

# 网络购物之“五看”

如今,选择网络购物已经成为人们时尚生活的内容之一。然而,有关网络购物被骗的负面消息越来越多。因此,要想甄别网络商家的规模和信誉,避开骗子的陷阱,安全放心地挑选物美价廉的商品,需要注意以下几点——

### 一看网站域名

网络购物首先要看网站域名,因为,越有规律、越好记的域名价值越高。好的域名对于网站而言是一本宝贵资产,会更珍惜。而一个普通难记的域名,因为价格便宜,所以丢弃的成本比较低,发生纠纷后,域名被放弃的可能性比较大。

当然,也有很多知名网站由于创办较早,仍然采用的是比较难记的域名,所以,建议大家把这一点当作参考。

### 二看红盾标志

消费者选择网络购物,可以核实一下该网站是否已经作为经营性质

网站备案。具体方法是登录到该网站,看该网站页面底部有没有一个红盾标志,红色底衬上有没有黄色的“工商”字样。如果有,请点击这个红盾标志,便会看到该网站在工商局的备案信息。如果点击红盾标志,无法打开网页,或者出现的是该网站自己的网页,该网站就有做假之嫌了。

更重要的是,这样做还可以了解到该网站的备案情况,如果有购物纠纷,就容易找到投诉对象。

### 三看联系方式

一般情况下,大型的网络销售平台都会提供较为完备的公司联系信息和客户服务联系方式。而一些骗子网站仅提供QQ号,固定电话号码也不提供,一旦发生纠纷或者法律问题,便很难找到网站主。所以,建议大家选择网络购物时,最好看看该网站是否有联系方式。如果有联系方式,最好拨打电话与对方联系,以测试电话号码的真实性,其中800、

400开头的电话比较可靠。

### 四看产品信息和消费者反馈

制作和维护一个商品丰富、产品信息齐备的小网站需要付出相应成本,所以一般小规模骗子网站不愿意这样做。更常见的骗子网站的情况是:产品少,产品资料简陋,但是标价极其便宜,往往是市场价的一半左右,以低价来吸引消费者上当受骗。

另外,查看其他消费者反馈,一方面能判断该网站的规模,另一方面可以其他人的购物体验作为参考。

### 五看付款信息

一般来说,网络购物应该严格按照先收货后付款的步骤进行,但如果遇到特殊情况,一定要消费者先付款的话,应该仔细查看对方的汇款账户名称——该名称应该是公司全称,而不是个人账户。如果这家公司不存在或已经注销,银行会退回汇款;如果是个人账户,那么交易的安全性则很低。另外,消费者还可以留心一下商家提供的发票信息和售后服务条款,在确认没有疑虑后,再汇款购物就比较保险。

摘自《莫愁》

### 不贪财不破产

生活中时有骗子找上门来的事。骗子之所以能够屡屡得手,无非都是打着各种诱人的幌子。许多人之所以上当受骗,无非都是源于一种贪便宜的心理。其实,天上不会掉馅饼,世上没有免费的午餐,这是人人应该懂得的常识。只要我们不抱贪便宜的心思,对外的诱惑时刻保持警惕,自然就不会上当受骗,不破产其实也就是成功的理财。

### 破小财免大灾

只要条件许可,应考虑尽早为家人购买寿险和医疗险(包括人身意外险、大病险等保险)。虽说这类投资不求回报,打水漂儿最好,可俗话说,天有不测风云,人有旦夕祸福,一旦灾祸降临(尤其是担负着家庭主要经济来源的成年人出了意外),买过保险与否便大不一样了。

### 勤俭持家不如能挣钱

过去我们常说吃不穷,穿不穷,算计不到要受穷,在当今社会不断进步,生活水平日益提高,勤俭持家、使劲攒钱的老观念已经落伍了。能挣钱花日渐成为最流行的理财新观念。大家发挥个人特长经商或谋取兼职,广开财源,挣钱后科学理财,积极用于消费,从而尽情享受挣钱和消费带来的生活乐趣。摘自《齐鲁晚报》

# 学会呼吸之道

生活中,总会有这样那样的事情突然袭来,给你带来紧张、恐惧、焦虑甚至悲伤的情绪,有时,你还会因为这些情绪胃痛、头痛。但是,你不能总把情绪带在身上,不能让自己崩溃,那么,有个方法,最便宜、最简单,又最容易看到效果,这个方法就是呼吸。

是啊,谁不会呼吸呢?活着的人,每分每秒都在呼吸,然而,你的呼吸方式正确吗?

呼吸,是一个看似平常实则重要的养生之道。人的一呼一吸承载着生命的能量。人的肺平均有两个足球那么大,大多数人在一生中只使用了3分之1。不论在发达国家,还是在发展中国家,城市人口中至少有一半以上的人呼吸方式不正确。很多人的呼吸太短促,往往在吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时,便匆匆地呼气了,这样等于没有吸收到新鲜空气中的有益成分。

现代都市生活压力大,人的呼吸也变得又浅又短。在繁忙的工作竞争和远离自然的环境中生活,很难

关照到自己的呼吸,于是健康变差了,情绪变不稳定了,思考变迟钝了,好像时刻在忙,生命的活力却降低了。

常坐办公室的人,因为坐姿的局促,通常采用胸式呼吸法。这样的呼吸,每次换气量非常小,长期持续浅呼吸,细胞因为氧气不足而无法更新,缺氧的细胞容易发生病变,会衍生出许多的疾病,影响最大的莫过于脑神经及心脏。浅呼吸囤积的二氧化碳多,再加上长时间用脑工作,机体耗氧量很大,进而造成脑部缺氧,于是经常出现头晕、乏力、嗜睡等办公室综合征。

呼吸是件需要学习的事。命养于气,气通于体,要迈向健康,首先是呼吸,呼吸重点在于气息长与短的区别。身挺直、肩膀松、心静,气息自然长、自然缓和,体内细胞带氧量就充足,身体变得有活力,也不易生病。要明白,保持自己身体的健康,呼吸、饮食、运动三者都不可或缺。

呼吸分呼、吸、止息等四个部分,透过适当的止息和意念的联想,还可以缓解多种疾病带来的身

体不适。如压力给你带来肩膀和颈部疼痛,可以在呼吸时一直关注疼痛的位置至少5分钟,疼痛感将会减弱。失眠的人也可以试试用呼吸法来入睡。把两个手掌的掌心,分别放在胃部 and 脐下三寸的丹田位置,然后缓缓地呼吸,同时关注自己呼吸的节奏,一般情况下,很快就能入睡。当然,此时千万不要还在想那些工作的事情。

如果吸气时胸部和腹部收紧,呼气时反而鼓起,则说明呼吸方式错误。将两手分别放在胸部和腹部,如果在胸部的手比放在腹部的手起伏明显,或者放在腹部的手几乎不动,则说明呼吸方式不健康,呼吸过于浅短。

正确的呼吸是深且缓的安定呼吸,血液的含氧量多,不但能活化组织细胞,安定自律神经,身体免疫力及自然的复原力都会提高。头脑也会因经常活动而灵活,使得心胸变得更广阔。

人类时刻都要呼吸,我们可以一天不进食,却无法一刻不呼吸。而从我们的呼吸中,可以观察一个人的情绪及精神状态,慢慢地也会影响身体的健康。

摘自《南都周刊》

# 时下流行的八大理财观念

### 把钱装进脑袋

一位男士参加工作后,把工作的薪水全花在买书和参加各种培训上。后来他拿到MBA证书,跳槽去一家外商公司担任高级经理,薪水比原来高出数倍。看来,知识就是财富,此言不假。年轻时把钱花在名牌上,不如装进脑袋。

### 教育好子女也等于赚钱

如果子女的学习成绩一般,想上好一点的中学要交择校费;高考成绩不理想,高价生和上民办大学的开支更大。因此,许多精明的家长从中悟出了窍门,改变只考虑为子女教育攒钱的老办法,而是注重了请家教、参加培训班、学特长等早教投入。孩子成绩好了,往住于说会节省择校开支,远了说更利于子女将来的就业。

### 夫妻AA制

AA制是指一种新的家庭经济模式。大致有两种形式:一种是夫妻每月各交一部分钱作为家庭支出,支付房租、水电费等共同家庭支出,其余则各自管理;另一种是请客、购物、车资等费用都各自支出,只在房贷、投资等大笔支出上平均负担。

这种理财方式能发挥个人特长,分散家庭投资风险。同时,夫妻双方财务独立自主也有助于减少矛盾。

### 靠健康省钱

虽然人们的收入不断增加,但还是赶不上看病住院的花费涨得快。只要身体健康,自然就能省下一大笔钱。人们的健康观念应该逐步转变,如果不懂得爱惜身体而节省,什么都不舍得花,无疑步入一种贪小失大的误区。应该将部分花费投资于外出旅游、购买健身器材、合理饮食等。减少生病住院的几率,实际上也是一种科学理财。在健康上多做些投资,唯有健康才是最大的节约。

### 平安如赚钱

人生在世,平安不仅是一种福气,而且等于赚了钱。因此,理财应该把安全放在重要位置上。从居家到出门,从大人到小孩,从用电到用水,从骑车到走路……都应该做好安全的防范工作。自行车、热水器、高压锅、电线,如果发现破损、陈旧、超期……就应该及时更换,不能为了省钱而不顾安全。

# 包子的考验

高雄的旧名叫打狗,有一天在打狗的寿山山脚下的一个集市中,人们来来往往,挑选购买自己需要的东西。小贩的叫卖声,路人的说话声,哭声,呼儿声响成一片,非常地热闹。

在嘈杂中,夹着一个特殊的老人叫卖声:“卖包子啊!三毛钱爱吃多少,就吃多少……”

一位白发老人,他的摊子上摆着堆积如山的包子,摊子旁还用一块布写着“一毛钱两个,两毛钱五个,三毛钱不限”等字。老人不断地向来往的行人喊着:“卖包子啊,便宜的包子,一毛钱买两个,两毛钱买五个,三毛钱就不限制,自由吃到饱为止。”

这时,渐渐地有行人围了过来,有人以怀疑的口气问老人:“真的三毛钱就可以爱吃多少就吃多少吗?”“对!三毛钱就不限制吃几个。”“好不好吃呢?”“保证好吃!”

当大家还在犹豫时,有一个人

说:“我买三毛钱。”

“好,谢谢,你自己拿吧。”

那个人拿起包子咬了一口,围观的人目光转向他,那人马上点点头:“嗯,好吃!”

既然便宜又好吃,于是围观的人纷纷拿出钱来:“我买三毛钱。”“我也买三毛钱。”

买包子的全都是三毛钱,吃饱了才走,没有人买一毛钱或两毛钱的。老人一边收钱,一边看着顾客吃包子。虽然包子数量不少,但一个人尽管吃到饱为止,也很少有能吃上十个的。

由于很多人争先恐后地吃包子,不一会,老人的包子就只剩下一半,这时还陆续有人过来抢着买,全都是买三毛钱的量。不久,人群中一个年轻人上前说:“买一毛。”

老人看看那年轻人,就问他说:“你只要一毛钱吗?一毛钱只有两个喔!”

年轻人点点头。

# ZHENGZHOU DAILY

# 非常男女

## 有种女人,嫁给谁都幸福

女友边搅拌杯中的咖啡,边向我倾诉。她说昨晚与先生一起看电视,跟他讨论剧情,他回答得有一搭没一搭,懒洋洋的。忽然电话响了,他的话匣子马上打开,像知心大哥一样谦和温柔,态度绅士得让她感觉陌生。放下电话,没有任何过渡,他又变成了闷瓜。当时,女友心里的失落简直没法形容。类似的例子还可以举出很多,而很多女人都在抱怨自己的先生在外面与在家里判若两人,这种反差差让她们很苦恼,甚至怀疑先生厌倦了自己。

女人为此苦恼很正常,因为这几乎是一个世界性的爱情难题,甚至连普京的太太柳德米拉都跟大家是一伙儿的。作为男人,普京在外面的表现堪称完美,然而就在全俄罗斯女人高唱流行口水歌《嫁人就要嫁普京》时,柳德米拉却大吐苦水,说结婚N年,“普京从未赞美过我一次,他只知道不断命令我去厨房为他忙这忙那,然后挑剔面包太干,红肠太咸”。

而名嘴崔永元在评价自己的家庭生活时也说,我在家里肯定不是一个有趣的人,因为在外面说了太多的话,回家甚至一句话也不想说。然而如果让我选择,我依然认为家是最能让我快乐的地方。

连普京、崔永元那样又成功又有趣的男人都内外不一,你老先生如此这般真是一点也不奇怪。倘若他在外面是个超级大闷瓜,在家里却妙语连珠,恐怕你又要生气了——这个没

用的,赚不到钱,升不了职,只知道在家里耍嘴。当然,你也可以说,他在外面并没有怎么成功啊,却在家里拽得要命。如果他像普京、崔永元那样,我倒宁愿受这些委屈。是啊,天下99%的女人都成了第一夫人、名嘴之妻,然而,我们却依然要忍受和宽容男人的内外不一,凭什么?就凭你必须爱上一个男人,而男人,无一例外最终都会内外不一。

在有着男主外女主内的传统的中国,男人在外面的表现几乎决定了他的一切。女人可以任性,可以沉闷,可以特立独行,男人却一定要入世和从众,唯有如此,才能换来与女人的胸围大小同样重要的社交能力。

与其说幽默、机智、宽容和大度是男人的本性,倒不如说是社会对男人的统一要求。于是他们穿上打着优良品质烙印的“制服”,穿梭于公司内外、酒桌上下。看似不经意却劳心费力。家是男人最开心的地方,是因为他们只有在这个地方才能够完全表现本真的一面。作为太太,如果要求男人在家里也穿上“幽默、绅士、乐观、阳光”的制服,那么显然,你所期待的不是男人,而是一架机器。

当女人因此怀疑先生厌倦了她,其实或许真正感到厌倦的人是女人自己。美国一位心理学家研究显示,男人比女人更易于接受平淡的家庭生活。而我的一位朋友,在看了无数法国电影后感叹,怎么结婚以后的女人那么容易就有外遇!女人对家庭

道来,仿佛一首深情的小诗。他夸她可爱,赞她懂事。她问他:“既然她这么好,你为什么还要和她分手?”

他笑着说:“我不适合她。我想,她会找到比我更适合的人。”

## 记住彼此的好

她的脸红了。

他说:“我和她之间,肯定也有不愉快的事,那些我都忘记了,我只记得她曾给我的美好回忆。我希望自己愉快地重新开始,希望她也是如此。这样,当我碰到你时,我既不会用她的不好来发现你的好,这样难免仓

生活寄予了很多不切实际的幻想,不断失望,不断追逐新的希望,最终迎来新的失望。

一个有趣的家庭,一定不是因为有个有趣的男人而是因为有个有趣的女人。想想吧,在你们感情的最初,你是如何让释放满腔热情让生活的每一天都新鲜有趣。如今,你还有那样的激情吗?

摆在女人面前的路有两条,一是认命。如果不刻意比较她对外对内的态度,不是总拿疑似外来者折磨全世界,其实很容易便能接受他在家里头的随意。日复一日的生活除了享受,更需要的是忍受,这跟女人嫁了哪个男人无太大关系。有一种女人,嫁了谁都幸福,另外一种女人是嫁了谁都不幸福。幸福与不幸福的区别仅仅在于你怎么样。二是接过调整气氛的重任,调动足够的幽默感让他忘掉一天的疲劳,愿意与你一起犯话痨;以推陈出新的甜言蜜语促使他拖着疲惫的身体与你一起散步、打球、整理花草;下厨房时也打扮得像韩剧女明星,让他兴致勃勃,前戏从晚饭时开始。最初你做得津津有味有成就感,却终会在某日仰天长叹:老天爷,在家里也要装成这样,真太累了。

家,是两只疲倦小狗的窝,任何人走进来都会打上平庸的标签。一个男人,将最沉闷的一面只露给你看,是因为他把你看成了另一个自己。如此情深意切,此时无声胜有声,你居然不感动不欣喜,还说希望你对你像对外人一样“好”,说几句冠冕堂皇的话就叫好吗,那他咋不把工资交给那些人呢?其实,你挺对不起人家对你的信任,是不是?

摘自《今日女报》

促;也不会用她的好来挑你的不好,这样对自己不诚实,也对你不公平。”

她心潮起伏,他一想起前夫的好。离婚时,他什么也没有要,把房子、贵重用品全放弃了。当时她想,这是因为他心存愧疚。此时,她才明白,内疚应该是有的,但更多的,是因为他希望她过的好。

她泪光晶莹,收住思绪,定神凝望眼前的这个人。

他问她:“你愿意嫁给我吗?”她认真地想了想,点点头。

他握着她的手,轻声问:“为什么你这么快就同意了。”

她说:“你是一个懂得珍惜的人。” 摘自《爱情故事》

## 女人嘴巴决定男人一生

男人愈是陷入逆境时,愈需要女人的鼓励。在这种关键时刻,女人的一句话,可以是不可思议的惊人助力,也可以是压死男人的最后一根稻草,就此毁了一个男人。

很多老公每次在股票赔钱时,太太就会问:股票又赔了很多钱了,要不要紧啊?

老公无奈地说:200万元

聪明的女人看见老公这么伤心,就会轻松的撒娇:会跌就一定会上涨起来,别想太多了!

太太的这些话,虽然不可以把亏掉的200万赚回来,但是,这时候,太太这样的鼓励,能为先生下次的成功积累能量。

我看过很多事业有成的中年男人,在年轻时,一定要经历一次以上的破产打击,然后,东山再起时,才能避过种种人生和商场的陷阱,稳稳的建立起自己的事业王国。

我就认识很多这类在败中求胜的朋友,每当大家谈到当年的惨状,几乎每个男人都说,当时最令他们难过的,不是被人跳票或公司倒闭破产,而是当他们瞬间一无所有时,他们的老婆竟然都会说:你自不量力,你活该!

世上哪一艘船不会遇到风浪?然而,敢者为寇,当时落魄到极点的男人无话可说,只是这种刻骨之痛,永远在心中留下深深的刮痕。即使后来事业终于成功,又娶

## 有人说你嫁亏了

我的一位女友,嫁了一个大款老公,10年前随夫南迁。她的名字,遂在我心里成了一座遥远城市的代称。

她不工作,是个优游的全职太太。我们偶尔通电话,交换一下调教老公和孩子的心得,或者贬低某本畅销杂志,说说某个牌子的服装在各自城市的折扣价,聊得散漫而又慵懒。可最近通电话,我发现她的话题忽然起了变化。

她说:“我高中时候的一个同学来我这里出差,打电话说想见我。我说那就见呗!然后就见了。一起吃饭,聊过去,跟一般老同学见面没什么两样。那天,我开的是宝马,穿的是宝姿,拎的是LV。是毫无意间,我发觉自己一直在做这个所谓的副教授。想不到,分手的时候,他说了一句,却差点要了我的命!他说:其实你嫁得挺亏的。知道吗?从我结婚到现在,所有的人都说我嫁了好老公——人品好,赚得多,又体贴,又周到。我几乎成了同学朋友中嫁得好的典范。但是,这个人,他却说我嫁亏了!送

走了他,却送不走他那句话。我一直问你自己,我究竟是不是嫁亏了?你是我的铁姐妹,你说我嫁亏了没有?”

我说:“亏与赚,别人的品评没那么重要吧?主要看你自己怎样将这桩婚姻打份。都说婚姻就像鞋子,舒服不舒服只有自己知道嘛。”

“问题是,经他这样一提醒,我仔细盘点一下自己的这桩婚姻,觉得有的地方还真是挺亏的。”她沮丧地说:“你看,他什么都是我备足了。我仿佛生活在魔幻世界里,说出一个愿望,转瞬就能兑现。他宠着我,惯着我,连家务都不让我干。他甚至告诉我说:‘老婆,你只要把保养当成自己的事业就可以了。’”“有时候我们一起赴宴,有人打趣他说:‘嘿,老兄,这位是第几房太太啊?怎么这么年轻啊?’他假意嗔怪,内心却无比受用。回到家后,他得意地跟我说:‘让太太看起来比实际年龄小10岁,这一直是我心中的一个伟大理想!就这样,我的世界越来越小,我学习的能力、生活的能力甚至欣赏的能力都急剧退化。

了新的老婆,仍然会害怕万一事业失败了,是否这一任老婆又会说出同样令人心碎的话。

很多女人不知道自己的一句话,就可以决定一个男人的生死存亡!

事业受挫的男人,一旦碰到只会责难的老婆,十有八九再也站不起来!

我认为最理想的老婆,就是在男人碰到逆境时,能够平心静气的鼓励男人,安慰男人,这种女人也是最让我尊敬的女人!

太太无法代替丈夫去做什么,她无法替丈夫还债,也不能让丈夫的事业起死回生,但这样的好老婆,可以唤起丈夫勇敢面对问题的力量和日后反败为胜的决心和毅力!

说到这里,不禁又想起一句老话:“男人的成功,在女人的嘴巴上。”

摘自《会撒娇的女人最好命》

“上小学的时候,我就有‘小画家’的美称,但是,我现在提起笔来,却连朵梅花都画不成了。还有一件事,特别羞于跟你提起。接送孩子上下学的时候,我认识了一个男的,也是个学生家长,等孩子的当儿,我们聊起来。非常巧,我们是在同一个城市读的大学,那时,我们两个学校还举办过联谊活动呢!掐算了一下,大概那时他读大三,我读大二。后来,他约我去喝茶,我吓坏了,张嘴就说:‘对不起,我不会喝!’说完了才意识到自己的荒唐。

“我开始躲瘟神一样地躲着他。有时远远地见他车停在学校门口,居然会立刻掉转车头仓皇逃窜。事后我想,人家也许未必对我有什么企图,可是,神经过敏的我却一定要用防卫过当的方式让人难堪,也让自己难堪。你看,长期的封闭生活,几乎把我变成了社交白痴。拥有得太丰富了,自己却变得越来越贫乏。从这个意义上讲,我觉得自己真的是嫁亏了啊!”

听着她絮絮的诉说,我在想:在这个世界上,究竟怎样的婚姻才算是上品的婚姻呢?朋友在自以为上品的婚姻中陶醉了十多年,却被那一句轻言颠覆了所有美好的感觉。我一时真拿不准,是该为她此刻的沮丧悲伤呢,还是该为她此刻的苏醒庆幸…… 摘自《婚姻与家庭》