

官场风云

做了四年县委副书记的张镇被安排为市电视台台长。张镇一番大刀阔斧的改革,使电视台出现了新的生机。但是,随之而来的一系列问题使他不胜烦恼:副台长和女广告部主任同谋贪污广告费并合谋毒害知情人;常务副市长插手中层干部竞争上岗,因记者被杀,张镇愤慨追查真相,揭露出常务副市长伙同大型国有企业老总攫取国有资产的大案……

纪委的同志果然又来找我经理

朱经理听说了纪委正在调查周明春的宣传。他清楚,按照周明春的指示开出的发票有100多张,也许每一张都是一份罪证。现在朱经理把发票底联从柜子里找出来翻看着,心里累加着。这些发票,周明春给他提成了不到15万元,而电视台实际收了多少,返给客户多少,他不清楚。但是他肯定一点,周明春从中发了大财!他这才明白周明春最近忽然又是请他,又是借给他钱的用意了。想了半天,他给周明春打了个电话,说晚上在广场见个面。晚上二时,朱经理就把纪委同志找他事情说了一遍。周明春急急地问,我们合作的单子都保存了吗?

朱经理多了个心眼儿,说,不全。周明春说,烧掉!纪委再找你,你就拿出其他正常代理的广告单子。朱经理说,可客户手里有发票啊!人家调查那些客户怎么办?周明春一脸无奈,说,兄弟,我出了事,你就什么事也没有。这样吧,真到了对证时,你就一口咬死那些广告都是你代理的,那些发票都是真实的!

朱经理一听,心里就凉了,他消极地点了点头,说,大哥这样说了,我只好为大哥两肋插刀了。周明春看出了朱经理的心思,说,我周明春是滴水之恩涌泉相报之人!我再借给你10万元吧。

两天以后,纪委的同志果然又来找我经理,要求朱经理提供那些发票和广告客户名单。朱经理只拿出了他真实代理过的发票。这些纪委的同志问,其他的呢?朱经理说,就这些了。纪委同志不信,要他交出周明春指使的发票,他拍打着胸脯说,没有!绝对没有!纪委同志神色严厉起来,说,作伪证

是要负法律责任的!你知道不?只要你如实揭发实情,可以不追究你开假发票的责任。朱经理说,没有就是没有嘛,揭发什么啊!纪委同志就把记录摆到他跟前,说,朱经理,这是和你谈话的记录,你感觉真实,没了其他需要说明和修正的意见,就签个字吧。

朱经理看完记录,迟疑了一下,拿起笔签了字。纪委的同志走了,朱经理呆坐在椅子上好半天,就有了勒索周明春的心。他给周明春打了个电话,说要求晚上务必见面。晚上,朱经理一反过去的谦恭态度,脸色冷冷地说,贷款的事,老婆不同意了,可不贷款,还差十几万!大哥你说怎么办?

周明春一听,恨意起来,这家伙的胃口真不小!他叹息一声,说,我也没那么多钱了,最多再帮助你15万吧,依旧不要利息,啥时还都可,赔了算我的!这样,我就帮助你40万了!

回到家,周明春心情十分沮丧,就如被强奸了一般。他忽然心生一个疑虑,朱经理这条狗,会不会再去咬潘虹?

周明春的疑虑还真准。当天下午,朱经理真的给潘虹打了个电话,邀请潘虹晚上去九女红聚餐。潘虹接到朱经理的电话,很吃惊,问,为什么请我啊?朱经理嘿嘿一笑说,想叫你大主任请我呢!潘虹听出朱经理话里有话,说,我不干广告部了,和你没业务了啊。朱经理又是嘿嘿一笑说,现在没业务了,咱才应该算算账啊!潘虹意识到了朱经理心态不善,不想说什么恼火话刺激他,就答应了。

潘虹明白了朱经理的心思。假若晚上当面勒索她,她就看情况答应给点。但是,这个色鬼还要打她身子的主意呢? 07



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……

裴格突然意外地向我求婚

可是到了傍晚,当我在公司楼下拉开裴格的车门,看到那张英俊而略带憔悴的脸时,所有的豪气登时烟消云散,心里忍不住一阵接一阵地疼痛起来——这样的男人,就是天天放在眼前看着也是一种享受啊!

裴格带我去了一家日本料理,安安静静日式小包厢,两杯清茶和几样雅致的小菜,两个人在榻榻米上相对而坐,这样的气氛最适合谈一些私密的伤心事。

裴格垂下眼睑,眉头微蹙,浓厚的忧伤从眉心处弥漫开来,还未开口,已经让我心软成了一摊泥。“Kitty,在香港的时候,有些事让你很扫兴吧?我想,你应该知道我说的是什么……”“我知道!”我不自然地笑了笑,“扫兴倒也谈不上,只是……有点小意外罢了。我也一直想问问你,是……因为我有什么问题吗?”“不是不是,你千万别那么想!”裴格急忙摇头,“都是我的问题,我……实在不知道该怎么跟你说才好……”我摇摇头:“其实我能理解,真的!这也是没办法的事,不能怪你!”“谢谢你!”裴格满怀感激地看了我一眼,又小声地问道:“可是你……还愿意和我在一起吗?”

我的内心剧烈地斗争着,不知道该怎么回答才好。最后,我只能选择了一种既态度模糊但又确实是真话的方式告诉裴格:“我……不想就这样离开你。”裴格汗湿而微凉的手伸过来握住了我的手:“那么,Kitty,咱们结婚吧!”

我惊讶地抬起头来,裴格湖水一般的眸子,盈满了诚恳的期待,一动不动地盯着我看。仅仅两秒钟后,我看见那两潭湖水中倒映出的满面惊讶的女孩,居然轻轻地点了点头。



第二天一大早,裴格开车带我去了郊区一个依山傍水的度假村。我和裴格在度假村里走马观花地转了一圈后,就换了泳衣先下水游泳。裴格各种泳姿都游得很漂亮,每次钻出水面时,阳光照在他沾满水珠的背上,看上去是那么健康……

心猿意马间,裴格提出跟我比赛,我欣然同意。我们从泳池的一头出发,我奋力地摆动着腿和手臂向前游去,一分钟后,指尖终于触到了另一头的池壁。我哗啦一下从水面上跃起,隔着飞溅的水花看见裴格正倚在池畔笑盈盈地望着我,一大束火红的玫瑰在他手中耀耀地盛开。

我惊喜地凑了过去,接过玫瑰的时候,裴格轻轻地在我手指上捋了一下,一阵沉甸甸的微凉过后,一枚硕大的钻戒就已经以无比张扬的姿态在我的无名指上熠熠生辉了。

我举起手对着阳光看了看,眼睛被那过于闪亮的光芒刺得生疼——听说很多女孩会根据钻石的大小来计算幸福,她们能,我为什么不可以呢?这么大这么亮的一颗东西戴在手上,我的幸福即使打不了满分也总该有90分以上吧?于是我很配合地做出幸福的样子对裴格笑着,并第一次主动地抱住他亲了一下。

晚上,从路途遥远的郊区赶回来,进家门的时候11点都过了。来开门的老妈满脸怒气正待发火,看见我手里的玫瑰,立刻转怒为喜。

我脱鞋进屋,在沙发上坐了下来,老妈迫不及待地扑过来问道:“你交男朋友啦?”“准确地说,应该是未婚夫吧!”我懒洋洋地举起左手,向老妈亮出了无名指上的钻戒。“什么?”老妈一下愣在那里,连坐在一旁的老爸也放下报纸抬起头来。 14

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、改革家的鲜活形象的同时,力图从历史深处找出被人有意无意埋没的玄机与真相。

急子准备好了一切,宣姜却又怀上了孩子

功夫不负有心人。终于,这一天两个人在夷姜的屋里遇上,而夷姜恰好出去方便了。孤男寡女,机会难得。“急子,你为什么每次使眼色,你都装作没有看见?”宣姜顾不得许多了,她直截了当地问。“我,我真没有看见。”急子不敢去看宣姜的眼,他怕自己把持不住。“难道你不知道我原本是你的女人?”急子顿了一下,轻声说:“可是,可是,我父亲。”“你父亲怎么了?我是你的,你为什么不带我走?”

急子一时没有说话,在心里,他曾经有过这样的冲动,“但是,公子寿呢?公子寿怎么办?”急子一急,把心里话说了出来,这是他的顾虑。“带走。”“可是,公子寿是我弟弟啊。”急子的意思是,那会乱伦的。

就在这个时候,夷姜回来了。于是,对话中断了。

在那一次对话之后,急子的心情异常烦躁起来。父亲、美女,在父亲和美女之间只能选择一个,这是一个艰难的选择。他在两者之间摇摆,如果第一天晚上梦见和宣姜私奔,第二天晚上又会梦到严词拒绝她。

急子始终下不了决心,一晃过去两个多月。两个月来,急子不敢去夷姜那里,他怕遇上宣姜,怕见到她那双勾魂儿又冒火的眼睛,他不敢面对。

有困惑,找老师。急子壮着胆子,将自己的困惑和苦恼告诉了老师右公子职。“老师,我该怎么办?”“我问你,你很看重世子的位置吗?”右公子职问。“不,我兴趣不大。”“好,那我告诉你,带她走。也不用去戎狄,你们逃去齐国就好。齐侯的原意就想让你做他的女婿,他不会责怪你。”右公子职的意见倒是旗帜鲜明,他一直因为这件事情耿耿于怀,总在暗地里骂宣公不是个东西。“可是,名分

上岂不是很不好听?”“还说什么名分?你难道不知道当初你娘就是你爷爷的人?你爹做得出来,你怎么就不能做?再说,那原本就是你的老婆。”急子动心了:“好,老师,我听你的。”急子下了决心,好青年也有追求爱情的权利。

在决定了与宣姜私奔之后,急子开始做准备,盘缠、衣物都准备妥当,又派人去探看前往齐国的道路。一切准备好了,急子来到

宫内探望母亲,明是探望母亲,实际上是来找宣姜。母子二人言谈之间,急子问起了宣姜最近的情况。“一个多月没过来了。”“怎么不来了?”急子吃了一惊,忙问:“你不知道?她又怀上了。”急子就觉得嗡的一声,头都大了。

就在那一刻,他知道一切都已经晚了。如果说从前有一个公子寿已经够麻烦的话,如今又怀上一个,到时候就是两个弟弟,怎么办?而宣姜大着肚子,怎么带她走?等到她生了孩子,黄花菜早就凉了。

黄花菜确实凉了。作为两个孩子的娘,宣姜死心了。而急子不仅仅死心了,他是心死了。

转眼间,两个孩子长大了。大的是公子寿,小的是公子朔。急子把郁闷都藏在心头,他爱宣姜,但是他知道一切都没有可能了。不过,他把对宣姜的爱转化到了对宣姜的儿子的身上,他喜欢公子寿和公子朔,只要有机会,就会带着他们玩。

可是,宣姜永远也不会知道急子曾经的决定,她所知道的就是急子拒绝了她。她恨急子,她恨自己想得不到急子。她不再想和急子私奔,而是想如何报复他。

世界上最可怕的恨就是因爱生恨,世界上最可怕的恨就是女人的恨。 36



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,却能感情丰富、内心细腻地体悟一样,对健康的呵护无微不至。

健身房上演八面埋伏

健身房可是很多大忙人好不容易抽出时间,去寻找健康的地方,怎么说都是杀气腾腾呢?研究发现,很多人对于健身处于一种玩玩的态度,根据自我的观察,哦,这个是这么玩的,那个是那样玩的,事实果真是如此吗?事实上,没有科学的指导,对那些“玩具”进行随心所欲地玩,轻则达不到锻炼的效果,重则可能成为你健康的“专业杀手”。

杀手一:超强度

我们很多人都缺乏持之以恒的耐力,因此总希望把每天需要锻炼的一小时,放到一天来锻炼三小时,想用两天来了却一周欠下的运动债。事实上,进行大强度的有氧运动或是超强度的力量的练习后,身体就需要有相应一段时间的调整,否则,锻炼的效果就会大打折扣,甚至会“赔本”。

【狙击方案】

运动强度一个重要的方面就是重量。举起的重量太轻,骨密度和目标肌肉就得不到锻炼,而太重,就可能造成一种伤害,通俗地讲,可能是费力不讨好,自找罪受。面对超强度这个健康杀手,人们需要做好运动的搭配。这里的搭配一方面是指各种强度的器械在运动过程中进行适合身体的组合,另一方面也包括运动组合与锻炼的时间进行的搭配。研究发现,运动强度越大,身体恢复需要的时间也就越长,反之就越短。因此,在实际的运动过程中,可采用短时间高强度和长时间低强度两种方案,高强度的锻炼一般不超过30分钟,低强度的锻炼时间一般不要低于50分钟。并且建议在两个套餐的时候,要交替进行。值得提醒大家的是: 第一,要注意有很好的热身,唤醒需要锻

炼的身体的各个机能组织,让器官有所准备和让身体有一种协调运动的默契。第二,在运动后,要适当休息,锻炼要坚持,但必须是时间上的严防死守,比如在高强度训练中,一周以两次为宜,然后可以懈怠式的全日休息一天。第三,在采取化整为零,对身体的每个部位进行有计划分阶段的训练方案中,结束一个锻炼的全程,也仍然需要休息一整天。

杀手二:运动惯性

练习的惯性在很多女性朋友那里表现非常明显,在她们看来给自己一个限定的力量练习标准后,自己就在这样一个层面进行原地踏步式的常规性日常性练习。久之,肌肉也在这种模式化的练习中适应了这些经常性的动作,习惯了承受那些熟悉的分量,也就会表现出一种停滞的状态。或者是从器械和运动工具的选择上情有独钟,只进行一种有氧的运动,这都会让肌肉日渐处于休眠状态。

【狙击方案】

其一,不要局限在一种有氧运动的锻炼方式中,即使面对同样的运动,也要尽可能地多个角度进行练习。其二,可以选择不同的器械来达成自己锻炼的目标,你可以采取先后使用器械的方式,也可以采取组合使用器械的方式。其三,可以进行一些低强度、中等强度和高等度的运动进行组合练习,比如在跑步机上运动15分钟之后,调整为上斜加速跑2分钟,然后改为中等强度的跑步5分钟,如此交替进行。其四,改变运动的频率。在运动过程中,针对每一个动作最好要维持一定的频率,而在分阶段的练习中尽可能使频率有一些变化,甚至是强烈的变化。 20

