

健康的挑战

在人们的存折里,不管有多少个0,健康永远是前面那个1,没有那个1,后面有多少个0都是没有意义的。

在北美洲,每4个人(更准确地说每3.8个人)当中,就有1个人死于癌症。

在美国,每3个人当中就有1个死于心脏病,每4个人当中有1个死于癌症,每一天有600人因为医疗事故而死

亡,每24小时有3000人心脏病发作。

在中国,一个人晚年的医疗费要花掉一生医疗费费的40%,而且很大一部分是在临终前28天花掉的。

据世界卫生组织统计,全球有1/3的患者死于药物滥用。2000年,全球死于营养过剩的人数首次超过营养不良的人数。

爱生活

无论你的生活多么艰难,去迎接它,经营它,不要屈从于它并给它起难听的名字,它并不像你想象的那么坏。你最富有的时候它看上去可能最贫穷。挑剔的人总是这样,即使在天堂里也会找到瑕疵。爱你的生活,即使他很贫穷。你可能在一间简陋的房子里经历一些愉快且奇妙的美

好事情,落日从房屋的窗子反射回光线,它和从富人的宅院反射回的一样明亮;早春的时候积雪在门前融化,我只看见一个拥有宁静心灵的人心安理得地住在那里并且拥有令人鼓舞的思想,如同在宫殿里一样。城镇里那些贫穷的人在我看来似乎过着比任何人都独立的生活。也许因为

在中国,据卫生部统计,每年因为药物不良反应而住院的患者高达250万人,而在这250万人当中,又有20万人死亡。20万这个数字比任何一种重大传染病的死亡数都高出10倍。

1973年,以色列医生罢工1个月,那个月全国的死亡率降低了50%。不只是以色列,在哥伦比亚,医生罢工的两个月中,全国死亡率降低了35%。而在洛杉矶,医生因为抗议医疗保险额下降而延误治疗,结果死亡率降低了18%。

摘自《21世纪健康饮食》

他们足够伟大,能够没有疑虑地接纳所有东西。大多数人认为他们超越了支撑他们生活的物质,但通常的情况是,他们并没有超越那些他们通过不诚实手段获得的东西,那些更加有损荣誉的事物。培养你的平常心,就像种植一棵草药,就像种植一棵鼠尾草。不要劳神去获得哪些新的东西,无论是衣服还是朋友。回到那些旧的中去,返回它们中间。事物并没有改变,是我们自己在改变。请卖掉你的衣物并保留你的思想。

摘自《图形创意》

真是了不得啊,普通员工对公司业绩都能脱口而出,我们对这样的企业很有信心……”

一年后,“优秀员工”的称号和奖金落在了这个前台接待员的头上。

年底,每个员工都要写述职报告,总结经验,提出建议。当杨丽开始写述职报告时,老员工们都说:“别傻了,从网上下载一份,改改就得了,上千份报告堆起来比老总的个子还高,他怎么可能一份份看呢?”

一周后,杨丽拿出了一本像杂志一样图文并茂的年终总结。彩色封面上是公司的宗旨,扉页上是目录和提要,正文分别是“我的工作”、“我的看法”和“我的建议”,每部分都有详细数据和图表,还用漫画展示了公司存在的不良现象。

3天后,老总把杨丽叫到办公室说:“你的年终总结我看了4遍,你看问题很难,思路清晰有创意,但我更欣赏你对工作的责任感。你也许需要一个更合适的岗位,好好干吧。”

进入公司的第三年,杨丽成了部门经理,同事们都为她创造的升职神话而惊叹。

摘自《青年参考》

吝啬的富妈妈

今天是女儿十六岁的生日,女儿专门从万里之外的以色列飞到上海,来看望在这里工作的妈妈。妈妈高兴地领着女儿到上海的一家面馆吃长寿面。坐下来后,女儿在点面时点了一杯橙汁。妈妈拿过单子看了一下,问女儿为什么要点橙汁。女儿说自己想喝。妈妈说,如果你渴的话,面馆里有免费送的茶水,没有必要点橙汁。

见妈妈不让自己喝橙汁,女儿还以为妈妈如几年前一样一贫如洗,可她想想不对呀!现在妈妈应该是有钱了呀!于是女儿不解地问,妈妈你现在还很穷吗?妈妈说,

妈妈不穷,你渴了有免费的茶水,为什么要点十八元一杯的橙汁呢?如果你想喝橙汁,等你有钱的时候你自己可以一次买十杯橙汁来喝。现在是我给钱,我认为你喝茶水就能够解渴,没有必要用我的钱来买橙汁喝。

女儿一听,原来是有钱的妈妈舍不得让自己喝一杯橙汁呀!她气得从椅子上站起来就走。妈妈叫住女儿说,你走可以,连你送给我的礼物也一起拿走。女儿迟疑了一下,委屈得含泪又坐了下来。

吃完面,母女俩都无言地走在回宾馆的路上。妈妈看着女儿那挂

卖自己不喜欢的东西

一个比较明智的商人,在选择销售的商品时,一定不会选择自己所偏好的东西,而是卖自己不喜欢的东西,只有这样,才可能获得更大的利润。为什么呢?

原来,一般人对自己喜欢的东西都会有强烈的占有欲。这是人的本性,很难控制,即使控制住得往,也是要付出感情代价的。

喜欢刀剑就卖刀剑,喜欢古董就卖古董,喜欢珠宝就卖珠宝,这样的话,生意绝对做不好。因为自己

喜欢这类东西,那么购入这些东西时,一定是按照自己的喜好精心挑选的。待要售出时,当然是万分不舍,要下很大的决心才能把它卖出去。这是其一。其二,这类东西按照自己的好恶挑选,大多比较片面,这将影响经营的效果。

犹太人认为,真正的生意人是卖自己所不喜欢的东西。比如,不喜欢古董的人要卖古董,不喜欢珠宝的人要卖珠宝。

原因很简单,因为他们所要卖

恨是“消耗” 爱是“补给”

遇到不开心的事,失意的时候,很多发泄方式其实是“消耗”。

剪发,去掉烦恼丝。

购物,花费一笔钱。

发律师信、打官司,中间人受益。

发脾气、扔掷、破坏、得罪人、打架、自虐、自残、决裂、辞工、把支票撕成碎片扔向对方以挽回自尊——

统统是“消耗”。

消耗有一种浪费得起的快感。——最痛快的手势是“我不要!”“谁稀罕”的手势。虽然,事后还得结账,收拾残局。重要的是发泄。无所谓,你既然不快乐,何必令自己继续受苦?“忍”是心头一把刀。不过有些发泄不同“消耗”,可以“补给”。

非常男女

谁是水谁是鱼

他俩的爱情,差一点点就夭折了。这在很大程度上受了她母亲不幸婚姻的影响。

她母亲是个出身卑微的女子,父亲是富家子弟,地位的悬殊没能阻挡爱情的脚步。但结婚后的母亲却受尽公婆的凌辱,父亲也在外面养起了小情人。母亲忧郁而死,临终前告诫她,今后找老公一定不要找比自己强的,女人需要爱情更需要尊重。

大学毕业那年,她去一家公司应聘。她就是在那家公司遇见的他。他是公司的老总,年轻轻,但慧眼识珠。她很受他的赏识,不断地得到提拔。她也对他有了一份特殊的亲近感,觉得他年纪轻轻就拥有自己的公司的确不简单,两个人不由自主地走近了。她明白自己已经不可救药地爱上了他。她也明白他她也动了感情。可到了这时候她有一丝慌乱,她想起母亲死对她的忠告。他是老板,她是雇员,地位的悬殊不亚于父母当年,如果他与她产生爱情,无异于踏上父母的老路。那是一段朦胧,甜蜜又惶惶不安的日子。她渴望他对自己表白又害怕他的表白。在她还没完全准备好的时候,他

的表白还是来了。那是一个落日尚未落尽的黄昏,他和她在金鱼缸前喂金鱼,他突然抓住她的手慌乱地说出那三个字。她的心剧烈地跳动起来,那三个字是她的期盼也是她的忐忑。在点头与摇头之间,她必须弄清楚他是否像父亲那种人。她试探地问他:“你怎么看待我,还有你自己?”

他看看她又看看金鱼缸,说,你和我就像这鱼缸里的水和鱼。

她有一种幸福的晕眩,立即想到“鱼水情深”这个词。但这不是她想要的答案。她进一步问,那么,谁是鱼谁是水?

他不假思索,当然我是水你是鱼。

她的眉头轻皱起来,为什么我是鱼?

那还用问么,当然我是水,你是这水里游来游去的鱼。

那一刻她的心沉沉的,是坠落的痛。他是水,她是鱼,因为鱼儿离不开水,有了水鱼儿才能美丽才能生存,他的狂妄,他的自负,比她的父亲有过而无不及。

第三天,市报上登出一条奇怪的

寻人启事:一缸水在苦苦寻找一条鱼的爱情,我的鱼儿你在哪儿?她看了嗤嗤冷笑!

她不再理睬他,而是在另一个城市的一家公司谋到了职位。

一年后,在一次商贸会上,她意外地遇到他。

他拉住她的手,一脸喜悦。她想抽出来,拼了命也无法办到。他问她,你过得还好吗?她笑笑,很矜持:我这条鱼离开你这缸水仍然很鲜活。他却大嚷起来,全然不顾场合和周围的人:你是鲜活的,我却快要死掉了!她语讥道:只听鱼离开水活不了的,倒没听说水离开鱼会死亡的。

他双眼定定地看着她,说,鱼离开了一缸水,还可以到河水里生活,但一缸水离开了一条鱼,心里就是空空的,心空了和死掉有什么区别?

她愣住了问:你的鱼和水的论调到底是什么意思?

他急得结结巴巴,我本来是一缸死水,是你这条鱼的进入,让我有了活力。鱼是活在水心里的。你就是在我心里游来游去的一条鱼。你走了,就是将我的心挖走了。你见过没有鱼的鱼缸吗?鱼缸的活是鱼给的,而不是水给的。因为鱼是水的肝脏,是水的灵魂。她的眼睛湿润了,感动如潮,无法自制。她哽咽着说:“不是陷入爱情的女人都这么傻?若不是你这缸水寻来,我这条鱼恐怕迟早要死去。”

摘自《幸福》

了,对我唱了这句“女人何苦为难女人”。

然后,他无奈地对我说:“老婆,你总说我妈小心眼、爱计较,难道你就不是这样?你忘了,刚结婚那阵儿,我是真受不了你。后来我慢慢明白了个道理,其实天下的女人都一样,所以我开始转变态度,凡事让你哄着我,你呢,心情好了也开始喜欢做家务和照顾我了,这才成了我们现在‘互利互惠’的婚姻。我妈也是女人,是女人就都有这毛病,爱听人哄,所以你要想和她也过上这种‘互利互惠’的日子,就学着我,试着哄哄她,肯定会有意想不到的结果!”

老公的话说得我心里一动,虽然表面上还有点放不下姿态,但心里却觉得他说得有一定道理。后来的事不说你们也能猜到了,婆婆被我三哄两哄的,现在对我比对她儿子还亲呢!

摘自《家庭之友》

女人走天下

在我们的印象中,走南闯北的总是男人,留守家中的总是女人。是这样吗?

对人类自身的科学研究告诉我们,其实在地球上,走得更远的是女人。你会觉得不可思议吗?

看见一个有意思的科学资料,美国科学家对分布在世界各地的男人和女人,包括来自欧洲、美洲、亚洲、非洲、大洋洲的男人和女人的遗传DNA序列分组进行了测试,得出的结论令他们吃惊。他们发现,世界各地的女性的基因都显示出已经充分地融合,而男

性的基因却差异比较大。

科学术语讲起来相当复杂,我只拣我看懂了的说。有一种叫线粒体DNA的,只能从母体继承,在测试当中,上述每一组中都有80%到85%的线粒体DNA存在变异;而男性特有的Y染色体序列,则每一组中都仅有35%发现了变异。

想想也不奇怪,漫长的历史中,为了政治联姻、经济联姻,女子远嫁的不知道有多少。一帆风雨路三千,把骨肉家园齐抛闪。奴去也,莫牵连!即使是我当年下乡的小村

出类拔萃

女人多半希望男人功成名就。李安导演的御用编剧王惠玲曾说:男人的不学习、不成长、不进步,是女人痛苦的根源。夫妻不合,妻子往往指责丈夫不思进取,可很少听到男人如此抱怨。

在一直以来的“男人社会”里,能够成功立足于社会的男人,必然卓越不凡,自然也让人仰慕。与之相对的还有一套要求女人温良恭俭让的规范。这些社会标准自然会转化为择偶条件,在潜移默化中影响人们的选择,并决定婚姻的成败与幸福。

标准不会固定不变,追求上进却是男人永恒的好品性。“家庭妇女”在以前即便算不得贬义,也不令人敬仰,当它被“全职太太”所替代,就成为很多女人的梦想并且叫人艳羡——“全职”的背后,多半有精英男作支撑,女人以此为骄傲。

现在的问题是:超越出众的女性越来越多,相比之下,男人不免显得懈怠、安于现状。两性天平的情然倾斜,让置身于爱情和婚姻之途的女人们,焦虑不安。

身边有太多例证:那些待字闺中的女友,几乎都是车房兼备的“白骨精”,却无一例外劳心无所属。女

着泪痕的脸非常内疚——不就是一杯橙汁吗?自己为什么这么无情不给过生日的女儿买,让女儿高高高兴兴过好十六岁生日呢!可她在内疚流泪的同时,也明白自己做得是对的,自己什么都可以给自己的女儿,包括自己的器官乃至生命,可如果自己一满足女儿的欲望,那么自己培养的只能是一个衣来伸手、饭来张口的饭桶,她就不可能像她两位历尽苦难才成为百万富翁的哥哥那样获得成功,等她以后成功时,她一定会理解自己现在的良苦用心的。想到这里,妈妈擦了擦脸颊上的泪水,默默地为女儿的成功祈祷。

这位无情的妈妈叫萨拉·伊麦斯,是以色列拥有百年历史的罗斯蒂克兄弟钻石有限公司驻中国地区的首席代表。

摘自《扬子晚报》

的是自己不喜欢的东西,只有这样才会想办法尽快把它销出去。否则,压在那儿对自己毫无益处,反而是一种浪费。

所以,在生意场上,那些卖珠宝的商人,大多数是对珠宝没有偏爱的人。珠宝一般对女性最有吸引力,通常是女人们钟爱的东西,所以那些珠宝商很少是女性,大多数是对珠宝毫无偏爱的男士们。同样,那些做服饰的商人也大多是男士。

一位犹太商人分析,正是因为他们所卖的不是自己喜欢的商品,所以在购进商品时,总是能作出比较客观、全面的分析,而不会因为自己的偏见而忽略了其他人的需求。只有这样,才可能获得更大的利润。

摘自《中国花卉报》

一位新导演说,拍戏过程很失望,批评多,情绪低落,失去自信,于是他去健身。做运动会产生一些“快乐荷尔蒙”,起码自己的body不会倒下来。另外还要大吃含维生素食品、鸡精、燕窝等。

一个人的“心”再崩裂枯朽,“身”还得保持状态,必须健康强壮,支撑起软弱的灵魂。不健身,也要睡得好。有女星说:“我绝对不准许自己失眠。”在困难时刻,上床深呼吸三下,送自己入甜蜜梦乡。——恨是“消耗”。自爱是“补给”。

摘自《橘子不要哭》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail: zzwzbw1616@sina.com

庄,我的乡村好友彩琴、美珍、桂仙,都一个嫁到五里、十里外的邻村,过年过节,“左手一只鸡,右手一只鸭”地回娘家。不要小看这五里、十里啊,它就像一条链子,历经千年,链子的另一端会远在天边。

嫁鸡随鸡,嫁狗随狗。女人是为家庭走天涯,为人类的繁衍走天涯,为爱走天涯。

男人远行是为事业闯荡,为征服世界,男人把女人留在家中为自己生儿育女。男人走得再远,总要回家,他的财产、土地和女人,总在老地方等待他。

于是千年的演变有了这样的结局,是基因库,是我们自己的身体告诉我们,正是足不出户、总在老地方等待的女人,走遍了天下。

摘自《今晚报》

靠不足够强大,会让女人生出太多的不安全感。它不仅仅是物质上的,更是精神层面的成长,在一个由经济能力、人格品性、精神思想等构成的多维度空间里,支撑起女人理想的爱情婚姻。

所以,女人在选择婚姻时,倾向于挑选比自己强的人;所以,女人感慨:干得好不如嫁得好。男人断不断做这番比较。

男人说,因为我优秀,我成功,所以有那么多女人倾慕我。

女人说,我嫁给了一个出色的男人,所以我成功。

作为一个旁观者,我们也从来从不认为一个男人的成功在于他的太太很优秀;相反,我们会认为,再出众的女人,如果她的男人很窝囊,她多半不幸。女人的出色在于她造就了一个卓越的男人。这些未必正确的公众判断,直接影响着女人的幸福感。

女人以追求上进要求男人,是将自我投射到了对方身上,当自己是一面镜子,希冀映射出的男人出类拔萃。这也是一种自恋——通过爱镜中的影像来爱自己,影像越完美无缺,自己越成功卓著。

爱的能力,其实就是看清楚期待与现实的距离,接纳真实的对方。婚姻里,我们需要确定的,不仅仅是自我存在的价值,更是不以对方的得失判断自己的成败。幸与不幸,不在于男人进取与否,而在于相同的生活态度和彼此的认可与接受。

摘自《福州晚报》