

真情快递

一盒水饺

陈洪娟

从那个女人住院的第一天起,我就听到她和男人一直小声地争吵着,女人想走,男人要留。

这对夫妻来自郊区,男的在城里开出租,女的在家里侍弄十来亩地,一对双胞胎儿子都在上大学。看得出他家并不富裕,甚至有些拮据。不久前,女人觉得身体不适,男人就把她拉到医院检查,诊断结果是早期胃癌。女人总是吵着“我这病看不好的,别让我打水漂了”,男人千篇一律地劝“你这病没啥大碍,只要你身体好了,钱可以再挣”。

女人终于没能拗过男人,一个星期后接受了手术。从手术室出来,女人的脸色有些苍白,在麻药的作用下昏昏欲睡。男人寸步不离地守在床前,一动不动地瞅着女人的脸,像尊雕塑。吃中饭的时候,也只是啃了三个馒头几片榨菜便打发了事。

傍晚的时候,女人醒了,虽虚弱得不能说话,却微笑着瞅着男人。男人变得手忙脚乱起来,不停地嘘寒问暖,还

像哄小孩似的给女人讲各种看来的、听来的新鲜事儿。

女人苍白的脸渐渐有了血色。此后的几天,挂水的时候,男人就陪着她;没事的时候,男人就去跑出租,毕竟家里还等着用钱呢。临走的时候,男人总是再三恳求我:“医生,请多关照下43床。”在我点头之后,他这才放心地离去。

那天中午,男人从外面带回来一盒水饺,捧到女人的床头,说:“知道你最喜欢吃水饺,我特意到大水饺店买的,尝尝,好吃不?”女人看到饺子,顿时微笑起来,连忙伸手接过,夹了一个送进嘴里,然后啧啧称赞:“味道不错!”男人看着女人一副饥饿已久的样子,笑了。女人有些不好意思,嗔怪男人:“你还傻站着干啥呀,赶紧到食堂弄点吃的吧!”“嗯,好啦!”男人笑呵呵地答应了一声,走了。

男人回来的时候,女人的饭盒里只剩下三四只饺子了。女人把饭盒递给男人,说:“瞧我馋的,吃得饱了,剩下的你吃了吧!”男人接过饭盒,二话没说,把水饺消灭得干干净净,连汤水也一饮而尽,然后一抹嘴,哼着歌儿“啜啜”地下楼去了。



“如果他知道我吃不下去,肯定会担心,就不能安心地开车。咋可行呀?”女人淡淡地说。

原来如此!我的心被深深地震撼了,为他们平凡却令人动容的爱情。他们的爱情也许没有玫瑰的浪漫和海誓山盟的矫情,但一定比捧在手里的鲜花和挂在嘴边的爱更可贵、更可敬!这种爱,是在朝朝暮暮的相依相伴中,沉淀出的人世间最美的爱情旋律,平凡却入骨入髓,质朴却隽永美好!

“这是我用指甲从秘密空间地面的缝隙中挑出来的,你为我真的摔了一跤。”他骄傲地说,“他们清扫得再干净,难免有遗留之物,明天我就送到朋友那边化验,结果一出来就真相大白了,哈哈。”

我提醒他:“即使含有毒品成分,只能证明金致厂有可能制毒,圣德曼依然可以推得一干二净。”一旦东窗事发,局长不想死也得死,而且现场绝对是自杀效果。”

梁丘华捏着小瓶僵在半空。 “报告,周佳的事出突然……”

“住口! 3049,我警告你一遍,眼下形势逼人,多用心思在执行任务上,少花花肠子跟女人纠缠不清,如果总想着谈恋爱,明天就给我滚回基地! 听明白没有?”

我尽力忍着不让眼泪落下来: “3049明白!”

我随之狠狠将手机砸在床上,找出一瓶白酒,咕嘟咕嘟连喝几口,喘着粗气嘀咕道,我他妈的容易吗,成天提心吊胆将头掖在腰里做事,从来没有过真正开心放松的时候,嫌我不行换一个来试试! 哼! 我愈想愈恼火,喝几口骂两句,再喝,再骂,转眼间半瓶酒下了肚。神智恍惚间,一种强烈的孤独感和悲怆笼罩着我,我需要慰藉,需要有人陪伴,需要痛痛快快地倾诉……

“安妮,我是岳宁……”稀里糊涂地我拨通安妮的手机。

“这是我用指甲从秘密空间地面的缝隙中挑出来的,你为我真的摔了一跤。”他骄傲地说,“他们清扫得再干净,难免有遗留之物,明天我就送到朋友那边化验,结果一出来就真相大白了,哈哈。”

我提醒他:“即使含有毒品成分,只能证明金致厂有可能制毒,圣德曼依然可以推得一干二净。”一旦东窗事发,局长不想死也得死,而且现场绝对是自杀效果。”

梁丘华捏着小瓶僵在半空。 “报告,周佳的事出突然……”

“住口! 3049,我警告你一遍,眼下形势逼人,多用心思在执行任务上,少花花肠子跟女人纠缠不清,如果总想着谈恋爱,明天就给我滚回基地! 听明白没有?”

我尽力忍着不让眼泪落下来: “3049明白!”

我随之狠狠将手机砸在床上,找出一瓶白酒,咕嘟咕嘟连喝几口,喘着粗气嘀咕道,我他妈的容易吗,成天提心吊胆将头掖在腰里做事,从来没有过真正开心放松的时候,嫌我不行换一个来试试! 哼! 我愈想愈恼火,喝几口骂两句,再喝,再骂,转眼间半瓶酒下了肚。神智恍惚间,一种强烈的孤独感和悲怆笼罩着我,我需要慰藉,需要有人陪伴,需要痛痛快快地倾诉……

“安妮,我是岳宁……”稀里糊涂地我拨通安妮的手机。

万家灯火

网上邂逅

林颐

据说,婚姻有七年之痒。似乎,确实如此。那天本是我们的结婚七周年纪念日,一早我就决定要和丈夫好好过,可,我们还是吵架了。我现在想不起来我们为什么要吵架,好像是一些鸡毛蒜皮的事情吧。有时,是他挑剔;有时,是我找茬。然后,战争就爆发了。每次都这样。

吵架之后,我们处于冷战状态。我心里很悲凉,当年,我们也是甜蜜恩爱的一对。日子,怎么就一天一天变得面目模糊了? 我想了又想,想不起来自己和丈夫有多久没有好好说话,我已经不了解那个男人心里装着的东西。

那天晚上他在单位加班,我看见他的QQ亮着,于是申请了一个新QQ,他通过了,加我为好友。我没有表明自己的真实身份,我们开始聊天。起初是一些关于兴趣爱好之类的无厘头的话题,然后,我问你:你结婚了吗? 他说:结婚了。我又问:你爱你老婆吗? 他沉默了半晌,我的心里七上八下。后来,他回话了:我们之间存在一些问题,但我是爱她的。

我们的话题开始围绕着他的感情展开。也许,丈夫的心里压抑了太多的话需要宣泄。这一晚,他尽情倾吐,对着他以为的一个陌生的善解人意的妻子。

原来,外表坚强的丈夫,他的内心,也是柔软脆弱的。他当了多年的机关公务员,每日埋头在文山会海、档案文件堆中,年轻时候的豪迈激情逐渐消褪,机关里的人事纷争、勾心斗角,又让人心生厌倦。而这些委屈和辛酸,他却深藏在心中不肯让我知晓。当他拖着疲惫的步伐回到家里时,他渴望我的安慰抚摸,需要我温柔肯定的言语,我却忽略了丈夫的精神需求,还在不停地唠叨:“阿红的老公升了正局级,阿芳新买的钻戒真漂亮……”我从不知道,自己这些无心的言语会那样深深地伤害丈夫。他在外头,在工作中遇到的挫折,在他心里沉甸甸地压着,合成了“火药桶”,难怪我觉得丈夫的脾气近些年来越来越暴躁,我是他最亲近的人,他不冲着我发泄坏情绪,又该冲着谁呢?

临下网时,我又有了丝丝害怕,他和网上的女子聊得这么投机,他是不是经常这样? 现在,最流行网恋,他会不会爱上网络里的我? 我于是一大胆试探:你是个好男人,我发现我爱上你了。他的回话很快:我也爱你。我大怒,“啪”一下飞快打字过去:真的? 那边回过来一束玫瑰和一个大笑的表情:是的,老婆。等我回家再好好爱你。晕,原来他早就猜出是我了。

暑假,我携妻远赴新加坡探亲,因为女儿嫁在那里。到达之后,女婿在一家酒店为我们接风洗尘。

新家很好客。第二天一大早就打来电话,说是要请我们一起去他家做客。我当然不能推辞,便一口答应了下来。

新家住一小别墅,小院里芳草萋萋赏心悦目。我们从小车里下来,看到亲家公与亲家母毕恭毕敬地站在门口,满脸微笑地向我们招手。亲家公,大热天的居然一身西装,皮鞋擦得锃亮;亲家母,一身旗袍,从头到脚穿得一丝不苟。那架势,像是在迎接外国元首。

亲家把我们迎进屋内,屋内凉爽如秋。环顾四周,屋子不大,但非常雅致,很有艺术品位。我们互相寒暄着,说着一些客套话。不一会儿,女佣开始收拾餐厅,准备吃饭了。菜很丰盛,但看上去好像都是一些小炒之类的,没有我常见的大鱼大肉。照亲家公的说法,他今天请我们吃一顿新加坡典型的“家常菜”。我连忙说谢谢。

亲家公先为我斟酒,一种洋酒。我举杯小品一口,感觉是一种葡萄酒,低度的。这种度数的酒,我喝它三瓶也不会醉。我一小口一小口慢慢地品着,装出一副很斯文的样子。

亲家母为我夹菜,我连忙起身作感谢状。这些我叫不出名字的菜,吃起来可真开胃。不一会儿,我面前盘子里的菜吃完了,酒也差不多喝光了。亲家公怎么还不为我倒酒呢? 正这么想着,亲家公果然起身为我倒酒了。我大喜过望,连连说够了够了。这本是客套,不想亲家公听我够了果真不再倒酒了。看着那可怜的小半杯酒,心里那个恨哪,可是脸上还得摆出一种足够的样子。

亲家母看我酒喝得“差不多”了,便起身亲自为我盛饭。那是怎样的一碗“碗”饭啊,真正的只有一口呀。这样的饭,我一口气吃它三十碗都不一定会饱的呀。

一碗饭吃完了,却没有人再为我添饭。我偷眼看着他们,也都只吃那么一小碗饭。

饭吃完了,女佣端上咖啡。我喝着这种苦苦的东西,肚子里越发饿得咕咕叫。我盼望着赶快回儿家。

终于,我们该告辞了。亲家公、亲家母客客气气地把我们送出屋,“元首级”的告别式后,我坐上车,长舒一口气,指挥司机:去饭店。

在饭店里,我狠狠地饱餐了一顿。我一边吃一边想,这个“小气”的新加坡佬,以后如果去我家做客,我非把他们灌醉了撵死了不可,让他看看咱中国人的“大气”。

异域见闻

在新加坡做客

施忠良

世相百态

尴尬的附和

黄建如

老婆没其他的爱好,就是喜欢唱歌,隔三五去“卡拉OK”歌厅吼几下。说实话,老婆的歌声实在不敢恭维,但我总是忍着,谁让她是我的老婆呢,总不能把她仅有的一点爱好都剥夺了吧! 每曲终了,点播系统会自动评分,老婆竟然每次都在95分以上,有时竟然还有满分,这让老婆非常得意。

点播系统的“恭维”让老婆不知天高地厚。最近市里正在举行市卡卡拉OK演唱大赛,她也兴冲冲地跑去报了名。比赛那天,老婆还拉着我去给她助威。轮到老婆上场了,也许是由于紧张,竟然在歌厅唱得还差,完全找不着调,她自己却自我感觉挺好,边唱边跳。我在台下却如坐针毡,替她惭愧得无地自容,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

老婆终于唱完了,我这才稍稍松了口气。谁知老婆不好好地待在后台,竟然跑到台下,找到我,亲热地凑在我耳边,兴奋地问我:“我唱得怎么样,好不好听?”立刻,周围许多双眼睛都转了过来,身旁那个美女先是惊诧地望着我,继而笑得花枝乱颤。老婆被笑得莫名其妙,我却尴尬得恨不得找个地缝钻下去!

我曾经在网上看到这样一个问题:如果你家暂时什么都不缺,你是否能对周围的消费信息熟视无睹? 我的答案是不能,我原以为媒体刊登这样一个问题是要对我等物欲强烈之人实行说服教育,不料网上的调查结果居然是:像我这样的人在城市里竟然越来越多——即便没有买的需要,或者根本买不起,他们依然乐于在各大楼盘、车市或名牌店里流连,感受一下比自己更“优质”的生活。这种人便是所谓的“虚客”。在这种逛街消遣方式里,看的乐趣,甚于买的乐趣。虽然他们对靓模靓车、各种奢侈品心向往之,但“虚客”们也知道,懂得欣赏就好,未必要去占有。

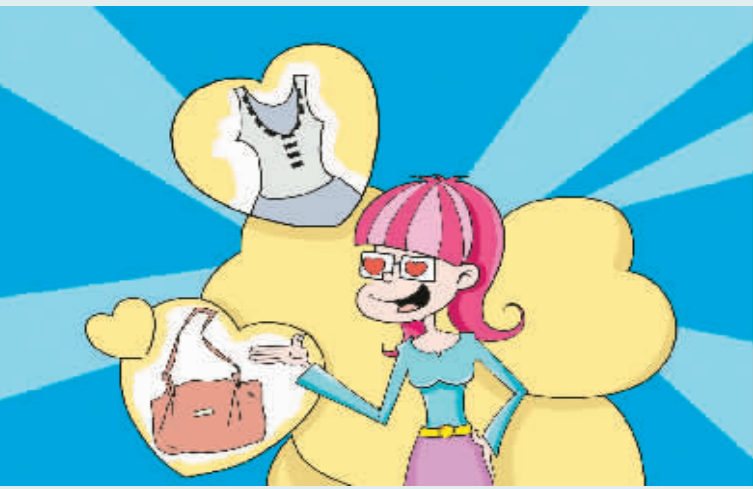
一不小心,我成了一个特定意义的“客”族,网上对虚客的素描大致如下,我也十分同意:他们通常有稳定的职业和家庭,不错的收入和享受,有车(或有能力买车)有楼,可说是殷实的小康之家。但如果事业或物质生活要再迈前一步,似乎并不容易,于是他们干脆让自己放轻松,享受当下,欣赏一下路上的风景。“光看不买”的幸福便由此而来,他们乐于做快乐的“虚客”。

回想这几年的生活,我确实在虚拟的生活里得到了很大的乐趣。比如,我现在住着一套80多平方米的两居室,家里应有尽有,但心里总是有一个大房子的梦想,我希望那房子可以面朝大海,春暖花开,并且足以让我和父母家人其乐融融地住在一起,然而我知道自己能力有限,暂时不太可能实现,所以四处看房,甚至去别墅区观赏成就了一大爱好。我常常在周末的时候拉着老公的手,找个漂亮高档的住宅小区,一栋房一栋房地看过去,两人有时对房子的设计布局相互争论一番,有时也会热情地讨论一下住进别墅里各种可能的生活场景。在虚虚实实的话语里,我们得到了心灵的满足,

心灵驿站

我是“虚客”

殷卫



我曾经在网上看到这样一个问题:如果你家暂时什么都不缺,你是否能对周围的消费信息熟视无睹? 我的答案是不能,我原以为媒体刊登这样一个问题是要对我等物欲强烈之人实行说服教育,不料网上的调查结果居然是:像我这样的人在城市里竟然越来越多——即便没有买的需要,或者根本买不起,他们依然乐于在各大楼盘、车市或名牌店里流连,感受一下比自己更“优质”的生活。这种人便是所谓的“虚客”。在这种逛街消遣方式里,看的乐趣,甚于买的乐趣。虽然他们对靓模靓车、各种奢侈品心向往之,但“虚客”们也知道,懂得欣赏就好,未必要去占有。

我曾经在网上看到这样一个问题:如果你家暂时什么都不缺,你是否能对周围的消费信息熟视无睹? 我的答案是不能,我原以为媒体刊登这样一个问题是要对我等物欲强烈之人实行说服教育,不料网上的调查结果居然是:像我这样的人在城市里竟然越来越多——即便没有买的需要,或者根本买不起,他们依然乐于在各大楼盘、车市或名牌店里流连,感受一下比自己更“优质”的生活。这种人便是所谓的“虚客”。在这种逛街消遣方式里,看的乐趣,甚于买的乐趣。虽然他们对靓模靓车、各种奢侈品心向往之,但“虚客”们也知道,懂得欣赏就好,未必要去占有。

我曾经在网上看到这样一个问题:如果你家暂时什么都不缺,你是否能对周围的消费信息熟视无睹? 我的答案是不能,我原以为媒体刊登这样一个问题是要对我等物欲强烈之人实行说服教育,不料网上的调查结果居然是:像我这样的人在城市里竟然越来越多——即便没有买的需要,或者根本买不起,他们依然乐于在各大楼盘、车市或名牌店里流连,感受一下比自己更“优质”的生活。这种人便是所谓的“虚客”。在这种逛街消遣方式里,看的乐趣,甚于买的乐趣。虽然他们对靓模靓车、各种奢侈品心向往之,但“虚客”们也知道,懂得欣赏就好,未必要去占有。

我曾经在网上看到这样一个问题:如果你家暂时什么都不缺,你是否能对周围的消费信息熟视无睹? 我的答案是不能,我原以为媒体刊登这样一个问题是要对我等物欲强烈之人实行说服教育,不料网上的调查结果居然是:像我这样的人在城市里竟然越来越多——即便没有买的需要,或者根本买不起,他们依然乐于在各大楼盘、车市或名牌店里流连,感受一下比自己更“优质”的生活。这种人便是所谓的“虚客”。在这种逛街消遣方式里,看的乐趣,甚于买的乐趣。虽然他们对靓模靓车、各种奢侈品心向往之,但“虚客”们也知道,懂得欣赏就好,未必要去占有。

他一拍大腿道:“恭喜你,答对了! 当时我用力踩了两脚有空洞感,说明下面是空的……因此水泥房并非为了净化器,而是想遮住地下的秘密,”他盯着我,“听明白了吗?” “你想说什么?”我镇定地说。 “我想说的就是你说的,我们同时将答案写在掌心,然后看是否一样。”

再搪塞下去会影响我们之间的合作,我略一迟疑在掌心上写了两个字,他急不可耐一把拽过我的手与他的手掌拼齐,两个手心上都写着一个相同的词:毒品。

一直以来圣德曼集团在世界各地经常被传闻与制毒、贩毒有关,和几个臭名昭著的毒品组织也有千丝万缕的联系,最有力的佐证是自从它在东南亚各国设立分支机构后,该地区毒品流通量逐年上升,至去年为止已比它进入该地区前翻了一番。圣德曼进入中国市场后收购制药厂、出售廉价药品,在一定区域内建立完善的销售和运输网络,再通过中间人秘密批售毒品,然后资金回笼,利用财务账进行洗钱,最后将漂白的钱汇到国外。

他又转身从抽屉里取出一只密封小瓶,放在灯光下给我看:“瞧,里面是什么?”

我尽力瞪大眼睛:“好像……泥土,不对,沙子……”

“这是我用指甲从秘密空间地面的缝隙中挑出来的,你为我真的摔了一跤。”他骄傲地说,“他们清扫得再干净,难免有遗留之物,明天我就送到朋友那边化验,结果一出来就真相大白了,哈哈。”

我提醒他:“即使含有毒品成分,只能证明金致厂有可能制毒,圣德曼依然可以推得一干二净。”一旦东窗事发,局长不想死也得死,而且现场绝对是自杀效果。”

梁丘华捏着小瓶僵在半空。 “报告,周佳的事出突然……”

“住口! 3049,我警告你一遍,眼下形势逼人,多用心思在执行任务上,少花花肠子跟女人纠缠不清,如果总想着谈恋爱,明天就给我滚回基地! 听明白没有?”

我尽力忍着不让眼泪落下来: “3049明白!”

我随之狠狠将手机砸在床上,找出一瓶白酒,咕嘟咕嘟连喝几口,喘着粗气嘀咕道,我他妈的容易吗,成天提心吊胆将头掖在腰里做事,从来没有过真正开心放松的时候,嫌我不行换一个来试试! 哼! 我愈想愈恼火,喝几口骂两句,再喝,再骂,转眼间半瓶酒下了肚。神智恍惚间,一种强烈的孤独感和悲怆笼罩着我,我需要慰藉,需要有人陪伴,需要痛痛快快地倾诉……

“安妮,我是岳宁……”稀里糊涂地我拨通安妮的手机。

“这是我用指甲从秘密空间地面的缝隙中挑出来的,你为我真的摔了一跤。”他骄傲地说,“他们清扫得再干净,难免有遗留之物,明天我就送到朋友那边化验,结果一出来就真相大白了,哈哈。”

我提醒他:“即使含有毒品成分,只能证明金致厂有可能制毒,圣德曼依然可以推得一干二净。”一旦东窗事发,局长不想死也得死,而且现场绝对是自杀效果。”

梁丘华捏着小瓶僵在半空。 “报告,周佳的事出突然……”

“住口! 3049,我警告你一遍,眼下形势逼人,多用心思在执行任务上,少花花肠子跟女人纠缠不清,如果总想着谈恋爱,明天就给我滚回基地! 听明白没有?”

我尽力忍着不让眼泪落下来: “3049明白!”

我随之狠狠将手机砸在床上,找出一瓶白酒,咕嘟咕嘟连喝几口,喘着粗气嘀咕道,我他妈的容易吗,成天提心吊胆将头掖在腰里做事,从来没有过真正开心放松的时候,嫌我不行换一个来试试! 哼! 我愈想愈恼火,喝几口骂两句,再喝,再骂,转眼间半瓶酒下了肚。神智恍惚间,一种强烈的孤独感和悲怆笼罩着我,我需要慰藉,需要有人陪伴,需要痛痛快快地倾诉……

“安妮,我是岳宁……”稀里糊涂地我拨通安妮的手机。

“这是我用指甲从秘密空间地面的缝隙中挑出来的,你为我真的摔了一跤。”他骄傲地说,“他们清扫得再干净,难免有遗留之物,明天我就送到朋友那边化验,结果一出来就真相大白了,哈哈。”

我提醒他:“即使含有毒品成分,只能证明金致厂有可能制毒,圣德曼依然可以推得一干二净。”一旦东窗事发,局长不想死也得死,而且现场绝对是自杀效果。”

梁丘华捏着小瓶僵在半空。 “报告,周佳的事出突然……”

“住口! 3049,我警告你一遍,眼下形势逼人,多用心思在执行任务上,少花花肠子跟女人纠缠不清,如果总想着谈恋爱,明天就给我滚回基地! 听明白没有?”

我尽力忍着不让眼泪落下来: “3049明白!”

我随之狠狠将手机砸在床上,找出一瓶白酒,咕嘟咕嘟连喝几口,喘着粗气嘀咕道,我他妈的容易吗,成天提心吊胆将头掖在腰里做事,从来没有过真正开心放松的时候,嫌我不行换一个来试试! 哼! 我愈想愈恼火,喝几口骂两句,再喝,再骂,转眼间半瓶酒下了肚。神智恍惚间,一种强烈的孤独感和悲怆笼罩着我,我需要慰藉,需要有人陪伴,需要痛痛快快地倾诉……

“安妮,我是岳宁……”稀里糊涂地我拨通安妮的手机。

“这是我用指甲从秘密空间地面的缝隙中挑出来的,你为我真的摔了一跤。”他骄傲地说,“他们清扫得再干净,难免有遗留之物,明天我就送到朋友那边化验,结果一出来就真相大白了,哈哈。”

我提醒他:“即使含有毒品成分,只能证明金致厂有可能制毒,圣德曼依然可以推得一干二净。”一旦东窗事发,局长不想死也得死,而且现场绝对是自杀效果。”

梁丘华捏着小瓶僵在半空。 “报告,周佳的事出突然……”

“住口! 3049,我警告你一遍,眼下形势逼人,多用心思在执行任务上,少花花肠子跟女人纠缠不清,如果总想着谈恋爱,明天就给我滚回基地! 听明白没有?”

我尽力忍着不让眼泪落下来: “3049明白!”

我随之狠狠将手机砸在床上,找出一瓶白酒,咕嘟咕嘟连喝几口,喘着粗气嘀咕道,我他妈的容易吗,成天提心吊胆将头掖在腰里做事,从来没有过真正开心放松的时候,嫌我不行换一个来试试! 哼! 我愈想愈恼火,喝几口骂两句,再喝,再骂,转眼间半瓶酒下了肚。神智恍惚间,一种强烈的孤独感和悲怆笼罩着我,我需要慰藉,需要有人陪伴,需要痛痛快快地倾诉……

“安妮,我是岳宁……”稀里糊涂地我拨通安妮的手机。

“这是我用指甲从秘密空间地面的缝隙中挑出来的,你为我真的摔了一跤。”他骄傲地说,“他们清扫得再干净,难免有遗留之物,明天我就送到朋友那边化验,结果一出来就真相大白了,哈哈。”

我提醒他:“即使含有毒品成分,只能证明金致厂有可能制毒,圣德曼依然可以推得一干二净。”一旦东窗事发,局长不想死也得死,而且现场绝对是自杀效果。”

梁丘华捏着小瓶僵在半空。 “报告,周佳的事出突然……”

“住口! 3049,我警告你一遍,眼下形势逼人,多用心思在执行任务上,少花花肠子跟女人纠缠不清,如果总想着谈恋爱,明天就给我滚回基地! 听明白没有?”

我尽力忍着不让眼泪落下来: “3049明白!”

连载

科学消除饥饿感

以下几点可能对于消除饥饿感有所帮助: 细嚼慢咽,延长进餐时间,可以减少饥饿感。 以低能量、高容积的食物代替高能量食物,多吃蔬菜、粗粮等,产生很大的容积,饥饿感也就消除了。

精力分散法,避免各种产生食欲的因素刺激,如多做运动、散步、看电影等事情分散对食物的注意。 饭前多饮水,也会利于少吃。

少量多餐,每日将能量分开,进食4-5餐,有利于维持胃的容量,不至于感到饥饿。 还有些人的饥饿只是心理性的,而不是生理性的,经过一段时间的适应,养成新的饮食习惯,这种现象会自然消失。

【爱心提示】 少量多餐的具体做法 减肥的餐次应当控制在每日总能量不变的基础上,定时进餐,每日4-6餐最为理想。具体做法是,每日将总能量分为6-8次摄入,早餐不吃太多,节省下来能量在上午9-10点钟再略加餐。中午的能量也减少1/3,在下午的3-4点之间加用1个水果。晚餐少吃,达到六成饱,在睡前半小时或运动锻炼后半小时再吃些牛奶、饼干等少量食品。这样做可以使胃内始终有一些食物而不至于感到饥饿,同时将所吃食物充分消化吸收,保证节俭期间的营养供应,不会发生营养不良。

【爱心提示】 减肥的过程一般可表现为三种类型: 体重平稳下降,每周或每月约减少0.5-1公斤; 减肥的头1-2个月体重无明显变化,之后才开始下降,而且速度较快; 体重最初下降很快,甚至每周达1-2公斤,然后停止下降数周甚至数月,接着体重又逐步下降。

显然,第一种类型比较平稳而且顺利,不会发生太多的危险。 培养良好的进餐习惯 将“留下食物的勇气”变为“留下食物的习惯”。那些经历过困难时期的人,往往不能容忍自己碗碟中或者餐盘上剩下食物,拼全力也要将食物吃光,这是一种最容易导致饮食失调和肥胖的不良习惯。最好一次只盛少量食物,吃完为止。

对于吃饭较快的人,建议每口咀嚼20次以上,细嚼慢咽有利于减肥。 一定要保证每天至少三餐,尤其是早餐,并鼓励少量多餐,可以保证营养均衡,有利于维持血糖的平稳。

养成进餐前先喝一杯茶的习惯,等待一段时间,使饱感中枢产生饱感,从而控制食欲。 不要边吃边做事,一边做事一边吃东西,无法集中注意力,容易在不知不觉中过量进食。

养成进餐前先喝一杯茶的习惯,等待一段时间,使饱感中枢产生饱感,从而控制食欲。 不要边吃边做事,一边做事一边吃东西,无法集中注意力,容易在不知不觉中过量进食。

养成进餐前先喝一杯茶的习惯,等待一段时间,使饱感中枢产生饱感,从而控制食欲。 不要边吃边做事,一边做事一边吃东西,无法集中注意力,容易在不知不觉中过量进食。

养成进餐前先喝一杯茶的习惯,等待一段时间,使饱感中枢产生饱感,从而控制食欲。 不要边吃边做事,一边做事一边吃东西,无法集中注意力,容易在不知不觉中过量进食。

养成进餐前先喝一杯茶的习惯,等待一段时间,使饱感中枢产生饱感,从而控制食欲。 不要边吃边做事,一边做事一边吃东西,无法集中注意力,容易在不知不觉中过量进食。

养成进餐前先喝一杯茶的习惯,等待一段时间,使饱感中枢产生饱感,从而控制食欲。 不要边吃边做事,一边做事一边吃东西,无法集中注意力,容易在不知不觉中过量进食。