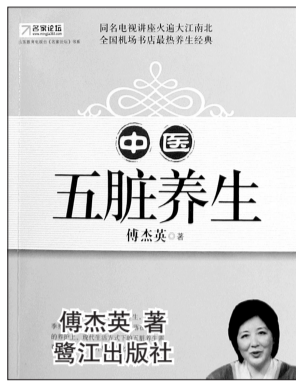


健康养生

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。



现代生活给五脏带来的影响

天地是一小人身,人身乃一小天地。《六韬·文韬·守国第八》中说:“春道生,万物荣;夏道长,万物成;秋道敛,万物盈;冬道藏,万物静。”“天人合一”,人不可能

“道”的化外之民,五脏天生就有“春夏养阳,秋冬养阴”的调节机制,五脏的天性即顺道,顺道即顺生。五脏养生就是维护五脏的天性,不妨碍、不添乱、不添堵。不要画蛇添足,补这吃那。

在“内经”时代,人们顺天应道,安分守己地待在生物圈、食物链中自己应该待的位置,不越位,对小“天”、生物圈、食物链的影响很小。由于认知的局限,无知、无奈于传染性疾病和危重疾病的抢救。正因为此,古人就更加注意自我保护,最大限度地发掘自身的生存能力、抗病能力、内省和内观,趋利避害。所以总结出了充满生存智慧、抓住生存根本的养生之道。比如春夏养阳、秋冬养阴,动作以避寒、阴居以避暑;比如一直到现在民间都在遵循的春捂秋冻、四季尝鲜、冬吃萝卜夏吃姜、婚丧嫁娶讲究季节节气等,这些都是代代相传的生存智慧。

现在是科技高度发达、人能胜“天”的时代。人能胜“天”,是好是坏?我看是两面刀、双刃剑,祸福相倚,从目前看似似乎是福大于祸,从长远看则是祸大于福。

大“天”已经恩赐地球为人类自然环境——小“天”,以产生、孕育生命,可是由于科技的过度张狂,不受约束,人们硬是再造了一个疏离自然的人工环境:躲进空调房间,避开寒热冬夏;使气候变暖,令环境污染;物质极大丰富,感官充分享受;诱惑充斥时空,欲望层出不穷……人类的寿命确实在不断延长,但是如果扪心自问:生命体验究竟好不好?内心是不是真正充满了祥和幸福?很少有人能正面回答。

我们虽然少了传染、感染、营养不良这一类的疾病,但是却多了身心性疾病、生活方式病,如颈椎病、肥胖、高血压、中风、冠心病、脂肪肝、肿瘤等,这些病更影响生命质量,到了疾病后期甚至是要死不得、求生不能,就那么耗着,满身插着管子也得活上几年。

灵活的四肢、直立行走的行动方式说明人生来就应该以形体劳作为主,人体的能量代谢系统也是为此设计、与此相匹配的。而现在有腿,却出门坐汽车、上楼乘电梯、爬山坐缆车,终日沉溺于电脑、电视、各种电器中不能自拔。我们的生活方式发生了巨大变化,衣食住行与古时迥然不同,非常疏离自然。

下面我们就简单了解一下自然环境、社会环境、生活方式发生了什么变化。

自然环境的变化:空气污染

人活一口气,佛争一炷香。这个气是什么?比如人能呼吸、说话、思维、活动,一看就是一个大活人,这就是一口气。这个气由三部分组成:元气、水谷之气(简称谷气)、自然界清气(也就是清新的空气)。只要有这三气(元气、谷气、清气),人就是一个“活”人。这三气的质量越好,人活得就越精神、越健康。

但是现在,元气源自父母,个人选择不了;谷气已经丧失自然之性,现在吃的是精细加工食品,里边还有大量的食品添加剂;清气也由清变浊了。父母也要吃饭、呼吸,因此元气也是变的。三气都变了,人能不变吗?

由肺的清气和脾胃的谷气相化合,静脉血就变成了鲜红的动脉血。有了动脉血,人体的脏腑、组织、器官才能得到营养,进行新陈代谢。古书里描述的肺都是洁白晶莹剔透的,谓之“娇脏”,喜欢洁净,最怕污染。空气的污染毫无疑问地加重了肺脏的负担。人可以几天不吃,但不可以一刻不呼吸。肺脏想躲都没处躲!现在,据说50岁以上常年居住在广州的人,肺脏已经面目全非,甚至发灰发黑了。

空气的严重污染,使人越锻炼越容易疲劳。很多人喜欢晨练,而早晨空气的流动性很差,污染物不易扩散,空气质量实际上更加恶劣。我早上坐班车到大学城讲课的路上,会看到马路边建有很漂亮的花园,阴霾的天空下,这边车辆川流不息,那边人们在打太极、跑步、跳舞、做操。吸进去的都是污染的空气,而空气中的污染物一旦被呼吸道吸收以后不经过肝脏解毒就直接入血了。长期在污染环境下运动会使得机体处于慢性缺氧状态,血液黏稠度增加、血液酸化,细胞代谢缓慢。因为如果动脉血质量不好,人就非常容易疲劳,而且在外形上,皮肤会显得晦暗不清洁。吸进来的污染物最终还要经过呼吸、小便排出去,无形中又增加了肺、肾的负担。

肝脏养生调护的重点季节是春季。春季自然万物阳气升发,天时天道最利于人体肝脏主疏泄的功能。有苍天的“天道”相助,人只要顺势而为,别添堵添乱就行了。

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。

纪三同并不知道公安要对“万盈”采取行动

安同公司在澳门开办了六处赌场。除了鬼礁岛秘密赌场外,其余五处赌场的客源,相当一部分来自大鸟。在大鸟市委、市政府打赌后,官员不敢到澳门去了,借赌行贿官员的那帮人也随之不来了,一批敢在赌场大把花钱的客源顿时少了一半。为此,纪三同和汝安贝焦躁不安,尤其在赌桌聚首鬼礁岛,融集到一大笔资金后,纪三同和汝安贝感到压力更大了。为了加快赌网的建设速度,纪三同亲临大鸟,每天从早到晚忙个不停。然而,当一切准备就绪,真要往前迈进一步时,却又因找不到合适的落脚点而犯难了。

纪三同原本想把第一步的落脚点放在鱼盘街,因为鱼盘街是大鸟赌球的聚集区,是珠三角有名的赌球一条街。街道两边的餐馆、发廊、体彩投注点早都成了赌球者的固定去处。一些赌球的小庄主,甚至把一张张小方桌摆到了街上,四五个人围桌而坐,一面打着牌喝着茶,一边经营着赌球的生意。在过路人的眼里,富裕起来的南方市井,就应该是这个样子。多少年来,家家户户和邻里之间都是这样悠然自得地品味着生活,根本想不到是在赌球。

然而,在纪三同正准备进驻鱼盘街的时候,澳门万盈公司却抢先一步占据了鱼盘街。这使他颇为懊恼。因为经营赌球和别的不同,不像经营餐馆或服装电器的都愿意挤在一块,什么餐饮一条街、服装一条街,相互间不仅互不影响,而且还能相互提携,人财两旺。可赌球不行,不但不能扎堆儿,而且还要隐蔽分散各干各的。赌球的人也从不乱窜,总是到他熟悉的赌点去赌。因

此,晚到一步的安同公司就是挤进去也不好做。纪三同见到“万盈”在鱼盘街的生意十分兴隆,不免妒火中烧,恨不能一脚把“万盈”踢出鱼盘街而后快。汝安贝向纪三同进言:“咱们进不了鱼盘街,‘万盈’也休想待住,你把人马调来将‘万盈’的赌点一砸,把他们赶走不就完了!”纪三同斜看了一眼汝安贝说:“你真是妇人之心!这里不是澳门,你忘了那年澳门的三联公司和香港帮会争夺怡和赌场的事啦!双方面对面地你死我活大打出手,结果是两败俱伤,谁也不成。如果我们砸了‘万盈’,他们必然报复,事情闹大了,大鸟警方就会介入,我们还得跟着‘万盈’卷起铺盖走人,这不是‘赔了夫人又折兵’吗?‘不战而屈人之兵’才是上策。”“那……你的意思是?”“哼!我要借大鸟警方的手把‘万盈’赶走。”

此时,纪三同并不知道大鸟公安就要对“万盈”采取行动,还没等到纪三同对“万盈”进行举报,“万盈”设在鱼盘街的赌球网,就被大鸟公安一夜之间端掉了。真是天缘巧合,人有神助。纪三同得知“万盈”被扫地出门的消息后,幸灾乐祸之情溢于言表。此后,鱼盘街和大鸟的赌球网络就由“安同”一家独揽了,尤其在打掉“万盈”后,公安局的打赌行动就会告一段落,此时出手摆庄,正是天赐良机。

纪三同在大鸟投建的车友俱乐部只是一步铺垫,第二步才是实质性的一步。顺序是先把大鸟的赌球网络建起来,然后以大鸟为桥头堡向珠三角辐射,接着再从珠三角向泛珠三角辐射。可谓雄心勃勃。与此同时还要联合国际博彩中心,称霸亚洲的赌球市场。最终的目标是将赌球在中国内地实现合法化,使他的赌球集团成为世界上最大

金融实战

一个神秘来电,揭开了百年契约之链,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怪?反意战意大利,隐秘击沉航油王,联手钢铁大王布局欧洲……潜伏的隐秘权力机构早已布下了天罗地网,任谁也逃不出掌心!

兄弟背后捅刀子

亲上加亲,亨利甚至将自己的妹妹嫁给了雷曼家族,股权业务合作加上婚姻嫁娶,算得上是双保险了。亨利·戈德门这样的和亲政策多少有点故意示弱的意思。没有雷曼兄弟大把大把的现金支持,高盛就算有再多的潜在客户也无法实现真正的融资。

亨利·戈德门在自己最困难的时候选择了联姻,个中屈辱跟高盛成长为最强大的投行公司这个梦想来说,那简直就太渺小了,完全可以忍受。一切都会好起来,这是犹太人骨子里的信念。

用雷曼兄弟的钞票赚取自己的客户,高盛的客户名单越来越长,两家合作了30年,65家公司发行了114次证券。

遗憾的是,这段百年好合并没有太长久。亨利·戈德门将公司的控制权让给了自己的妹妹萨姆·沙切斯,这位爷一直很不满意亨利·戈德门跟菲利普·雷曼协定的利益分配方式。他觉得,合作期间客户的开发都是高盛跑前跑后,雷曼兄弟的人简直就跟地主一样,仗着有几个钱就当甩手掌柜。不过,刚刚接手高盛大权的萨姆·沙切斯,具有犹太人独具的容忍智慧,继承了亨利·戈德门的一贯传统,每天中午一到十二点就要给菲利普·雷曼打电话,相约在中心饭店二楼共进午餐。

激情过后,恋人的一切慢慢失去了神秘,接踵而至的就是平淡跟无休止的猜忌。

高盛跟雷曼兄弟曾经无间的亲密,慢慢地消失在中心饭店二楼的包房里。翅膀越来越硬的萨姆·沙切斯对雷曼兄弟越来越不满意,甚至经常在心里埋怨雷曼兄弟的不求进步。他觉得没有高盛的努力,雷曼兄弟根本做不了什么包销业务,也许早就完蛋了。萨姆·沙切斯一直在午餐的时候试探菲利普·雷曼的态度,希望高盛能够分得更多的合作利益。

菲利普·雷曼一般都不跟萨姆·沙切斯正面商讨利益重新分配的问题,而是时常给萨姆·沙切斯讲一些花边新闻。1936年的某天中午,菲利普·雷曼刚刚落座,萨姆·沙切斯就给菲利普·雷曼来了一个难堪,转身准备下楼,菲利普·雷曼当时有点蒙了。萨姆·沙切斯装出一副很焦急的样子说:“走的时候保险柜没有锁好,我得回去锁一下。”菲利普·雷曼呵呵地搂住萨姆·沙切斯的肩膀说:“萨姆,我俩都在这里,担心什么?”

午餐完毕,萨姆·沙切斯正用大拇指抠牙缝里的残渣,菲利普·雷曼依然满脸微笑,但他其实早已心力交瘁。明摆着,萨姆·沙切斯今天这是在跟自己摊牌,高盛已经变得越来越自私贪婪了。如果自己继续装聋作哑下去,两家的关系会越来越紧张,这样下去对谁都没有好处,最后开心的是摩根他们,他们巴不得高盛跟雷曼兄弟分家甚至争得头破血流。到了友好分手的时候了,菲利普·雷曼拍了拍萨姆·沙切斯的肩膀:“兄弟,我们分家吧,不过说好了,以后两家无论遇到什么问题,都要和平解决,不能吞掉对方。”

萨姆·沙切斯有点惊讶,这可是菲



的赌球控股公司。为了确保实施过程的安全,他以车友俱乐部作为掩护机构,先行调研摸底,物色人员,储备力量,前后准备了一年的时间。他还将车友俱乐部变为独立的经营实体,指定车友俱乐部的总经理担任法人,一旦出事,他可以摆脱干系,进退自如。

车友俱乐部坐落在大鸟饭店后面一个闹中取静的地方。俱乐部主营餐饮、娱乐、保健,兼营汽车修理、美容和救援。车友俱乐部人车一条龙的服务特色,很快赢得了大鸟有车族和有钱人的认可。开业不到一年,就成了大鸟有车族的热点去处。在这里无论吃吃喝喝、洗澡唱歌,还是异性按摩、玩牌赌博,只要你在澳门能玩到的应有尽有,而价格却不到澳门的一半。

车友俱乐部的总经理名叫甫贵,是个澳门人。他五十出头,中等身材,脑肥体胖,平时总是讲一口广东式的普通话。他待客热情爽快,但也透着精明。

甫贵原本是纪三同手下的一个马仔,是纪三同一手提携起来的。但甫贵对纪三同的心态却很复杂,准确地讲是又敬又怕。敬的是纪老板对他有知遇之恩,当年要不是纪老板的收留,他这个澳门偷渡仔哪会有今天。在50年代被遣返可不是闹着玩的,那可是投敌叛国的罪。当时即使不被遣返也是担惊受怕的生不如死。



利普·雷曼自己提出来的,和平还不简单?雷曼兄弟没有什么值得高盛去吞掉的地方。萨姆·沙切斯为了将雷曼兄弟踢出局,满口答应了雷曼兄弟的条件,分家的时候,六十六个客户高盛揽走了四十七个,留给雷曼兄弟十九个。高盛对年轻的合伙人进行灌输式的教育,雷曼和高盛走向分裂的根源是雷曼兄弟根本不会做什么业务,他们是附在高盛身上的寄生虫。

分手后的高盛跟雷曼兄弟看上去依然相敬如宾,歧视却在高盛的合伙人之一代又一代地继续下去。雷曼兄弟好歹也曾经是手腕,怎么可能容忍高盛的长期歧视?库恩-洛布公司的并购就是雷曼兄弟要在投行领域跟高盛一拼的赌注。在没有高盛的日子里,雷曼兄弟一路生死挣扎,在次贷危机到来之前,跟高盛一样,挤进了华尔街前五强,成为全球顶级大腕。

想不到,百年前的两家姻亲,如今,却反目成仇。曾经亲密无间的高盛居然在兄弟背后散布谣言。

无耻的谣言,隐秘的操纵。已经成为华尔街数一数二大腕的高盛,在整个华尔街,不,在全球资本市场,都是一言九鼎。哪怕是谣言,听者都宁可信其有,现在,高盛的一句话,也足以让雷曼兄弟在华尔街死得很难看,这就是掌握华尔街话语权的神奇力量。

从首尔回来,福尔摩一直在克制,但他没想到自己的行动会全部暴露,成为笑料。谣言还在像病毒一样疯狂地传播,高盛,曾经的兄弟怎么能这样呢?

那个冷酷的华尔街,那些冷酷的家伙,左手可能刚刚放下高盛交易员传播谣言的电话,右手就快如闪电一般,在电脑的键盘上敲出了卖空雷曼兄弟股票的指令。