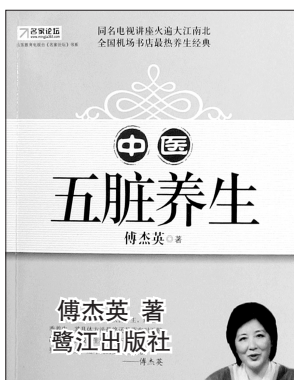


健康养生

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载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。



自然环境的变化:气候变暖 现在,酷暑、暖冬非常常见,凉爽的秋季、寒冷的冬季好像越来越少。全球气候变暖,使得阳气升多而降少,万物升发有余而潜藏不足。

虽说生命的本质是一股有形的阳气,但是这股阳气应当是柔顺温煦的阳气,而不是亢烈桀骜不驯的阳气。阳气不能总是升发不降,居高不下,生命形成、生命自稳、个体维系更讲究阳气的沉降收藏。

气候变暖致使自然界阳气升多降少,对五脏影响很大:乱心神,上肝火;肺、肾“失道寡助”,肃降、潜藏不能充分得到秋凉寒冬的“天助”。人体阳气该降不降,就是“内奸家贼”,搅得人不能安生。阳气不老老实实待在自己的位置,分布不均匀,总是升多降少,漂浮在上面而引起上火,常见心烦失眠、口干口苦、口疮口臭、头痛、血压升高、疮痍肿毒等;下面则阳气相对不足,形成下寒,常见畏寒怕冷、夜尿、骨质疏松、不孕不育、闭经痛经、腹泻便烂等。

2009年1月的《羊城晚报》头版有条消息,说人工受孕已经排到2010年12月了。那就意味着2009年1月开始排队,要到两年以后才能轮上。现在不孕不育者非常多,人类生育繁衍功能明显减弱。不孕不育,以前中医多是按照宫寒寒冷、阳气不足论治,而现在则多是阳气不守位、分布不合理、该降不降才下寒,而影响生殖繁衍的。

自然环境的变化:人工气候的制造

随着空调的广泛使用,人们越来越依赖它。时间一久,必然对人的体质产生深刻影响。人体体质一旦发生变化,疾病谱也会随之发生变化。

本来夏季出汗是最绿色、最天然的散湿、散热途径,可以使气血外达、阳气盛长,“使气得泄”,是顺天应道、天人合一。但是,现在许多人夏季过度依赖空调,夏行秋令,不合时宜。夏季人们终日在空调环境中生活、工作,毛孔关闭,气血趋里,收汗无汗。这是背“道”而驰,有违“使气得泄”的夏季养生原则。开始会感觉凉爽舒适,但是舒适不代表健康!长期依赖空调,其结果是:离开空调受不了热!不离开空调又浑身难受。一个夏季就这么折腾腻歪过去了。

空调下,人体正常的散湿、散热都会受到很大的影响。湿散不出去,会影响到脾胃;热散不出去,会使热适应能力越来越差,以至于人们在逛商店、开会、吃饭、休息的时候,如果发现没有空调,就会害怕恐惧。空调并不能使身体很好地散热,反而会郁热于内,于是人们除了吹空调,还要喝冷饮、吃雪糕,才能把烦热给压下去。现在夏季很多病的发生或加重和空调的过度使用很有关系,比如高血压、脂肪肝、肥胖、痛经、月经推后、颈椎病、慢性咽喉炎、腹泻等,大家想不到吧。

与夏季空调过度使用有关的疾病,内湿、郁热、淤血最为常见,因为不能“天人合一”地“春夏养阳”。本来炎热的夏季应该气血走表,汗出散热,消耗能量,在这个过程中可能会酷热难当、消耗体力,适当地利用空调趋利避害本是好事,但是“过犹不及”,过度依赖空调,则是大逆不道,和老天唱反调了。

自然环境的变化:生态平衡遭到破坏

人类对地球生物圈的破坏非常大。比如地球生物圈里所有生命活动的唯一能源就是太阳的辐射能,所谓的“万物生长靠太阳”,而太阳辐射能转化为生命能就一定要经过绿色植物的光合作用,然后太阳辐射能才能一步一步在生物链中传递下去。可是人类大量破坏绿色植被、砍伐森林,致使气候变暖更加严重。

在能量的传递过程中,人类不过是食物链的一个环节,可是我们却拼命地吃肉喝酒。美食当前,诱惑难挡,不知不觉就过多霸占了食物链中的能源和资源,同时还向食物链中投放添加大量人工饲料、各种激素、农药化肥、杀虫剂、抗生素等。

食物链中能量代谢的最后一个环节是微生物,主要是各种细菌和真菌。它们把复杂的动植物残体分解为简单的化合物,最后分解成无机物归还到环境中去,“化作春泥更护花”,成为绿色植物的养料,供其进行光合作用。

自然界万物是“卤水点豆腐,一物降一物”。生物圈中,食物链上每一环、每一物都是“天生我才必有用”。

但是,人类则完全根据自己的需要,为了种植、饲养和治病而大量地使用杀虫剂、抗生素,恨不得把微生物赶尽杀绝。要知道人体也要有正常的菌群,这是抗御外邪的正气,不能失调。可是我们治病的时候又只顾眼前而大量地、不合理地使用抗生素,其结果就是,一波未平一波又起,乱上添乱,阳气一伤再伤。

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。

纪三同一扫脸上积压多日的愁容

对纪三同的收留之恩,甫贵一直铭记在心。但是跟纪三同干上博彩后,老婆孩子便开始当做人质,身家性命都捏在了纪的手里,这就使他长期生活在惶恐之中,过得很不舒服。但他深知纪的厉害,不敢有半点怠慢和不忠。想当年纪三同也是澳门黑道上的顶级人物,年轻时曾给澳门五大“教父”之首的柯冠雄当助手,被称为“小教父”。柯冠雄病逝后,纪三同带过的一帮人推举他拉出去单干,经过多年的打拼,纪三同成了“银光九”的老大。为了掩人耳目,成为被商界接受的人物,纪三同便搞了一次基督教皈依仪式,对外讲是金盆洗手了,可就在洗手后不久,背叛他的杨四、张虎却先后失踪了。令甫贵望而生畏的还有纪三同“威而不猛,愤而不怒,忧而不惧,悦而不喜”的老辣性格,搞不清纪三同的心里究竟想什么。当然纪三同的仗义在圈子里也是有名的,他的确帮过不少人,特别是落魄之人求到他时都会解囊相助。跟他一块干的人在钱上倒是没有吃亏的。纪三同除了心狠手辣的一面外,还有商人的头脑,处世风格又不显山露水,所以很多人愿意跟他干。但是跟他干必须做到守口如瓶,否则离死就不远了。

“万盈”被大鸟公安摧毁和大鸟酒厂办起了足球,对纪三同来讲可谓双喜临门。因为“万盈”被扫地出门,“安同”可以在大鸟独步天下了;而大鸟有了自己的足球,又非常有助于拉动大鸟的赌球业。纪三同一扫脸上积压多日的愁容,乐滋滋地抓起电话,叫甫贵和企日公司的办公室主任欧阳茹美立刻过来。

甫贵和欧阳茹美见纪老板面呈喜

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!

布兰克费恩一直在静听福德唠叨

福德越想越觉得可怕,越想越生气。两家分手的时候是有过约定的,高盛决不能在背后下黑手。福德抓起电话,就打给了高盛首席执行官劳埃德·布兰克费恩。

劳埃德·布兰克费恩出身卑微,是一个邮政工人的儿子,在纽约布鲁克林区的廉租房长大,就读于一所条件艰苦的地方学校,靠奖学金读完了哈佛大学及哈佛大学法学院。毕业后,他做了一段时间的税务律师。后来,他应聘高盛,最初时惨遭失败。通过其他途径,他成功进入了高盛。从此,一路平步青云,特别是在保尔森接管布什政府财政部大权柄之后,布兰克费恩成了高盛的掌门人。

在成为合伙人之前,劳埃德就听到高盛的老板们在私下歧视雷曼兄弟的言论,没想到福德现在这么大火气。劳埃德能理解福德现在的心情,整个华尔街,不,整个美国都在看福德的笑话。跟一个快要完蛋的家伙生气完全没有必要,劳埃德没有争论。

“我最近听到很多杂音,一些高盛的交易员在散布关于雷曼兄弟的谣言。”福德压了压自己的愤怒,语气还算平和地继续说,“这不仅仅是听说而已,做空雷曼兄弟的对冲基金都跟这个谣言有

关,我最近专门接触了不少散布谣言的交易员。”

福德如此振振有词,按照他的话,高盛就是雷曼兄弟股价下跌的罪魁祸首。布兰克费恩面无表情地握着电话,现在的福德简直疯掉了,他说高盛交易员散布谣言,甚至给对冲基金经理电话,这都是违法的操纵,难道这个家伙死前要拉高盛垫背不成?布兰克费恩嗓子眼里的火气都快爆炸了,但是他忍住了,现在可不是时候跟福德撕破脸皮,完全没有必要,否则就形同鞑尸,实在有损高盛的声誉。况且他现在还不肯肯定高盛的交易员到底散布雷曼兄弟的什么谣言没有,更不能确认高盛的交易员是否给对冲基金打过做空的电话。

这一次是谣言,上一次是致命邮件。早在贝尔斯登死亡前的3月11日,高盛的信贷衍生品业务部向客户发了一份致命的邮件,声称将不再为贝尔斯登的衍生品交易提供担保。这无疑告诉华尔街,高盛跟贝尔斯登的关系完蛋了。尽管高盛在邮件发出之后还假模假样地跟贝尔斯登继续进行合作,但是交易员的行为已经让贝尔斯登无路可走,最后的交易只是生命终结的垂死挣扎而已。贝尔斯登被高盛的邮件推向了死亡深渊,很多贝尔斯登的客户将交易合约转给了高盛。

虽然,现在福德没有掌握到高盛交易员的致命邮件,但是交易员私下散布谣言完全有可能。面对愤怒的福德,劳埃德只是语气上感到很震惊:“我并未发现高盛有什么操纵行为,但高盛交易员倘若真有你说的这类情况发生,必将严惩不贷,高盛不会对违法行为坐视不管。”

福德依然在电话里唠唠叨叨,说什么雷曼兄弟跟高盛都有犹太血统,在危机面前要发扬犹太人团结合作的精



球并未引起大鸟警方多大的注意。警方之所以采取行动,主要是“万盈”在鱼盘街闹的动静太大了。其实在大多数人的眼里,包括很多警察在内,都把赌球和体育彩票看成一回事,没有多少人认为赌球是违法的行为,所以赌球在中国刑法里是很轻微的犯罪。另外赌球在大鸟有着广泛的社会基础,喜好赌的人多如牛毛,只要有人开盘就有人买,在市场决定一切的今天,赌球的迅速蔓延就一点都不奇怪了。”纪三同又瞟了一眼欧阳茹美的胸脯和眉眼,干咳了一声,转过头对马仔说:“去叫后厨准备一下,我们该吃点东西了。”

纪三同要在大鸟铺设的赌球网络是一种新兴的赌球方式,它的最大的好处是隐蔽性强,可以不上赌场,不需要聚众群赌,只要待在家里打电话或上网投注就行了;第二点是操作简单,每次开赛前15分钟投注即可,而且还可以先投注后付款,没钱用实物抵押也行;第三点是投注款既可以打入庄家提供的密码账户,也可以交给“跑单人”,赌赢了,“跑单人”会直接送钱上门;第四点是投注的选择余地大。每次公布的球赛多达几十场,有的可以赌输赢,有的可以赌比分,所以赌球者普遍认为赌球比其他赌博更公平更透明。赌球的中奖率也比其他的赌博方式高一些,因此受到越来越多的赌球迷们的青睐。



神。更何况在一百多年前,雷曼兄弟跟高盛亲如兄弟,两家为了表示合作诚意,还相互联姻,当年的合作那是相当的愉快,后来两家还约定和平相处。在贝尔斯登倒闭之后,人人自危,随便一句谣言可以击垮任何一家百年老店的。布兰克费恩在电话一端静静地听福德磨磨唧唧,福德说得没错,高盛跟雷曼兄弟确实是在百年前是非常亲密的合作伙伴,他们亲密无间,每一个项目都有合作,甚至离开了高盛,雷曼兄弟的业务就做不下去了。但是后来分家了,高盛希望独立去一展身手。况且,雷曼兄弟并购了那个如狼似虎的库恩-洛布公司,让整个华尔街就陷入了恐慌。一个无助的人在绝望的时刻,就有说不完的废话,总希望能抓住一根稻草活下去。是的,福德现在就是这样婆婆妈妈的一个失去了灵魂的失败者。劳埃德压了压蹭蹭上蹿的火苗,忍住了没出声。相互对骂那是市井无赖,出手无形才是干掉对手的最高境界。办公室里,员工们的眼神游移不定。楼下守候着各路记者,一见雷曼兄弟的员工出去,就跟苍蝇一样扑上来。主题只有一个,雷曼兄弟什么时候完蛋?雷曼兄弟的员工都快疯掉了,尤其怕下楼,他们不想像贝尔斯登倒闭那样,大批的员工抱着纸箱回家,然后抱着自己的老婆或者老公狂抹眼泪,第二天又开始疯狂地四处投递简历找工作。从首尔回到美国的第四天,雷曼兄弟于6月9日提前公布了第二财季的收益状况,并表示已筹集到60亿美元新资本。所谓的新资本,实际上就是跟产业银行商讨过的出售股票问题,这个问题八字还没有一撇呢,福德已经急不可耐了。