

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……

潘虹的老公和朱经理狠狠地干了一架 潘虹看过周明春,打的回家躺在床上发呆。想了半天,起来带着几个存折到了台里,给朱经理打了一个电话,说,朱经理,晚上我想请你!有些话,当面谈,怎么样?朱经理说,行啊!潘虹说,还是那包厢,我们各自去。



傍晚下班前,潘虹给老公打了个电话,说晚上有应酬。老公问,谁请?去哪里?潘虹不乐意了,说,朱经理!去九女红!老公哦了一声,不再问了。

潘虹走进九女红包厢时,朱经理已经坐里面了。潘虹拿出了那几个存折,说,昨天我答应帮助你10万的,今天台里事情多,加上周台出车祸,没时间办理。朱经理小眼珠一亮,喉结咕噜了一声,咽下一口唾沫,什么话也不说。

潘虹盯着朱经理问,昨晚,你说,你喝醉了没有?朱经理皮笑一下,说,醉了醉了。潘虹笑着白了朱经理一眼,说,可真把我吓坏了,所以我昨天一夜,今天一上午都生气呢!哪有那样生拉硬扯的啊?要不是朋友,真把你看作臭流氓了!真不理你了!

这话听着就有点暧昧意味了,朱经理嘿嘿一笑,说,其实心里喜欢你,一喝酒,就控制不住心情了。潘虹说,喜欢一个人,本身没错的,谁都有喜欢的权利和自由。可怎么个表达方式,还得有分寸吧。也需要一定的交流交往过程吧。不然,不成要流氓了吗?

朱经理干笑一声,说,是啊,过去我们交流得少,交往得浅。以后多交往多交流。

潘虹把存折拿起来,一副诚恳的口气说,朱经理,我答应帮助你10万元钱,明天我就去取!朱经理小眼珠又是一亮,说,那多谢了!

二人开始喝酒。连续喝了三杯酒下去,潘虹起身走到点歌台那里,选择了一首快步舞曲《老婆老婆我爱你》,朝朱经理一招手,跳舞!朱经理的色心膨胀起来,手开始不老实地了。此时的潘虹,心里虽然依然反感,却又忽然产生了一种阴谋诡计的快感,所以没再对朱经理的乱摸乱蹭增加拒绝,而是借着舞步,就势迅速摆脱那只脏手的触摸,有时还朝朱经理瞟去几个迷离的眼神。

这时,门忽然被猛地推开了。潘虹的丈夫——王副经理闯了进来。王副经理一把将正转圈的朱经理重重地拽到了地板上。潘虹没想到老公突然出现,一时愣住了。朱经理懵懵爬起来,气急败坏地大骂,混蛋!你哪里冒出来的野种!朱经理又恨又急,抓住一把椅子朝王副经理砸去。王副经理急忙一躲,也抓起了一把椅子,吼叫道,我砸死你!凶狠地砸向朱经理的后背,只听啪嚓一声,椅子散了架。再看那朱经理,实实在在地趴到了点歌台上,头部正撞在台子角上,鲜血溅了出来,一动不动了。夜总会的领班和两个保安听到动静冲了进来。几分钟后,接到报警的110巡警也赶来了……

09

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……

我无可奈何地爬上车坐在了林莽莽旁边 刚要踏进楼门,一个物件凌空飞来砸在了我的肩膀上。我回头一看,一个燕京啤酒的易拉罐掉在地上,骨碌碌地滚了开去。

我疑惑地四处张望着,忽然发现林莽莽的“东风破”就停在不远处的暗影里。我走过去,看见“东风破”大敞着车门,林莽莽打着赤膊穿着短裤,四仰八叉地半躺在后座上,手里擎着一罐啤酒,身边放着一袋五香花生米,正优哉游哉地边吃边喝,车外面已经扔了好几个空啤酒罐子。

我笑着揶揄道:“行啊你,跑这儿乘凉了!真够有情调的!”“那可不行!本来就想下来喝点酒,没想到还有免费的爱情大戏看,真滋!”

我有些不自在地白了林莽莽一眼,扭头要走,林莽莽忙叫道:“哎,别走啊,我一儿喝酒多没劲,你给人家亲热了那么半天,就不能陪我待会儿?你不能太重色轻友了吧,有了老公就对朋友这么绝情?”

我无可奈何地爬上车坐在了林莽莽旁边,林莽莽递过来一听啤酒,我拉开盖喝了一口,清凉的泡沫让我觉得很舒畅。接下来的很长一段时间,我们两个就这么沉默地坐在车里一口接一口地喝着啤酒,谁都没说话。我把自己那罐啤酒喝光之后,正想要告辞回家,林莽莽却忽然冒出一句:“你真的要结婚?”我耸耸肩膀:“这话问的!这种事不是真的难道还假装不成?”“可我怎么总觉得不像是真的……”林莽莽的舌头已经有些打卷儿了,“打从你俩刚

开始在一起我就总觉得你们这事儿……反正我是从来都没当真过,说白了我就是根本不相信你会上别人。”

林莽莽伸开手臂搭住了我的肩膀,嘴里的酒气喷了我一脸:“知道吗?在我眼里你一直还是那个16岁的小女孩,藏在现在长大了的这个身体里,我就想等你玩儿累了,还能掉过头找那条来时的路……你和那个男的在一起才多长时间?三个月?四个月?你就确定你能合适?”我扭动了一下身体想要挣脱林莽莽:“我是肯定会跟裴格结婚的,这个事儿不可能再有什么改变,你何苦现在还跟我说这些?别让大家心里都不痛快好不好?”

林莽莽非但不肯放开手,反而把脸凑得更近了些,红着眼睛气咻咻地看着我:“可我要

是就不想让你结这个婚呢?”我还没来得及回答,林莽莽已经抱住了我,在我的头上、脸上、脖颈上不停地亲吻着,我情急之下用膝盖狠狠地顶了一下他的小腹,趁林莽莽吃痛松手的瞬间,我想都不想就一巴掌抡了出去。

这个耳光结结实实地甩在了林莽莽的左脸上,响亮的声音把我俩都吓得愣住了。我呆呆地和被打蒙了的林莽莽对视了一会儿,然后迅速地跳下车向楼里拔足狂奔。

楼道里的电灯坏了,我一头冲进了伸手不见五指的黑暗中,因为看不清脚下的台阶而跌跌撞撞,在不小心崴了脚之后,终于痛得流下泪来……

16



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 and 真相。

公子寿再三恳求哥哥逃走

有的时候你很难想象,同样在后宫长大,有的人很残忍很贪婪,有的人很仁慈很友爱。整个春秋历史上最糟糕最残忍最愚蠢的卫宣公,偏偏有两个最好的儿子。

按理说,公子寿将是杀死急子的最大受益者,因为急子一死,他就是世子。可是,公子寿根本就没有想自己要当世子了,他想的只有一点:哥哥不能死,我要救他。公子寿找到了急子。“哥哥,你快逃命吧。”公子寿将宣公和宣姜的阴谋一口气告诉了急子,他知道,只要急子逃出卫国,到任何一个国家,以他的贤名,他都是受欢迎的座上宾。即便有一天自己继承了国君的位置,也可以还给哥哥。



“逆天命求生,不可。”急子如此说,意思是不听老爹的命令而求生,那是不行的。实际上呢,急子知道这一切都是宣姜的谋划,他知道宣姜恨自己,但是他还在内心深处爱着宣姜,今生得不到,只好来世了。如果自己的死能让宣姜高兴,那就是死了也值。

公子寿再三恳求哥哥逃走,可是急子坚持不走。见劝不动哥哥,公子寿失望地走了。公子寿并没有回宫,他去了左公子泄那里。左公子是他的老师,也是急子的朋友。公子寿来找老师,想要向他求救。“老师,你看怎么办?”公子寿把父亲和母亲怎样要害死急子,急子又不肯逃走这前后说了两遍。“唉,唉,唉。”左公子泄连叹三声,摇了摇头。“老师,你怎么连叹三声?”“公子啊,我这三声叹息是为了三件事。第一声叹息,是叹亲爹

居然要杀亲儿子;第二声叹息,是急子明知送死也要去;第三声叹息,是叹你好心做坏事。我摇头是为什么呢?是因为现在谁也救不了急子了。”“老师,我怎么好心做坏事?”“公子啊,你知道卫国第一剑客是谁吗?”“是谁?”“就是急子。若是你不告诉他,路上纵然有人要杀他,十有八九也无法得逞。如今你告诉了他,他甘心送死,反而活不了了。你说,你不是好心做坏事?”

原来如此?公子寿瞠目结舌。他万万没有想到,自己竟然会害了哥哥。他决定要为哥哥做点什么。

第二天早上就要出发,公子寿来为急子饯行了。兄弟两个一夜痛饮,都知道这是生离死别。

虽然急子是哥哥,但是论起酒量,公子寿远在他之上。兄弟俩人一杯一杯地喝着,也不知喝了多少,急子昏昏睡去。

等到黎明来临,急子从睡梦中醒来。“弟弟呢?”急子问:“公子寿走了。”手下人说:“那我们出发吧。”急子下令。

于是,所有人整顿行囊,准备上路。可是,急子发现少了一样东西。什么东西?白鹿。白鹿去了哪里?什么人来过?除了卫士,只有一个人来过,那就是公子寿。

“难道是弟弟偷走了?”急子急了,他急忙令人去找公子寿。时间不长,手下人回报:“公子寿带了从人,骑着白鹿,登船走了。”“啊!”急子大吃一惊,他比谁都明白,这将意味着什么。“快上船。”急子下令。急子匆匆上船,一路上催促随从快撑船,以便在到达莘野之前赶上公子寿。

38

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。

倒行逆施——健身也疯狂

健身方式,传统的莫过于那些学校的体育运动,比如体操、打球等;时尚的莫过于那些健身房里为你设置和引进的一系列器材和健身的方式,比如瑜伽、普拉提和街舞等,而对于公园那些健身的人士,走近他们,你就会更加深刻地体会到这样一个道理:要获得健康真是条条大道通罗马。

“倒”字健身术

倒走 人在直立行走的时候,身体重心前移,膝盖会随之有所弯曲,尤其是在从上而下的时候表现更加明显,而倒走则是一个较好的弥补,倒走的时候身体会稍有后仰,膝关节相对较直,脊椎和腰背肌将承受比平时更大的重力和运动,使前行时候得不到锻炼的脊椎和腰背肌得到了锻炼,改善了腰部血液循环,组织的新陈代谢等机能,尤其对于那些常有案牍之劳形的伏案工作者,将身体进行了另一面的打开,气血得以贯通,从而在充分的血液循环供给下,身体的疲劳得以驱散,机能得到恢复。研究表明,采用倒走的方式,处于成长中的青少年能有效地减少鸡胸和驼背的发生,同时锻炼了膝关节的肌肉和韧带。此外,还对老年的慢性腰背痛都有很好的辅助效用。

倒走还是一项综合性很强的全身心的运动,看似简单的倒走,因为防止摔倒,所以我们要积极运用小脑进行肌肉紧张和运动的协调性的调控,这无疑加强了人的反应能力;行走的时候,眼睛在一定程度上对方向失去了

控制,但为了身体的安全,眼睛必须配合知觉等器官,形成对身体倒退的方向和相关的环境进行安全的考量,因此,感官的敏锐性得到了训练和加强;从运动的特点来看,倒走的时候,人们的脚尖着地更多的是一个推力,而身体的支撑更多的是由踝关节和足跟来承载的,如果掌握好运动的频率和时间,就可以在不至于对其造成压力的情况下,使力量参与的各肌肉组织得到很好的锻炼。

倒立 尽管人类很无奈,早已经习惯了地心向下的坠力,但强大的引力仍然形成了对健康的横竖的围追堵截。首先是腹部和大腿的脂肪淤积,影响美观。其次是心脏和肠胃下移,引起相应的下垂病;另外改变了血液循环的方向和流速,造成了高高在上的司令部大脑有供血不足之感,在一种维持状态下进行超负荷运行,生理机能就很容易形成秃顶、眼花、白发等未老先衰的症状,严重的还可能引发脑疾病。

倒立将人们从深陷的工作椅中解脱了出来,对平常直立行走时候地球向下的坠力做了一个反方向的平衡,不仅可以防止衰老所引起的收缩,使身体得到了健康自然的拉扯,还可以防治关节炎、痔疮等。

在倒立的时候,一般可以采取靠墙根的方式,面对墙根或其他可依靠的稳定的参照物,以一种和缓慢节拍律稍快的方式,双手向下,掌心着地,身体借助惯性和腰的力量,脚划180度弧线的方式靠近参照物,脚跟紧紧靠参照物。

22



医药药品 报刊网互动 效果极佳 基本规格:2.8x4cm 刊登时间:每周一至周五 24小时广告热线:63399000 晚报大厦广告热线 67655128 投诉监督热线:63330302

中藥 帕金森真中! 郑州市华康医院帕金森专科! 有著名老中医脑病专家坐诊,独创中医中药综合疗法,专治头、手、足颤抖,肌肉僵直,走路拖步,小碎步,后期病人生活无法自理者,疗效确切,不论患者病史长短,病情多么严重,在这里一个月30天只花几百元钱就能让您体验到实实在在的明显效果,2-3个疗程即可康复,用药15天无效退款。 电话:0371-66367859 地址:郑州市凤凰路26号华康医院(原省军区专家医院)4楼帕金森科

颈腰椎病良方 退休专家巧治眩晕脖子僵,曲度变直肩背酸痛,擅长治腰突症,腰腿痛下床下蹲困难。 治过满意再收费,不花冤枉钱。 伊河路与工人路口西150米路北66589897

郑州同济医院 诊疗科目:预防保健科、内科、外科、妇科专业、口腔科、医学检验科、医学影像科、中医科、颈腰椎间盘科、静脉曲张科。 足外科:0371-61661133 60113394 (切口仅3mm 柱大脚背) 广告批准文号:(豫)医广[2008]第08-29-313号 专家咨询电话:657208888 地址:郑州市花园路26号-1号

测利得血糖仪 自我测量血糖 质量问题 五年包换 采用世界先进的生化技术,性能稳定,准确率高。 自动吸血,只需1.5微升,15秒出结果。 仪器小巧,操作简单,100次记忆。 自动开关机,温度自动补偿。 提示:各种血糖仪免费以旧换新 电话:0371-61789131 61789151 专卖一店:棉纺西路国棉六厂2号楼南九安电子血压计 专卖二店:中原路与大学路交叉口向东300米路南血压计、血糖仪