

最初,他没想到自己会位居高位,可是命运却将他一步步推上一把手的位置,当他回顾曾经走过的官路,发现一切事件的起始都来自于一个神秘的黑皮包和一次偶然的拜访。从此,他欲罢不能。他将如何求存、取胜?一场触碰灵魂的战役已经拉开序幕……

“你,说的……不是心里……的话,我能看……出来,你,也喜……欢我,对……吧?会……水,你,好……好干吧!我,支……持你!”冯雪梅不停地揉捏着这双让她心里感到踏实的手,然后诡秘地笑着,“你这学期开学,就会有好事的!”

肖会水没有答话,知道冯雪梅一定跟上次一样,醉了。

“你等等!”冯雪梅抽出了双手,站起来,摇摇摆摆地走进了卧室。

肖会水趴在桌子上眯了眯眼。当他抬起头的时候,就觉得自己一直以来为杨爱玲坚守的那道堤坝彻底被冯雪梅的真诚给冲垮了。冯雪梅穿着一件粉红色的薄丝吊带睡衣,站在他面前,目光里充满着渴望。透过屋里的灯光,那光洁的皮肤和幽暗的小腹下部整个儿呈现在肖会水的面前。肖会水无法将自己全身燃起的熊熊烈火熄灭,他渴望着那个尖峰时刻的到来……

“你先看会儿电视!”冯雪梅又像一阵风似的从他面前跑到了卫生间。

肖会水从餐桌坐到了沙发上,耳边响起了急速的水流声,突然他像是从梦里被人惊醒了一般。潜意识告诉他不可以再坐下去了,等冯雪梅走出来的时候,他会控制不住自己的身

体……万万不可以这样,当他迈出这一步后,也许永远不可能再回来了。虽然杨爱玲跟他结婚时就已经被混混沌沌玩弄过了;虽然结婚这么多年,他很少有像今晚的冲动和感觉;虽然结婚这么多年了,杨爱玲没有给他生下个娃娃,虽然……无论杨爱玲有多少个不是,但他原本只是一个漂泊不定、与泥为生的农民,他不能忘恩负义,对不起杨家。乌鸦还知道反哺,何况是人?

想到这里,肖会水冲出了屋子,身后留下了冯雪梅哗哗洗澡的声音。

肖会水正在办公室和刘思佳商量着建立多媒体室的具体事情,刺耳的电话铃声响了起来。

肖会水拿起电话,一听是李明的声音,就笑着说:“是李校长啊,我肖会水,有何指示?请吩咐!”

“你过来一下!”李明的话很简单,在电话里也不冷不热地笑了三声,似乎这笑声是经过加工的,显得特不自然。然后笑声就在肖会水的耳边“啜”的一声断了。

肖会水心里有种说不上来的滋味。李明很少给他打电话,即使有事,也是学区主任关隐打电话。

“李校长的电话?”刘思佳在一旁听着,看肖会水放下了电话,就急

切地说,“那就赶快去吧!”

肖会水想着李明找他究竟是什么事。无论是好事还是坏事,肖会水都很坦然,没有了第一次李明让他到学区的紧张和忐忑。毕竟经历了这么多事后,肖会水在心理上变得成熟老练多了。

任命肖会水为五坝中学副校长的文件就放在校长李明的办公桌上。

李明有些坐不住了,站起来,在地上转圈。他向来对肖会水的看法不怎么样,在李明的心里,肖会水根本就是一个不懂教育为何物的人。这样的人能混进教师队伍已是天大的笑话了,还一步一步当上了校长,现在又被任命为中学副校长,成了自己的搭档。

李明冷冷地笑了几声,回来又坐在椅子上,仔细看着任命文件,想起了几年前,就是李世风打电话来表示要让肖会水当四分小学校长时的情景。他打死也不相信肖会水能当校长,心里很不舒服,有一百个不愿意,可在电话里还是满口应承了下来。他明白,这样的事情坚决不能与上级对抗,否则,可能会在官场里一路走到黑,到老都还被蒙在鼓里呢,这就是社会现实。

明天请看:学校扔给刘思佳一个女人

耳边响起了急速的水流声



你根本就不像一个男人 (19)

夏叶不顾父母的反对,执意与穷小子张恒结了婚。身穷志大的张恒决心出人头地,只能顾得上事业顾不上家庭。张恒的缺点渐渐显露……

他们在婚姻里踉跄行走,吵过、闹过,也曾对婚姻绝望过,只是那双风雪中伸出的温暖的手,让他们永远坚信:婚姻就是一路相携!

“我怎么会不像话了?方维,今天既然说到这儿,我们就好好说说。”李媚仗着酒劲,大声说:“别人都以为我嫁给你,占了多大便宜似的。只有我自己明白,我什么便宜都没有捞着。你爸妈有钱,不等于你有钱,你没钱就说明我什么好处都捞不着。这房子是你爸妈买的,店铺是你爸妈买的,他们手中的钱都是他们的,他们给你、给孩子,肯定没我的份。我现在才明白,找父母有钱的老公还不如找个有本事的老公。”

“你当初嫁给我,就是为了我爸妈的钱?”方维恼怒地说,“李媚,当初我真是看错了你。早知道你是这样的女人,咱们就不该结婚。”

“我也看错了你,你根本就不像一个男人。”李媚冷笑道,“你多大的人啦,还一口一个‘我妈说,我妈说’的。你搞清楚点,你都是当爸的人了。”

“当爸怎么了?当爸了,我也是我妈的儿子。”方维理直气壮,“这么多年,都是我爸妈叫我怎么做我就

怎么做,没什么不好的。”

李媚又好气又好笑,懒得再和方维理论,转身拿了睡衣进浴室。半个小时后,气呼呼的方维看着李媚身着黑色的性感吊带睡裙,水淋淋、湿漉漉、香喷喷地上了床,怒气迅速消散。

方维一把搂住李媚,嘴也凑了过去。李媚扭动着身子不配合,发嗔道:“请不请保姆?”

“请。”方维含混不清地说。

“你明天就去跟你妈说,多叫叫苦,让你妈多帮着咱们点。”李媚轻声说,“反正你爸你妈就你这么个儿子,那些钱不给我们用,给谁用?”

“好,我明天就去说。”方维咬牙切齿道,“你个狐狸精。”

方维承认他对李媚的身体非常迷恋,当李媚用似笑非笑、暧昧、挑逗的眼神看着他时,当李媚像蛇一样滑过他的胸膛时,他不能抗拒她的诱惑。

李媚用妩媚让方维缴了械、投

了降,先前的满天乌云转眼云开雾散。

事后,方维沉沉睡去。微弱的灯光下,李媚无声地笑着,她又赢了。

李媚根本没把方维说的话放在心上,有了儿子后,婆婆忙前忙后不假,那是她孙子,老方家的独苗,她照顾也是应当应的。婆婆早办了病退,在家闲着也是闲着,照顾孙子不正好发挥余热吗?再说了,上班忙都忙死了,下班回来哪还有心情与婆婆礼让。

“您辛苦了,您歇着,让我来干吧。”这些冠冕堂皇的话谁不会说,问题是说了就得做。倘若婆婆听了这话,立马就歇下并打道回府,留下她和方维又要照顾儿子,又要煮饭什么的,烦都烦死了。

李媚也不是故意将这些家务活全推给婆婆,实在是她真的讨厌干家务。如有可能的话,李媚宁愿多加班,也不愿做洗洗涮涮的家务活。婆婆家很殷实,怎么就不能请

个保姆?好的保姆虽说贵了点,但公公婆婆也不缺这个钱。李媚真是搞不懂婆婆是怎么想的,节约了一辈子,怎么就不能把手松松,花点钱请人伺候,好好过舒坦的日子?方维妈虽然衣着光鲜,但生活上却很节俭,该买什么,不该买什么,绝不含糊。

明天请看:今天你就和她摊牌

眼镜蛇式瑜伽法 (8)

鱼扑式瑜伽法——瘦腰又通便

预备姿势: 俯卧在地, 头部转向右侧, 十指交叉, 放在头部下方。

练习步骤

①右腿弯曲, 膝盖尽力贴近胸部。

②转动两臂, 左肘指向前方, 右肘放在右大腿上, 头部枕在左臂弯曲处, 自然呼吸, 尽自己所能地保持这个姿势。还可以在左右两侧做这个练习。

这是一个极佳的放松姿势, 练习者看上去就像一条活蹦乱跳的鱼。

鱼扑式可以刺激消化道的蠕动, 有助于缓解便秘的症状, 这个姿势还可以消除腰腹的过多脂肪, 并放松两腿神经, 从而缓解坐骨神经痛。此外, 采用鱼扑式的睡姿, 有利于很快恢复精力。

简易乌龟式瑜伽法——放松肌肉减脂肪

预备姿势: 跪坐在地板上, 两膝保持并拢, 两脚分开, 臀部置于两腿

之间的地面上, 自然呼吸。

练习步骤

①轻轻地呼气, 然后再吸气, 两掌于胸前合十。

②将合掌的双手高举过头顶, 呼气, 双手拇指互扣, 上半身缓缓向前弯曲。此时需要特别注意的是, 上半身前俯时, 臀部不得离开地面, 否则效果会减弱。

③两手小指和额头贴地, 背部尽量伸直, 然后稍微闭气, 保持这个姿势20秒~30秒, 坚持到实在是不能憋气后再行自然呼吸。

④吸气并缓慢回到原先的姿势, 休息, 反复重复几次这样的动作。

这一动作有助于放松背部和腹部, 能够消除腹部过多的脂肪, 保持健美身段。

眼镜蛇式瑜伽法——活血又美肤

预备姿势: 额头贴地俯卧在地面, 手臂在体侧伸直, 掌心向里, 手指指向脚部, 两脚跟脚并拢。

练习步骤

①呼气, 两手掌体前伸开与肩同宽, 手与双肩同宽。

②双肘弯曲立起, 缓慢吸气, 同时头部和胸部轻轻向后上方仰起, 目视天空, 如眼镜蛇昂首弄姿般, 闭气, 保持这样的姿势5秒~10秒。

③呼气, 头部和胸部依次回到地面, 一侧面颊贴地, 稍事休息, 然后重复这个练习3次~5次。

眼镜蛇式瑜伽可促使胰脏、肝脏等器官的活动, 还可增强脊柱的柔韧性, 缓解背痛。此外, 它有效地活动了胸部、肩部、颈部、面部和头部, 促进血液循环, 具有柔韧肌肤的功效。眼镜蛇式瑜伽还对女性的月经不调有辅助的疗效。

蛇伸展式瑜伽法——放松肌肉与神经

预备姿势: 额头贴地俯卧在地面, 两臂置于体侧, 掌心向上。

练习步骤

①双手放在后腰部位, 左手握着右腕。



②深吸一口气, 头部后仰, 将胸腔从地面抬高, 两臂尽力向后伸展, 与地面平行。闭气, 目视上方, 保持这个姿势约5秒~10秒。

③呼气, 逐渐回到预备姿势, 重复这个练习2次~3次。

这个姿势能伸展手臂和背部的肌肉, 放松神经, 具有和眼镜蛇式类似的效果。

明天请看: 学会正确呼吸

本书介绍了一套对健康养生大有裨益的小动作, 使人们花很少的时间, 足不出户就能随时随地伸展动作, 通俗易懂地告诉读者如何通过这些小动作使自我身心保持最佳状态, 避免小恙酿成大患和积劳成疾。