



★小牛占星★



白羊座
03/21-04/20

运势较弱。爱情运相当的顺畅,让你感到些许温馨;工作上遇到一些麻烦事,主要表现在人际关系上;财运弱,需要注意细节上的开支问题。

一周金句:是你的终归跑不掉。



金牛座
04/21-05/20

收获颇多的一周。爱情处在高峰期,幸福在望;工作干劲很强,知名度彰显;财运很好,投资风险较小,基金股票可以适量买进。

一周金句:接受生存压力与梦想并存的事实。



双子座
05/21-06/21

总运佳。爱情运势佳,期待了许久的爱情终于复苏;事业上有不小的飞跃,努力勤奋的一面易得到领导的赏识;投资上容易得到他人相助,还需谨慎。

一周金句:当我们没有安全感,我们的言行就开始复杂。



巨蟹座
06/22-07/22

忙碌的一周。感情进展易有小波澜,需要适时进行化解;事业运不错,表现的机较多;财运较差,需要引起足够的重视。

一周金句:成长,就是消融怨念看开一切。



狮子座
07/23-08/22

运气指数弱。爱情进入考验期,让对方很没有安全感;事业上,多留意人际关系,保持清醒的头脑;投资方面,要懂得审时度势,冷静地分析市场。

一周金句:感动并不像我们认知的那样单薄。



处女座
08/23-09/22

运势稳中有升。感情上太过粗心,气氛有些沉闷;工作上,进入状态的速度比较慢,临近周末会有出色的表现;财运比较好,小投资容易博得大回报。

一周金句:爱情,在折腾中变得极端。

我要好运一星期:

- 1.金牛座:扬眉吐气、一夕成名、康庄大道(好事最多)
- 2.双子座:如愿以偿、志同道合、如虎添翼(人气最旺)
- 3.天秤座:捷足先登、另辟蹊径、抢滩有成(收获最丰)
- 4.双鱼座:各方倚重、适才适所、步步高升(爱情最顺)



主持人/牛蕊

我们要把幸福的定义权重新交回给自己,无论外在怎么评价,那个对于生命分分秒秒的体验是属于自己的。幸福不幸福并不是由外在的生活状态所决定的,而是由内心独一无二的感受决定的,幸福不幸福只有自己知道。

【12星座本周运势速递】

- 白羊座—心情愉快
金牛座—放低姿态
双子座—感情升温
巨蟹座—金钱要节制
狮子座—过度疲累
处女座—投资需谨慎
天秤座—事事顺心
天蝎座—烦恼可放下
射手座—眼光放长远
魔羯座—好事被破坏
水瓶座—调整双心态
双鱼座—减轻负面想法

【12星座喝高了……】

- 白羊座—没有理智
双子座—发酒疯
狮子座—变成八婆
天秤座—话多
射手座—倾诉不停
水瓶座—不付帐走人

【12星座“想结婚”的理由】

- 白羊座—赢家心态
金牛座—求得心安
双子座—好奇之心
巨蟹座—想有个家
狮子座—告别孤单
处女座—从一而终
天秤座—于心不忍
天蝎座—父母之命
射手座—头脑发热
魔羯座—顺其自然
水瓶座—岁月不饶人
双鱼座—终极幻想

- 金牛座—胡乱高歌
巨蟹座—边哭边骂
处女座—人间蒸发
天蝎座—吐真言
魔羯座—划拳助兴
双鱼座—倒头大睡

天秤座
09/23-10/22

整体运势良好,爱情让你有点伤神,尽量多给另一半一些关心;对事业的积极性有增无减,工作进展顺利;财运持续高温,可望实现小高潮。

一周金句:压力和梦想本来就并存,无法割裂它们。



天蝎座
10/23-11/21

总运很弱。爱情亦有转机,收起冷漠的外表才有机会结识不错的异性;工作上随波逐流,难有进

展;财运弱,购买贵重物品时小心被欺骗。

一周金句:少一分大惊小怪,就少一分受挫的可能。



射手座
11/22-12/21

总运良好。易出现办公室恋情,表达自己的感受是关键;工作上过于固执己见,同事关系出现摩擦;工作日财运指数走低,休息日是投资的黄金时期。

一周金句:自我价值最终都需要自己来肯定而非他人。



摩羯座
12/22-01/19

总运较弱,爱情运低迷,专注于工作而错过良缘;工作态度非常积极,获得提携的机会增多;找朋友聚会闲聊,支出频繁,会消耗不少钱财。

一周金句:人际关系中最重要的一环是周旋。



水瓶座
01/20-02/18

运势一般。桃花运颇佳,不过有面临多项选择的难题,需冷静选择;事业上容易遭受挫折,心情比较郁闷;消费显得有些不理性的,支出相对较多。

一周金句:拘泥于外表的人不能算修心。



双鱼座
02/19-03/20

爱情进展顺利,看清对方后再采取行动;工作上也是默默无闻,事业上平稳过度;理财上稳扎稳打,谨慎分析投资的可行性,获利的机会多。

一周金句:给别人“提出意见”,本身就是强迫行为。



连载

2

战地记者最重要的是活着

“生死状我是签了,但你们都得给我活着回来!”我们的老板,在波黑战地和伊拉克战争有过丰富战地采访经验的胡锡进反复强调:“战地记者最重要的是活着,然后才是工作。”

我们只知道阿富汗到处都是苏联入侵时期留下的未处理的地雷和塔利班埋下的自制炸弹,美军中65%的伤亡是由塔利班的自制炸弹造成的。此前,我们去巴基斯坦采访的时候,曾经见识过塔利班使用的各种自制炸弹。有的是专门对付坦克和装甲车的,碰到这种炸弹,方圆50米内,绝对不会留下活口;还有的是专门针对人员造成有效杀伤的,塔利班的人会在炸弹内附上各种钢钉和钢珠,一旦爆炸,这些钢钉和钢珠就像子弹一样打进人的身体内,从而对人员造成杀伤。我们曾在巴基斯坦拉合尔市看市场恐怖袭击事件中看到过这种炸弹的威力,处于爆炸范围内的摩托车油箱都被钢珠打穿了好几个洞。

为了对反恐战争有更直观的感受,我们还专门观看了获得第82届奥斯卡最佳影片奖的《拆弹部队》,但看过之后,我们的一致结论是:这是一部掺杂着美国式的个人英雄主义和塑造救世主形象的“主旋律”电影,对于

我们上战场后如何识别和应对爆炸没有太大的帮助。怎么办?中国武装警察特警学院的赵四副院长伸出了热情的手,决定为我们进行战地培训。

8月11日,距离我们前往阿富汗还有20天的时候,我们前往北京郊外的中国武装警察特警学院。赵四副院长专门为我们安排了5位在排爆、战术、单兵作战等中国反恐作战领域顶尖的专家,为我们进行“恶补”。

短短两天的培训当然没法把我们训练成反恐专家。因此,他们的目标是在我们的脑子里形成一个在战场上遇到各种情况大概应该说如何规避的印象。比如当前方发生爆炸时,应该立刻180度转身卧倒。至于卧倒的方式有好几种,其中最重要的是:以最快的方式趴在地上。为了避免卧倒时受伤,我们的教官还特意提醒我们要准备好护肘和护膝,毕竟我们到时候肯定要扛着沉重的采访设备,再加上防弹衣的重量,在紧急卧倒的时候,我们的肘部和膝盖一定会承受不小的压力。另外,还有一点特别需要注意的是,卧倒后,一定要用双臂将自己的躯干和地面隔离开来,因为爆炸发生时,地面会剧烈的震动,如果身体紧贴着地面,心、肺等内脏会被震碎。事实证明,这些细致



◆书名:《跟着美军上战场》
◆出版社:《人民日报出版社》
◆作者:邱永峥 郝洲

的准备和专业的突击培训都给我们战地采访以极大的帮助。

虽然美军保证会在战场上给随军记者们相应的照顾,但是在紧急情况下,每个人都是先顾自己。所以,一些必要的基本知识肯定会救我们的命,而这些都是美军顾不上告诉我们的。因此,特警学院的军医还教会我们学习急救和包扎,并细心地让我们带上六个急救包和三条止血带,同时赠送给我们一套自编的急救手册,上面详细叙述了各种伤口该如何包扎,还配有图解。

对我们自己来说,临时抱佛脚式的培训虽然觉得远远不够,但战专专家们却给了我们最重要的定心丸。

17

自律的孩子才能自觉

一次,方策妈妈出差外地,吃过早饭,我收拾东西准备送孩子上幼儿园,方策突然提出,我今天不去幼儿园,我要自己在家。我不同意,因为一个三四岁的孩子自己一个人在家实在让人放心不下。就在几个月前发生的一件事,让我们虚惊了一场。那天方策姥姥要临时出门办事,把方策一个人留在家。临走时,千叮咛万嘱咐,告诉方策,姥姥带着开门的钥匙,自己在家不论是谁来敲门你都不能开,方策满口答应。结果其间邻居姥姥来敲门,方策还是给开了门,姥姥说如果当时来敲门的不是隔壁而是坏人,那可怎么办,想起这事就觉得有些后怕。这时我督促她快走,甚至上前拉她,方策抱着家里床栏杆坚决不走。早上时间太紧了,再耽搁一会儿,家长就赶不上班车,实在没有时间坐下来跟孩子细细地说道理。情急中,我狠狠地给了孩子两巴掌。看家长发了狠,方策无奈地撒开了手,抽泣着跟着家长走了。看着孩子哭泣,大人心里不是滋味,我告诉方策,今天爸爸一定第一个来接你。

这是记忆中第一次打孩子。不是我们心狠,非要把她送到幼儿园,而是当时我们实在没条件。当时我们觉得自己年纪轻轻,还应该做点事,不应让孩子耽误了工作。送到姥姥家吧,姥姥还要照看她舅舅的孩子,我们也不好意思。

方策从不缺课,还有家

长的榜样作用。从孩子出生到上学,她妈妈从未因为个人的私事向单位请过一次假。方策在学龄前生病,她妈妈几乎没有因为她而耽误过一天的工作,实在没有办法,就请方策的姥姥、舅妈、姑姑甚至是同事带她去医院。即使后来上小学、中学,她几乎从未缺过课。方策上初中、高中,每次感冒发烧,总是白天上课,晚上到医院输液,从不耽误。

在一些家长看来,幼儿园不同于小学,没有什么纪律可言。我们却觉得孩子在幼儿时期,时间观念差,起居习惯需要大人帮助培养,如果做父母的经常睡懒觉,或者孩子稍稍有点头痛脑热的就不送孩子上幼儿园,时间久了,孩子就会缺乏时间观念,形成拖拉、懒惰的习惯,上小学后就很难适应学校的纪律约束。

方策做事时表现出的那股劲儿让家长由衷赞叹。方策小时候得了扁桃腺炎,医生给开了两盒新诺明,并特意嘱咐吃这种药要多喝水,否则会有副作用。医生把道理讲清楚了,方策也听明白了,所以她每次吃完药后就一杯一杯地喝水,以至于晚上一遍一遍上厕所。

方策矫牙时发生的一些小故事也让她妈妈难以忘怀。方策从小牙齿咬合有一点小问题,上高中后,我们带孩子去医院矫正,医生给她戴上了牙齿矫正器。由于牙齿的矫正涉及骨骼改

建,生理恢复、肌肉影响等多种因素,不仅最初的感觉不适,讲话和进食感觉胀痛等让孩子难以忍受,而且每次吃饭后都要把矫牙器取下来洗干净,然后再戴上去,更需要极大的耐心和一个很漫长的过程。方策极其认真地配合医生的矫正,一戴就是几年,从未耽误治疗和医生对矫牙器的调节,给医生留下了深刻印象。

专家说:缺少自律的人,很容易受到各种主客观原因的干扰,很难在某一方面作出杰出的成绩,也很难实现自己的目标。让孩子从小学会自律,对孩子的成长是很大的帮助。父母们要做出表率,任何事都不能随心所欲,该上班时就要去上班,该上学时就得去上学,没得商量。只有自律,孩子才能更优秀。



◆书名:《孩子,你能做得更好》
◆作者:王晖 郭冬贵
◆出版社:春风文艺出版社

