

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……

东窗事发后周明春跳楼自杀

周明春得知潘虹夫妻出事和朱经理受重伤也住在这个医院的消息。一想到朱经理会更加疯狂地乱咬,周明春心惊肉跳。他的第一反应,就是想去看望朱经理。朱经理就住在下一层楼。朱经理睁眼看了看周明春,又闭上了。周明春说,老弟,我这才听说你受了伤,赶紧过来看你。感觉怎样啊?



朱经理低低吐出两个字,没死……周明春知道朱经理此时心中充满仇恨,叹息一口气,说,老弟啊,现在什么都别想,一切等出院后再说吧。作为朋友,我会尽力帮助你的。潘主任那里,你提什么条件,我去帮你说。朱经理鼻子里微微哼了一声。

周明春见再说什么话也没意义,示意老婆搀扶着回到自己病房。他感觉,朱经理这颗炸弹就要爆炸了!从这一刻起,周明春有了杀人的动机。他所要杀的,只是一个具体的杀人方式了。周明春想了半天,忽然想起一本书上德国的一起医生谋杀案。那医生先后娶了几个有资产的单身女人,先是偷偷给妻子吃下少量洋地黄类药物,使妻子忽然心脏病发作,然后以治疗心脏病的名义,继续使用洋地黄类药物,结果造成病人药物中毒死亡,几个妻子的财产都被他占有。

周明春想,朱经理本来心脏病就不好,假若给他偷下了洋地黄类药物,叫他心脏病发作,那么医生就会给他使用洋地黄类药物治疗,神不知鬼不觉地就由医生打发他去见了阎王!

中午,周明春借故打发老婆离开,自己去了外边药店,买了一瓶洋地黄毒甙片。他已经琢磨好了给朱经理放药的方式。第二

天上午,老婆提起暖瓶去打热水了。周明春立即起来,把药瓶拿出来,倒了四粒药,抓在手心里,走出病房,下到六楼。这时,一名护士正从配药室推着车子走出来朝西走去,周明春就慢慢跟在后边走。护士在一个门口停下了,拿起几种药走进病房。周明春看看走廊正好无人,便急速靠近推车,看准了朱经理的名字,把那小盒里的几粒药倒在一个手心里,又把自己另外手心里的四粒药放进去。然后,快步走开。中午的时候,打饭回来的老婆说,你那朋友朱经理犯心脏病了!周明春故作惊讶,是吗?怎么样了?老婆说,听说很厉害,幸亏抢救及时,现在稳定住了。周明春心里紧张起来,医生抢救时没用那洋地黄类药物吗?怎么没死呢?他决定明天上午继续换药。

第二天上午,周明春借口上厕所又下到六楼。换药过程依旧简单而紧张。但是,周明春忽视了一个细节,今天医生给朱经理的口服药只有两粒,可周明春来不及多想,就把那两粒换成了四粒白药片。这一重大失误,给他带来了灭顶之灾!

中午的时候,周明春正吃着饭,门被推开了,两名穿便衣的年轻人走到床前,掏出警官证一亮,说,我们是平川公安分局刑警大队的!

东窗事发!周明春心跳猛地加速,忽然跳到床上,猛地朝窗户撞去。玻璃哗啦一声碎了,周明春的身子和那捧鲜花嗖的一下没了影。警察急忙扑到窗前朝下看,周明春已面朝下背朝上趴在楼下的水泥地上,脸部浸在血泊中。警察飞快跑下楼,急诊室的医护人员也赶了过来。一个医生把周明春的脸拨过来,摸了摸鼻子,翻了翻眼皮,说,他死了。

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……

我受惊般地猛然挂断了电话

七夕的下午,裴格打来电话说会过来接我。好不容易熬到下班的时间,我匆匆地跑到楼下,却没看到裴格的车。

也许是堵车或是有事耽搁了,我站在楼下等了将近半个小时,却还是没有裴格出现,打他的电话,也一直没有人接。我莫名其妙地在楼下站了很久,直等到天色都暗了下来,还是没法和裴格联系上。最后,我独自去了饭店,坐在裴格订好的座位上,看着周围一对对情侣边吃饭边甜蜜地窃窃私语,却不知道裴格到底身在何处。我点了一桌子的菜,却一口都没有吃,到了十点,我结账离开了。

夜晚的街头依然车水马龙、流光溢彩,我落寞地低着头,边走边踢着路边的石子,每走一段就掏出手机给裴格打个电话,却始终都没有人接听。

我忽然想起把一样东西忘在了公司,于是又魂不守舍地回到了公司的写字楼。办公室里空空荡荡的一个人也没有,我也懒得开灯,摸着黑走到自己的座位上,从抽屉里找出了要拿的东西放进包里,然后拿起办公桌上的电话,再次拨了裴格的手机号码。就在电话那头传来接通音的同时,一个熟悉的铃声骤然间划破了办公室的空旷寂寥,从某个方向的某种屏障后穿越而出,令人心悸地在暗夜中回荡。我受惊般地猛然挂断了电话,那个熟悉的铃声也随之戛然而止。我惊疑不定地望向铃声传来的方向,视线所及的尽头,是穆明办公室紧闭的房门。

我站起身一步一步地向那扇门走去,尽量不发出任何声响,每靠近一点,都似乎能更清晰地听到门后传来琐碎的响动和压抑

着的语音。不知过了多长时间,那扇门终于已经在我触手可及的地方,我缓缓地伸出手臂,指尖触到了冰凉的旋钮,突然袭来的寒意让我忍不住浑身颤抖,连牙齿都在咯咯地打着冷战。而门后那些细微的声音仍然在一刻不停地折磨着我的耳膜,我咬了咬牙,猛地拧动了旋钮,门应声而开。

屋里一对男女正倚靠在宽大的班台上拥抱缠绵,门开的瞬间,两个人惊恐地回过头来,目光和我刚一接触,动作便如石化般地定格了。

我的目光从男人和女人的脸上依次扫过,一个英俊明朗、一个冷艳端庄,曾经是我那么熟悉的两副容颜,现在却都因为极度的惊慌而扭曲着,看上去丑陋得要命。裴格……穆明……我在心里把这两个名字无声地叨念了几遍,忽然就生出了无比荒谬的感觉——就在这一刻之前还曾和我每日相对、还曾对我来说那么重要的,真的就是这两个人吗?

穆明终于第一个反应了过来,像子弹一样从桌边弹开径直冲向我,嘴里焦急地喊着我的名字:“Kitty……”这一声呼唤却惊醒了我每一寸已经麻木的神经,我迅速地转过身飞也似的向外狂奔,穆明越是在后面叫我,我越是跑得像在逃命一般。没过几秒钟我便冲出了公司大门,顾不上再等电梯,一口气冲进了楼梯间,慌不择路地向楼下跑去。

我一个人跑到酒吧喝了很多很多的酒,最后摇摇晃晃地来到了林莽莽家门前。我毫不犹豫地敲响了林莽莽的家门,他一开门,我就不由分说地闯了进去,笑嘻嘻地向他张开了手臂。

林莽莽站在原地没动,我整个人像失去了支撑的木偶般扑倒在他的怀里,那晚的记忆就在这一刻全部停止……



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。

最出色的两个儿子被宣公同时害死了

船很快,可是急子还是嫌慢。将要到莘野的时候,终于看见了公子寿的船,急子松了一口气:“还好,追上了。”

“公子,不是追上了,是遇上了。”随从提醒,急子这才注意到,公子寿的船是迎面而来的。急子放下的心又提了起来,他急忙让随从从迎上去,将来船截住。

两艘船越来越近,两船之间相隔两丈上下,相对而行。急子手中持剑,纵身一跃,轻飘飘跳到了对面的船上。急子的随从都吃了一惊,但是没有人能够跳过去,只得眼看着两条船之间越来越远。

公子寿的船上,没有公子寿,只有十多个凶神恶煞的壮汉,个个都盯着急子,手上都拿着刀。急子毫不畏惧,以他的身手,片刻之间就能将这些人全部放倒。他扫视了一遍,见到角落里的白鹿。

“你们杀了他?”急子问。那伙人有些诧异,怎么这个人上来就这样问?他怎么知道?他难道要为这个人报仇?那伙人点点头。“他在哪里?”急子问,他有些不敢相信。一个人提过来一个人头,谁?公子寿。

急子哭了,一边哭一边说:“弟弟,你这是何必呢?你死了,爹会伤心的。”船上的人都提起了刀,他们紧张死了。杀了兄弟,大哥来了。从大哥刚才跳船的身手和眼前的从容来看,这分明就是一个超级武林高手,也许大家的命都要没了。如果他们知道他们要杀的就是鼎鼎大名的卫国第一剑客公子急子,借他们一个胆子也不敢接这个活。

急子抬起了头,他要出手了?急子没有出手,他开口了。“你们杀错了人,该杀的是我,不是他。”急子说,说得很真诚。船上的人更害怕了。“来,杀了我吧。”急子说,更加真诚。每



个人都怕得发抖,杀了这么多年的人,第一次有人要主动送死的,这肯定是个阴谋。

“求求你们,杀了我吧?否则你们是拿不到赏金的。”急子哀求起来。谁敢来杀他?河水流得不快,但是水足够深。如果不是在船上,那伙人早就逃跑了。如今无路可逃,只能发抖。

“杀了我吧。”急子大吼一声,向那伙人走去。为首的一个慌了手脚,他以为急子要向自己攻击,情急之下,绝望地将手中的刀向急子砍来。

刀光,血光。急子倒在刀下。那伙人半天才回过神来,他们真的没有想到,这真是一个自己来送死的人。

他们是一伙在江湖上混的江洋大盗,他们并不知道自己要杀的人是谁,只是有人出了赏金让他们杀人。他们万万想不到,他们杀的是卫国的两个公子。

他们决定带上急子的人头,多一个不多,可是万一急子说的是对的呢?

急子的故事无意中告诉我们一个道理:遇上强盗,你不要害怕,你要自觉递一块板砖给他,让他怕死你,强盗八成就会逃命。

两个公子兄弟相爱,争相替死。人和人的境界,差距咋就这么大呢?

两颗人头放在宣公的面前,他傻眼了。最出色的两个儿子,被自己同时害死了,而自己还要给杀死自己儿子的人银子。

宣公昏过去了。宣姜也昏过去了。要害急子的是他们,可是真的看到急子人头的时候,他们都后悔了。更令他们后悔的是,公子寿竟然也死了。

与自己的两个儿子相比,宣公就是一坨狗屎。受了惊吓的宣公不到半年就死了。

害人者害己,如果真的有阴间,不知道宣公怎样见他的两个儿子。

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,如感情丰富、内心细腻的女性一样,对健康的呵护无微不至。

“行”字健身术

提到“行”字健身术,或许有很多人会诧异,是活人就不会待着不动,总在行,总在动呀。表象确实如此,但如果有人问你,为什么有的行动让人疲惫甚至积劳成疾,而有的行动却让人神采奕奕、延年益寿呢?这就是说行有行的来头,动有动的讲究。

(1)绿茵爬行

动物学家研究发现,爬行动物几乎不得腰腿病、冠心病、动脉硬化和痔疮等疾病,深入研究发现,爬行,尤其是在环境相对较好的绿茵场的爬行更是妙处多多。

其一,改善呼吸功能。人在爬行的时候,人的心脏和头部的位置低了,身体对血液这种特殊的生命物质的物流速度加快了。在运动过程中,一反内脏对腹部等的压迫,改向压迫胸、腹前壁,锻炼了呼吸肌。其二,增强新陈代谢。人在爬行的时候,不仅接近地面的氧气密度偏大,而且运动中空气与肺内气体的置换速度也得到了加强,自然加速了相互的置换。其三,防止病变。爬行使人回到了原始的动作姿态,承受头部压力的颈开始改变了受力的方向,背部、肩部等肌肉群也得到了不同程度的解放,不在竖面而是在横断面上有一个较大的受力面,身体的重量被自然地分配到了四肢,大大减轻了腰椎的负担,从而对心血管病及各种脊椎、腰部病变的发生起到了一个很好的防治作用。

【教练支招】

爬行几乎人人都会,在运动过程中,需要注意以下几个方面:其一,热身。尽管爬行不是什么超强度的运动,但由于体重的分散,在一定程度上仍然形成了对身体的压力。而且,尽管操作简单,但毕竟属于一种较少采取的运动方式,需要众多的身体关节协调,因

此,热身的时候,有必要重视肘关节、腕关节、踝关节和膝关节等。其二,注意保持身体的水平状态,以便受力相对均匀。

(2)水中步行

步行和小跑历来都是锻炼的一项基本运动,而在水中的快步急行则可以加大运动量,防止身体的剧烈震动。运动学的一些经验告

诉我们,人在地面步行或者是跑步的时候,每运动1000米,脚步需要跨越约700次,从某种角度讲,也可以说是带着身体以百余斤的体重向地球做的撞击,脚部、膝部和臀部都会受到身体上下跳动时的惯性作用力,而水中不仅没有这些力量的撞击,相反可以在一种没有伤害的柔性物质——水的包围下加大运动量。此外,来自各个方向的水的挤压力和水自身的压强的形成,可以大大加强新陈代谢的机能和身体的匀称及协调发展,这样不仅可以防止脂肪过度地堆积,还在一定程度上能帮助减肥和塑身。当然,这样的水中运动,也可以适当地结合一些类似太极的手法,以使呼吸、肌腱等各方面得到更全面的练习。

【教练支招】

其一,热身。水中步行要进行充分热身训练,尤其是在冬季。因为冬季关节相对处于休眠状态,因此先以拍打和揉按等方式,让其获得准备。

其二,水深。对于水深度的选择可以在腰深处也可以在胸部上下,可在安全的前提下进行自我调节。

其三,方式。步行的方式可以是前进式的,也可以是原地行进式。前者可以更多地接受胸腔及内脏组织的练习,较为全面;后者则侧重在四肢的练习上,可以得到加强。

