

健康养生

不论是体质养生、饮食养生,还是四季养生,其具体方法最终还是落在对五脏的养护上。本书作者傅杰英教授从起居、饮食、中药、经络等各个方面,详细叙述了五脏的特性、喜恶,并告诉人们如何尽量卸掉现代生存环境和生活方式给五脏带来的麻烦和干扰,使五脏各司其职,使身体健康长寿。



人体五脏各司其职

“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”看了这句话就知道,中医对生命的认知、保养、治疗的出发点在于天地四季。中医养生是依照时序来调整生命状态的,既与时俱进,与万物一起生息沉浮于天地四季,又保持自我,稳定机体内环境而立足于地球生命之林。

“春夏养阳,秋冬养阴”是中医养生的基本框架,也就是说中医养生所有的方法理念,不论养神还是养形都必须在这个框架里,都必须遵循这个大法则。“春夏养阳,秋冬养阴”是顺天应地,保持自稳的基础。

“养阳”、“养阴”并非是用药食来补益阳气或阴精。而是指自然界的阳气于春夏升发,生活中就不能妨碍阳气的升发;于秋冬收藏,生活中就不能妨碍阳气的收藏。

在中国,大部分地区春夏季以阳气升发蒸腾为主,生命朝气蓬勃,生机盎然。因此春夏养阳,一切以不伤、不损、不碍阳气的升发蒸腾为原则。让阳气生而勿乏,长而勿亢,保持一种温煦、和谐、适度的状态。如果升发不及,则身心必然虚弱疲惫;升发太过,则会燥烈亢盛,内热火毒连绵不断。秋冬季则以阳气收敛潜藏为主,让生命休养生息,蓄积能量。因此秋冬养阴,一切以不伤、不损、不碍阳气的收敛潜藏为原则。让阳气收而勿亏,藏而勿僵,静中有动地积蓄“源头活水”的能量。如果收藏不足,则来年升发无力,日久必然影响生长发育;如果藏而不活,僵化不动,则容易生痰湿、生淤血。

人随着自然万物而春夏阳气升发,秋冬阳气潜藏。春夏秋冬每一季节,升发潜藏每一环节,都有相应的脏腑为主角来完成“天人合一”,其他脏腑则主次分明、各尽其责地协助主角。

肝主疏泄,性喜条达,不喜抑郁、约束,正应春季阳气升发、生机盎然、草木条达之象。春季阳气升发有助于肝的疏泄,而肝的疏泄则顺势促进人体阳气的升发。所以春季养生的重点是肝脏,不可郁闷生气。

心主血脉,血脉喜温恶寒,遇热则行,得寒则凝,正应夏季阳气盛长、江河满盈奔腾之象。夏季阳气旺盛有助于鼓动心脏、畅通血脉,而旺盛畅通的血脉则顺势促进人体阳气盛长。所以夏季养生的重点是心脏,不可逆势受寒经冷。

肺主呼吸,以肃降为顺,正应秋季阳气下降、生机潜藏之趋势。秋季气温下降,阳气潜藏有助于肺的肃降,而肺的肃降则顺势促进人体阳气的潜藏。所以秋季养生的重点是肺脏,不可燥热、不通而妨碍肃降。

肾主封藏,正应冬季万物生机潜藏、阳气下沉之象。冬季寒冷收藏利于肾脏积蓄能量加以封藏,而肾脏的吸纳封藏则顺势加强人体阳气的沉降内收。所以冬季养生的重点是肾脏,不可躁动不安,扰动封藏。

而脾胃是人的后天之本,气血化生之源。五脏要春夏养阳、秋冬养阴,要升发、潜藏,也需要消耗物质基础。这个物质基础、营养来源于哪儿?就来源于脾胃。所以中医说“脾主四时”或“脾旺于四时”。在一年四季都要注意脾胃。

人体五脏的功能协调是集体主义,不是个人英雄主义。虽各有各的职责,但更重要的是“一人为大家,大家为一人”的和谐。

五脏就是这样由天地、日月、四季引领,协调地指挥着人体的经络、气血、四肢、百骸、六腑、五官,跟随日月,追赶四季,与万物一起春生、夏长、秋收、冬藏而沉浮于生长之门,奏响天人合一的生命乐章。

01

体育悬疑

作品以赌球较为猖獗的珠三角地区为背景,描述了境外赌球集团如何操纵球赛,猖狂赌球的整个过程,腐蚀拉拢当地政府官员的种种手段,以及中国足球职业化所不得不付出的代价。作者笔下的人物,尤其是那些球坛上的教练、球员、裁判,在赌球之风的袭击下所遭遇的矛盾斗争、困惑、迷惘、痛苦、悔过、愤怒等,都得到了出神入化的描述。

程百川感到自己不是在孤独作战

“……中央三令五申,我也讲过多次,党政干部不准去赌博场所,更不准赌博。可有些人就是不听。不听怎么办?老讲‘下不为例’行吗?真要按党纪国法办事的时候,很多人就说话了,什么赌博在澳门合法,到澳门赌一把不能算错;什么赌博是自古以来就有的一项民间娱乐活动,不必小题大做,批评教育一下算了。还有人说,你程百川年底就退了,何必给自己找麻烦添堵呢?总之是提示你要你手下留情,放过一马。”

会场里出现了窃窃私语声,程百川环视了一下会场后接着说:“讲实在话,我也不想揪住这件事不放,故意跟哪个人过不去。但是,对于赌博这样一件是非界定非常清楚的事儿,一件三令五申屡教不改的事儿,大家说该怎么办?”

程百川停住讲话,像是等待下面的回答,台下静默无声。程百川敲了一下桌子,说:“大家都清楚,去赌博是违纪,赌博是违法啊!大家换位思考一下,对这样明目张胆的违纪违法行为,我如果视而不见,不敢处理,是不是我的渎职?是不是这届班子的渎职?是不是对党纪国法的背叛?!大家再想一想,当一个干部迷上了赌钱,不择手段地去搞钱,还能有心思执政为民吗?这就是我们为什么要对干部严格要求,对违法乱纪行为必

须严肃查处的根本原因。”

礼堂内掌声四起。从掌声中,程百川听出了民声民意,感到了自己不是在孤独作战。

掌声过后,程百川大声说:“我郑重宣布,从现在起,如果谁再心存侥幸顶风试法,将从严处理,不论是谁,一律开除党籍公职!”礼堂里又激起一片热烈掌声。

澳门,这块只有不足十三平方公里的土地,却是世界上赌场最多的地方。由于澳门是世界上少有的几个不设防城市,多少年来只靠少量的警察部队维持社会治安,再加上葡属殖民地特性,这里又成为世界上黑社会组织最多的地方之一。当黑社会组织发展到较大规模时,大都转向了开设赌场,因为赌场在澳门是合法的买卖。

纪三同和汝安贝开办的安同公司就是澳门黑社会“银光九”的博彩公司。安同公司的前身是汝安贝开的两家赌场,作为女流之辈的汝安贝在澳门经营赌场,自然离不开黑社会的保护,“银光九”就是她的保护伞。汝安贝在向“银光九”交纳了多年的保护费后,便想用合股的方式拉“银光九”入伙,以保长治久安。当时的“银光九”也正想转向博彩业,既然汝安贝主动提出,正中下怀,于是双方一拍即合,以各占百分之五十的股份组成了安同公司。自然“银光九”的股份是

11

金融实战

一个神秘来电,揭开了百年契约之谜,雷曼兄弟顿时黑云压顶。贝尔斯登、雷曼、AIG……一长串死亡名单背后,谁才是幕后的真正黑手?反间计击退俄罗斯大亨,是谁在背后操控着那个法国妖姬?风卷残云意大利,隐秘击杀航油王,联手钢铁大王布局欧洲……潜伏的隐权力机构早已布下了天罗地网,任谁也逃不出手掌心!

福尔德里根儿没有看明白高盛圈套

事情越闹越大,埃林·卡兰不得不与埃霍恩进行沟通,但她并没有给埃霍恩什么新的解释,而是严厉地斥责埃霍恩出于一己私利,将给雷曼兄弟股东、员工甚至整个脆弱的美国金融系统带来致命的威胁。

埃林·卡兰的控诉让埃霍恩更加恼怒,他疯狂地加快了做空雷曼兄弟的步伐。雷曼兄弟这活了158年的19条命的老猫,在打嘴仗上已经无法干掉埃霍恩,不得不向美国证券交易委员会提出请求,希望埃霍恩以及传播谣言影响股价的小丑们闭嘴。

美国证券交易委员会也不想看到埃霍恩在媒体上的过度张扬,这会将美国金融完全拖入危机的泥潭,对谁都不是好事,当然除了埃霍恩这类做空对冲基金的人。没想到埃霍恩理直气壮地回应监管部门:“旨在引导雷曼改善资本结构以及正视亏损。”

福尔德里再也坐不住了,埃霍恩好像阴魂附体了,再这样折腾下去,雷曼兄弟就要玩完了。更可怕的是,高盛做空雷曼的传闻愈演愈烈。

娘子有意,商场无情。回到华尔街的雷曼终于相信,高盛真的在兄弟背后捅刀子。福尔德里不明白,高盛到底想怎么样?做空?收购?垄断华尔街?干死雷曼兄弟,高盛最直接的好处就是少了一个竞争对手,在反垄断尺度很宽的布什政府,借助对冲基金之手吞并雷曼兄弟,一举成为华尔街绝对大佬,借刀杀人,何乐而不为呢?

其实,福尔德里根儿就没有看明白高盛的圈套,这就是一盘没有退路的死棋,华尔街是屠宰场,韩国更是一个看不见的深洞,等待雷曼兄弟的只有血淋淋的刀,看不见的刀。

是时候了,百年恩怨是该作个了结了。曾经人人羡慕的犹太密友,曾经的兄弟,如今成了竞争对手。

话说在1902年那一年,高盛年轻的掌门人亨利·戈德门看好了铁路融资业务,企图分一杯羹。当时,摩根、斯佩尔、库恩三大家族垄断着铁路融资业务,一看到有人想抢食,三大家族分别向高盛施加压力。在这个时候,就连亨利的舅舅,也是他的合伙人也站出来反对他。郁闷至极的亨利·戈德门寻思了半天,认准了需要融资的企业越来越多,这一大好机会可不能就这么丢了。于是他决定联手密友、雷曼

兄弟的掌门人菲利普·雷曼,雷曼兄弟当时算是有钱人家,两人一拍即合。

此后,亨利·戈德门每天中午十二点都会给菲利普·雷曼挂个电话:“嘿,亲爱的菲利普,该吃午饭了。”挂完电话,亨利就会在公司门口张望菲利普,两人见面总是会乐呵呵地分享自己听闻的笑话段子什么的。德尔莫尼克市中心饭店大堂的伙计看见两人勾肩搭背走进饭店,就远远地迎上去,将两人带到二楼的一个小包房里面。饭店伙计上完菜后就退出来,两人开始在房间里开怀畅饮。

有一天,两杯烈酒下肚,亨利突然啪的一下拍在桌子上,很是感慨地说:“摩根、斯佩尔以及库恩他们财大气粗,我们两家是不是考虑深度合作,联手跟他们好好地干一场?”菲利普心里早就有这个打算,亨利恰好道出了他的心声。于是戈德门一雷曼公司诞生了,专门做股票销售业务。

俗话说,亲兄弟,明算账。友谊是建立在合理的利益分配上的,高盛跟雷曼的合作马上就面临一个关键的问题,谁才是真正的老板?高盛有客户资源却没有多少现金,雷曼兄弟在南北战争之后承担了战后重建的财务工作,这兄弟有的是钱。哥俩儿好啊,在饭馆里一合计,什么也别说了,利润二一添作五,平分的方式省事多了。高盛主要负责开发客户资源,雷曼兄弟的钱多用于包销的支付。

06



美国证券交易委员会提出请求,希望埃霍恩以及传播谣言影响股价的小丑们闭嘴。美国证券交易委员会也不想看到埃霍恩在媒体上的过度张扬,这会将美国金融完全拖入危机的泥潭,对谁都不是好事,当然除了埃霍恩这类做空对冲基金的人。没想到埃霍恩理直气壮地回应监管部门:“旨在引导雷曼改善资本结构以及正视亏损。”

郑州现代妇科医院 | 省、市医保定点医院 新农合定点医院

智能微创 开启妇科诊疗新时代

引航微创妇科发展方向

- 三毫米手术创口、术后仅需三片创可贴、三天即可出院
■专业开展子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、不孕不育、宫颈癌等各类、各级别高难度妇科微创手术

(豫)医广[2008]第08-32-317号

健康热线: 0371-6095 5555 地址: 郑州市纬五路9号(省人民医院往西100米)

东方女子医院 EAST WOMEN HOSPITAL 中原妇科 专业典范

省、市医保定点医院 新农合定点医院

43年妇科诊疗经验 女性就医首选

(豫)医广[2008]第11-04-359号

特色诊疗项目: 妇科炎症 不孕不育 无痛人流 乳腺疾病 妇科肿瘤 妇科整形 少女门诊

健康热线 0371-65831995 QQ医生: 361781111 网址: www.dfnzhp.com 地址: 郑州市未来路56号(未来大厦对面)