

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……

张立忽然和刘小平离婚了

周明春一死,市纪委、市检察院、市公安局联合组成了专案组,经过严密调查,查清了周明春伙同潘虹利用朱经理之手开发票大肆贪污广告费的犯罪事实。周明春家被抄了,查抄出的500多万元赃款悉数追缴,房子也被没收以抵罚款。

朱经理因心脏病诱发了脑溢血,虽然命保住了,可成了不能说话、不能自理的半植物人。他从周明春手里得到的那40万元被认定为赃款追缴了;另外,专案组认定朱经理过去开发票提成所得的那十几万元也是赃款,应该追缴,因无现金,就把他的广告制作设备拉走了。考虑到朱经理是被动参与周潘贪污一案的,目前身体又受到严重伤害,专案组决定叫他取保候审。



痛苦折磨了几天后,张立的心情平静下来,情绪却依旧是抑郁。她每天一上班就叫自己快速繁忙地运转起来,听汇报,看录制现场,审节目,忙得自己喘不过气来。她一开始就暗下了决心,只可干好,不可马虎。心里有种逼上梁山、背水一战的悲壮滋味。所以,她对法治频道的所有节目,都亲自参与策划、组织,重要的节目内容,她还亲自到现场指导采访和录制,对稿子亲自把关修改,对镜头画面也是仔细审看;对播出的电视剧也是亲自确定剧名、安排播出时段;对大的广告和赞助,她亲自和客户见面谈判。开办的几档节目中,《大案追踪》《百姓维权》《用法说话》很快吸引了观众和有关职能部门的注目……

市委宣传部王部长向张镇传达了苏书记的一个意见,要求电视台围绕招商引资、大上工业、大上商业、文明城市建设这四个题目大造声势。张镇召集人员研究一番,决定现有新闻、专题节目高密度增加报道分量,同时再开两个新栏目。一个叫《一把手访谈》,叫各县市区和市直部门的一把手谈思路谈举措。另外一个叫《开放大家谈》,叫老百姓谈发展谈改革。

随后的时间里,张镇进入了紧张忙碌状态。定题目,抓策划,看稿子,看片子,一天到晚忙得团团转。不几天,人们强烈地感受到,平川的招商引资、大上工商业形势一派大好,又掀高潮,特别是《一把手访谈》和《开放大家谈》这两个节目,收视率很高,反响很大。那些县市区和市直部门的一把手们见了张镇就说,你叫我们打擂台啊!可把我们逼上架子了!市委苏书记、刘书记、王部长也几次在会上表扬电视台,说,电视台真起到了喉舌作用。

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……

小乔意外地怀上了齐江的孩子

感觉到眼皮有些灼热的时候,我终于在正午的阳光下迷迷糊糊地睁开了双眼,狠狠地揉了几下眼睛之后,首先映入眼帘的是一幅熟悉的《丁丁历险记》的烤漆画,这幅画应该是在……林莽莽的卧室里!

我蹭的一下坐了起来,胡乱地摸了摸自己的身上,一切衣物都完好无损地穿着呢。我用手按着隐隐作痛的脑袋,下了床踩上林莽莽的拖鞋,踢里踏拉地走进了客厅里。正在沙发上酣睡的林莽莽被我吵醒了,看见我后赶紧把身上的毛巾被裹紧了,警惕地盯着我问道:“你要干吗?”我皱着眉头看了他一会儿,指了指他又指了指我自己:“昨天晚上……我们……没什么吧?”林莽莽一副心有余悸的样子:“哼,要不是我殊死搏斗,还真说不准了!”

我松了口气,但一转念想到了昨晚在公司发生的那件事,又突然间愤恨了起来:“以前死皮赖脸地缠着我,其实就是逗我玩儿的对不对?那么讨厌我就趁早离我远点儿,何必嘴上说得好好?”我声嘶力竭地冲林莽莽嚷了一通,最后竟呜呜咽咽地哭了起来。

小乔告诉我和林莽莽的事,让我们俩都大吃一惊。小乔意外地怀上了齐江的孩子,齐江却还是不能和小乔结婚。小乔经过反复的考虑,决定留下孩子但和齐江分手,去荷兰帮她的亲戚做服装生意,在那边做一个自由自在的单亲母亲。现在她签证已经办好,用不了多长时间就要动身了。

我激动地表示了我的愤怒和反对,在发现已经不起作用后,这些情绪又变成了伤心。为了安慰我,林莽莽故意说笑道:“说不定十年后的某天,我们在家里打开电视,就



看见小乔坐着劳斯莱斯出现在巴黎顶级服装展示会的现场,名贵的时装品牌咱们根本不稀罕穿,从头到脚都只穿自己设计的,因为那时候全球最名贵的时装品牌已经是咱们小乔一手创办的了。不等小乔下车,世界各国的记者就跟疯了似的扑上来,镁光灯那个闪啊,咱小乔什么问题都不回答,给他们个笑脸都算抬举他们了!”

小乔笑得不行,我随口感叹了一句:“唉,欧洲!真想去看看是什么样子。小乔,要是我们能送你去就好了!”小乔忽然收起了笑容,若有所思地看了我们半晌:“是啊,为什么不呢?当然可以了!”

我用怀疑的眼神看着小乔。小乔的表情变得兴奋起来:“真是,我怎么就没想到?你们完全可以跟着我去玩儿一趟啊!我荷兰那个亲戚有朋友在使馆,签证证很快就能办下来的。哎,你们俩都有护照吧?”

我和林莽莽一起点了点头——我以前去日本旅游过,林莽莽虽穷,好歹也去过一次新马泰。小乔说:“那现在就看你们有没有时间了,我大概一周后动身!大猫儿你够呛请得了假吧?”我苦笑道:“还用得着请假?我反正都要辞职了,正好出去散散心!”小乔诧异地看向我:“辞职?为什么?”我拍了拍小乔的手:“这事儿回头我跟你单说!”

小乔的目光转到了林莽莽身上——这家伙倒是肯定有闲,可有没有钱就不好说了。林莽莽跷着二郎腿左顾右盼了一番,最后幽幽地叹了口气:“不就是欧洲么?老子豁出去了!”

我和小乔一起欢呼了起来,即将出游的计划让我们忘记了所有的不快,兴致勃勃地一直讨论到深夜,才意犹未尽地各自回家了。

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。

卫国的荒诞剧并没有结束

公子朔即位,就是卫惠公,时年15岁。即位仅仅四年(前697年),左公子泄、右公子职和大夫宁跪,为急子、公子寿抱不平,联合起来赶走了卫惠公。卫惠公逃往齐国,投奔舅舅齐襄公。那时候,齐僖公已经鞠躬尽瘁了。

赶走了卫惠公,左右公子立急子的同母弟弟黔牟为君。宣姜怎么办?按常规,要么杀了,要么废为庶人,赶回老家。可是,宣姜是齐襄公的妹妹,而齐国是得罪不起的。因此,经过临时治安委员会的紧急磋商,决定请宣姜搬出后宫,另行安置到一处豪宅,一级保卫,太后待遇不变。

这样就行了吗?卫国人认为行了,但是,齐襄公有意见。原本齐襄公是有帮助外甥夺回君位的想法的,可是他有一个顾虑,因为他正向周王室求婚,而黔牟是周王的女婿。从这个角度看,暂时还是不要得罪了黔牟。但是,得罪黔牟不等于没有想法。

黔牟有个同母弟弟,也就是急子的弟弟,名叫昭伯,也叫公子舒。齐襄公想要保全妹妹宣姜,还不想让宣姜当寡妇,于是想出一个匪夷所思的主意来:让宣姜嫁给公子舒。宣姜是愿意的,嫁给公子舒相当于嫁给半个急子,也不用当寡妇。可是公子舒不干,尽管夫人刚刚死了,尽管宣姜依然很风骚,可是那是他后妈,而且这个后妈还给老爹生了两个儿子,这不是乱伦吗?

在齐襄公和黔牟的双重压力下,公子舒把后妈娶回家了。事实证明宣姜真的很有女人的魅力,之后他们很恩爱,生了五个孩子,只是不知道这五个孩子该叫卫惠公哥哥还是叔叔。这五个孩子老大齐子夭折,老二公子



申和老三公子毁后来都当了卫国的国君,两个女儿一个做了宋桓公的夫人,一个做了许穆公的夫人。许穆公夫人又叫许穆夫人,她是我国第一位女诗人。

一个人先后嫁给父子三个,生了三个诸侯和两个诸侯夫人,宣姜的肚子很厉害啊。

卫国的荒诞剧并没有结束。在卫惠公被赶走八年以后,齐襄公终于决定要把外甥弄回卫国去。齐国发兵了,卫国根本不是对手,直接被攻占。于是左右公子被杀,看在周王女婿的份上,黔牟被送去了周朝的伟大首都投奔老丈人,而大夫宁跪逃到了秦国。

卫惠公复辟了,十二年之后,他怨恨周朝收留了黔牟,于是攻打周朝,赶走了周惠王,立王子颓为周王。又过了六年,卫惠公鞠躬尽瘁了,他的儿子卫懿公继位,这一年是前669年。卫懿公继承了卫国的伟大传统——荒唐。与他爷爷的极端好色不同,卫懿公一点也不好色,他只好一点:鹤。

卫懿公是个很变态的人,他不喜欢女人,他疯狂地喜欢鹤,什么鹤都喜欢。他并不看重金钱,为了一只喜欢的鹤,他肯花重金购买。于是全周朝的人都知道,许多人来献鹤。

后宫里,宫女不多,鹤多,比宫女还多。而宫女们的主要工作不是伺候后妃们,而是伺候鹤们。如果到现代来当个动物保护协会的会长,卫懿公会是一个合适的人选,不过他不幸是个国君。

卫懿公养了几百只鹤,只要不出门,就跟鹤们在一起游戏;只要出门,就带着鹤们一同出去,鹤们排成两排,井然有序。于是,只要卫懿公出门,那就是天下奇观。这样说来,当个马戏团的团长也不错。

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。

懒着的运动带来健康

提起运动,没时间或许是大众不约而同的理由,除此之外,可能就是疲倦。是的,忙碌了一天或是一周,还要拖着疲惫的身体去跑个汗流浹背。别说跑,可能想起来就有点提不起精神,甚至不说还能看会儿电视,一说就晕倒在了沙发上,即使好不容易下定决心走进了健身场,但多数也都是前功尽弃而败下阵来,对于工作和生活的倦怠情绪与日俱增,甚至出现抑郁。锻炼是否可以不那么疲于奔命呢?运动是否可以一定程度上“坐”享其成呢?对此,一些懒人的运动方式不仅不是回应,更是一种期待的满足。

研究表明,坚持进行每天半小时的慢走运动,不仅可以对心肺等的生理技能起到很好的锻炼作用,由于其还可以帮助释放驱散抑郁状态的激素,因此,能迅速缓解抑郁等症。慢走就其本身而言几乎一学就十分清楚,没有什么高深的运动要领,当然,这并不意味着人们的慢走总是合格的。

【慢走方略】

晨练。早起半小时后慢走为宜,走前可以适量喝点清水或者吃个水果,不宜空腹,以防止身体虚弱时,造成低血糖和胃的问题。注意最好是过滤水或者是矿泉水,因为人们常认为杀过细菌的冷开水,其实少了许多的氧的含量。慢走过后需要适量补充盐水。此外,速度的控制也是慢走的一个重要环节,一般要求速度均匀,每小时的速度在8公里左右。换句话说,每天慢走的距离以6公里左右为宜。

时间。从运动的时间来看,如果身体很好的话一般可坚持40分钟,按体质可适量地增减;从运动时间段的选择来说,最好是在傍晚5~6点;从进食时间的选择来看,一般运动后要休息30分钟左右,以使心跳真正达到平静的时候,再吃东西。

成为这样一种锻炼方式,让你在盘腿静坐的时候就收获健康。冥想是通过将精力集中于内心世界,从而通过精神世界的引导来实现调身、调息、调心,减轻交感神经的负荷,并减少种种烦恼对身心健康的威胁。坐禅的人可将呼吸移至腹部,松弛兴奋机能,产生镇定、安静、解毒的功效。冥想在通过调节体位,一定程度上还原了身体生理机能之所需;冥想,通过内心的唤醒,让精神得到了释放,能够减少杂乱无益的妄念,使头脑保持在轻松、冷静的休闲状态。还能使人将浮动的情绪转化为“不以物喜,不以己悲”的平静。冥想时建议采取腹式呼吸,以使呼吸神经中枢和主持意识的思维神经中枢协调平衡一致,体内各种内分泌激素等自然调整平衡。

这里对于这种懒做的运动的一种引入,并不是要否定那些激烈而高强度的运动,事实上,也不可能达到排斥的作用,相反,他们是兼容的。即或要选其一,也只是对于那些非常忙碌的人提供了一种选择而已。

如今,懒人的懒运动正在以一种时尚改变着人们的观念,正在以一种有效的健身方式进入人们的生活。因其具有塑身、减压、防病等功效。在运动中适度地放慢节奏,对个人自身来说,是一种和谐。对于压力大的白领,特别是女性来说,那些看上去懒做的运动是更适合的一种运动。

