰富、内心细腻的伴侣一样,对健康的呵护无微不至。

减肥还得返璞归真回到生活中来

减肥不一定非得得到那些所谓的减肥馆去针灸,去跑步,去喝药,减肥还得返璞归真回到生活中来,还得在“吃、喝、玩”上下工夫。

吃肉也减肥 吃肉也减肥,听起来像愚公移山的奇谈一样,甚或有些荒谬。但冷静听来,道理自在其中。肉富含蛋白质,可以帮助小肠内的葡萄糖成分迅速提高,作为人体司令部的大脑就会对身体的相关机能组织发出一种“吃饱收兵”的指令,因此,食欲就会有效地得到抑制,自然减肥的功效也就在你的坚持中得到了提升。

当然,这种方法并非放之四海而皆准,对于心脏病、高血压患者而言,蛋白质的大量吸收,而碳水化合物和蔬菜的相对缺乏,对于身体的健康是危险的。因此,要针对自己的具体情况采用之,否则,可能引起抽筋、骨质疏松等病症。如果这样,就建议适当食用芹菜、燕麦、海藻等,这些高纤维的食物可以在胃中吸收水分发生膨胀,从而减少了对其他食物的摄取。

值得一提的是,吃东西要像过日子一样,算计着来,参照一些食物的热量含量表,进行有针对性的调节和补充。一般而言,在控制食物摄取量的过程中,控制自己每天的进食热量不要超过1600卡为宜。

美食分而食之 人以食为天,不吃总是不行的,放着那么多的美食不能享用,生命的长度即使得到了最大限度的延长,可能最终还是喜忧参半带有遗憾的。具体说来如下:

用餐的过程中可以考虑将蛋白质和淀粉食物分开吃,比如有的人光吃菜不吃饭,实践证明,这在一定程度上是可取的。吃肉吃菜与吃饭二者择一。从生理机能上看,分解这

两种物质所需要的时间是不一样的,分解淀粉只需要3小时左右,而分解蛋白质需要的时间约为前者的两倍,即需要约6小时,因此,如果消化系统不是同时接受这两种物质的分解,对于肥胖者而言,更多的胃的分泌物,就相对单一而没有那么疲惫,自然也就没有消化不良食物的囤积,没有脂肪的转化与生成,自然加速了减肥。

值得提醒的是,减肥需要运动,而淀粉摄入的量过小,人体的耐力就会相应地有所下降,所以在减肥的过程中,适当的淀粉摄取是必需的。

燃烧脂肪 研究表明,有氧化代谢下的运动来自体内的糖和脂肪。在约半小时的运动中,首先由糖进行分解以提供肌肉运动所需要的能量,而在之后,糖分几乎分解殆尽,这时候脂肪就开始担负起供给的任务。因此,在运动前,可以先进行小跑和柔软体操的训练,经过一定程度的热身,再按照自身的身体状态、年龄、气候等进行与身体相适应的剧烈运动。待额头有些冒汗的时候,减肥蛋白开始在体温的“炙烤”下分泌,这时候可以进行专业的减肥运动了。

比如进行动感单车的运动,可以在充分激活了运动细胞的基础上,达到对大腿进行减肥的效果,据统计,每半小时即可减掉约300卡热量。又比如做一做杠铃体操,据检测,此项运动每小时热量的消耗,男士约在500卡,女士约在400卡。每个人可以根据自己的身体和环境等健康因素进行不同重量的杠铃片的添减,建议为安全起见,可以略微偏小一些。在热身身体温升高的情况下,再适当注意要领,就能将脂肪燃烧在体内。

