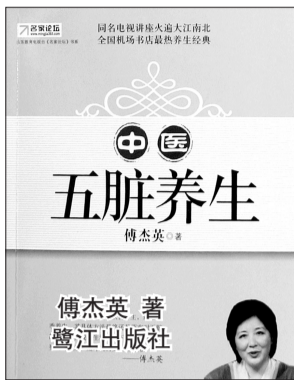


健康养生

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。



社会环境的变化:越来越急功近利

气候变暖,气温上升,人就会乱心神、上肝火。当多数人神燥火旺,就会形成急功近利、目光短浅的社会风气;只求快速发展、做大做强而不求积累沉稳、精益求精;只求竞争,不讲和谐。一步到位、一步登天、立竿见影的心态充斥社会各个阶层,甚至严重影响到教育界和科学界。此种心态在施政、学习、经商、工作、研究中能做得尽善尽美吗?我看多数很难做到。而做不到就会心理困扰、七情失调、郁闷不爽、烦躁易怒、焦虑不安。我们的社会就像一艘又大又快又颠簸晃动的巨船,乘坐在这样的船上,快是快了,但是很辛苦。

所以,现在心理问题、心理疾病、精神疾病特别多。有时心理问题、心理疾病还会拐个弯儿,改头换面,以皮肤病、胃炎、肝病、高血压、糖尿病、失眠等形式出现,这就是心身性疾病。医生稍一疏忽,病根病因就成了漏网之鱼,治来治去不见效。心理问题、心理疾病、精神疾病、心身性疾病拿中医的话讲就是七情不调、气上得病。

最可怕的是神燥火旺、急功近利的心态对教育的深刻影响。浮躁功利的社会风气,渗透到了各个层次的教育。孩子们从小在浮躁功利的心态下学习、考试,浮躁功利就会由社会风气渐渐演变成我们的民族之性,成为民族文化的基因而代代相传,浸润到我们的血肉骨髓、性格思维、言谈举止。一旦浮躁功利成为我们的民族性,那是非常可怕的。

社会环境的变化:七情失调的人日益增多

以前,没有文化的妇女最容易七情失调,气上得病。因为没有受过教育,心胸、目光相对狭隘,就会非常在意日常生活琐事,而且钻牛角尖,陷进去出不来。而读书人则往往心胸开阔,知书达理。现在不同了!读书越多,层次越高,七情失调、心理问题、心理疾病、心身性疾病就越多,比如说官员、商人、白领、大学生、研究生、教师、医生等。为什么读了书、受了教育,反而七情困扰多了?我想这和我们的教育太浮躁功利有关,只教知识、考试,不教做人原则和生存智慧,就算有一些这方面的课程,也是应景的。教师也是在功利色彩非常明显的师范教育中培养出来的,以其昏昏使人昭昭,怎么能够苛求他们把做人原则和生存智慧传授给学生呢?

所谓七情就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。七情不调,时间久了会酿生出许多难治的心身性疾病。虽说是“泰山崩于前而色不变”者能成大事,但是我还从来没有见过七情如此高度稳定的人,除非昏迷患者、植物人。人遇到外界刺激总是有一定的情绪反应,只要是适度的、及时的、畅通的,对脏腑功能就是一个良性刺激。悲痛欲绝,一哭出来就好了,不要憋在心里。七情不调就是敏感而反应强烈、过度。这又分两种情况:一个是感而不发,不敢发、不能发、不会发,闷在心里边,非常伤人,许多消化性溃疡、恶性肿瘤、顽固性皮肤病就是这样得的;另一个是反应强烈而爆发,其结果就是既伤害别人又伤害自己。七情经常大起大落、过郁过放,会严重影响五脏功能,这在《黄帝内经》中叫做“九气为病”。

有很多病从道理上讲似乎并不难治,但就是治不好,比如肥胖、痤疮、黄褐斑、胃病、肝病、偏头痛、神经性皮炎、不孕。为什么?因为这些病不少是心身性疾病,有心上得病、神上得病、气上得病。治疗的效果与患者的性格、心态、思维模式很有关系。医生能够治病,但是很难去治心,心病不解,身体何来安康?有些从小就养成的性格、思维、心态很难改变,这往往是治疗心身性疾病最大的障碍,医生也很无奈,只有举手投降。

还有,城市人口过多、建筑密集,走在街上人经常会有莫名的压抑感。这容易引起郁闷、钻牛角尖、心胸狭隘的性格特征。

不要以为人才是万物之灵、世界主宰,实际上人心不知不觉受制于环境、季节和天地。这是天人相应,不是迷信。

比如说医院接的急诊,三伏天打架斗殴、车祸的多,因为天气太热,人的心神容易躁动不安。还有动物春季发情,少男少女情窦初开,青年男女多情怀春,结婚恋爱等多是在春季。而秋季人会不由自主地触景生情悲秋、思念,抑郁症也一般是秋冬加重,春夏减轻。

环境污染,居住空间逼仄狭小,人和人之间的关系太近,七情肯定不知不觉会受到很大影响。人就像刺猬,远亲近臭,保持一定距离就容易和谐,太近就互相挑刺,有矛盾。这个有时不是个人修养问题而是人的本性,就像刺猬长刺,与生俱来。

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。

蔡阿大很快成为甫贵物色的人选

在鱼盘街东头住着一个叫蔡阿大的人,他一向游手好闲,以赌博为业,几年下来把家产输掉了大半。但是前不久,他随意赌了一把球,竟瞎猫碰上了死耗子似的赚了三万多。于是他开始钻研起了足球,说起各队的情况,讲得头头是道,加上他有赌赢中彩的经历,很快成了赌球的知名人物。自打前几天从澳门回来后,满脸透着喜气,原因是一家名为“万盈”的博彩公司看中了,让他把鱼盘街的各个小打小闹的赌球点统统整合起来,然后由他先做三级代理,等做大了以后,再升为二级代理。“万盈”给他的条件很优惠,做三级代理时,如果一开始就发生赔付的情况,赔付的赌资由“万盈”博彩公司支付。所以对他来讲几乎没什么风险。他问“万盈”的人,为什么会给他这样优惠的条件?“万盈”回答得很直白,说他们看重的是鱼盘街和整个大鸟的赌球市场,所以才赌你蔡阿大这个人,别的赌球代理一般都要押上直系亲属当人质的,可你光棍一条,没人可押,所以只能押你的命了。只要你蔡阿大跟着“万盈”好好玩,就有大把大把的钱赚,但要是玩不好,那就只好玩你的命了!蔡阿大知道,当上赌博公司的代理就是上了贼船,贼船可是好上不好下的。他清楚,像他这样一个游手好闲的人,如果再这样单打独斗下去就会坐吃山空,穷困潦倒在鱼盘街。既然有了这么个机会,为什么不搏一搏呢?

孰料,蔡阿大投靠的“万盈”一夜之间就在大鸟消失了。在“万盈”消失的最初日子里,蔡阿大成了惊弓之鸟。一开始害怕被公安抓走,躲在了外面不敢回来。后来看到没什么动静,以为风声过

去了,便悄悄溜了回来。可是刚回到家,就被几个赌户堵了个正着。这几个赌户是上门要钱的。因为他们赌过的一场球是通过蔡阿大投注的。“万盈”虽然没了,可你蔡阿大还在,不找你找谁呀?好不容易堵到了蔡阿大岂能放过,逼着蔡阿大立刻还钱。可是蔡阿大哪里有那么多的钱,搜空了家底儿也没凑够一半。于是被几个赌户一顿拳脚相加,揍了个鼻青脸肿。从惊弓之鸟到过街老鼠,使蔡阿大尝到了赌球代理并不好当的滋味。但是他又跟那些赌球赌输了的人一样,总还是“赌”心不死,还想着在哪儿跌倒还在哪儿爬起来,不把本儿翻回来誓不罢休的!

蔡阿大很快成为甫贵物色的人选

一天,蔡阿大听到身后有人叫他,吓了一跳,以为又是找他讨债的。胆战心惊地回头一看,并不认识。“我……不认识你!”蔡阿大有点儿哆嗦地说。“可我认识你,你是我的客户啊!”蔡阿大既害怕又疑惑地问了一声,小心地问:“你……是谁?……有事吗?”“噢!我就直话直说吧!我是做赌球生意的,你愿不愿意跟我干?”正想改换门庭找活干的蔡阿大,心头一阵欣喜,但他并没有喜形于色,故作慎重地问:“你……是谁?怎么会知道我?”“鱼盘街大名鼎鼎的‘赌腕儿’谁人不晓啊!我嘛……叫姜善彬,是澳门一家博彩公司的经理。我们要在鱼盘街设个点儿,所以想到了你,你要想干的话,我是不会亏待你的!”蔡阿大听说又是澳门的博彩公司,颇为惊诧地问:“你们不知道‘万盈’出事了吗?他们前脚走你们后脚进,就不怕再被公安‘包饺子’啊!”姜善彬微微一笑,胸有成竹地说:

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!

致命的SEC

大卫·埃霍恩依然四处招摇,看样子不将雷曼兄弟搞死,这位爷是不会甘心的。当然,大卫·埃霍恩已经从福尔德的暴躁之中看出了端倪,尤其是福尔德的急败坏地给高盛总裁布兰克费恩打电话一事,整个华尔街传的是满城风雨,无人不晓,现在福尔德在华尔街已经成了没有穿裤子的小孩儿一样。

望着河流直下的股票K线图,福尔德愤怒到了极点,仅凭大卫·埃霍恩那张没有积德的嘴,雷曼兄弟的股价不会像拉肚子一样止不住地往下跌。对,肯定是高盛的人在捣乱。现在华尔街的人都相信雷曼兄弟财务有问题,仿佛雷曼兄弟一死,华尔街的风险就彻底释放完了。福尔德很想再给劳埃德再打一个电话,询问一下高盛内部是否调查了交易员在造谣。不可能,布兰克费恩怎么可能在这个时候清查内部人呢?那样岂不是搬起石头砸自己的脚吗?布兰克费恩不会那么愚蠢。不行,福尔德咬牙切齿,等布兰克费恩自己查那些该死的散布谣言的操盘手,那基本是痴人说梦。跟自己说什么调查,一旦发现问题严惩不贷,布兰克费恩完全就是面子上给自己一点好脸色而已。

布兰克费恩这个时候正坐在办公室里翻看雷曼兄弟的报告,他的嘴角露出

一丝微笑,这个冒失的闲裕圣,刚到产业银行,就敢拿国有银行的钱来救这个烂账一大堆的雷曼兄弟,不是明摆着给李明博政府出难题吗?

可悲呀,福尔德已经铸成大错。不过,还是要小心行事,布兰克费恩在心里反复琢磨,听说福尔德这几天跟疯了一样,到处搜集高盛散布谣言的证据。华尔街上的谣言是无风不起浪,地球人都知道高盛在次级债这个业务上面运作得颇为神秘,几乎可以忽略不计,所以大部分人都相信高盛正在做空雷曼兄弟,手下的交易员散布谣言也完全有可能。万一雷曼兄弟将高盛告到美国证券交易委员会,或者美联储,那高盛损失就大了,散布谣言、操纵股价面临的处罚可不仅仅是罚款,如果罪名成立,那么高盛在危机中辛辛苦苦建立起来的信誉可就全完了。

福尔德思前想后,看来要堵住大卫·埃霍恩的嘴,就要杀一儆百。对,这个时候只有将华尔街最大的空头高盛,那个散布雷曼兄弟谣言的曾经的兄弟举报了,才能平息调查。只要SEC(美国证券交易委员会)介入调遣,到时候无论是舆论还是机构,都会相信SEC不会无中生有,那么肯定会怀疑高盛有问题。一旦高盛背上了这个黑锅,就证明雷曼兄弟没有大卫·埃霍恩宣扬得那么糟糕,雷曼也就得救了。

是高盛不讲兄弟情面要将雷曼兄弟置于死地的,雷曼兄弟158年没死,这一次自己不能让老猫丢了性命,谁向雷曼兄弟捅刀子,这刀子就要让美国证券交易委员会给捅回去。

想到这儿,福尔德心里不禁乐了一下。不过如果单枪匹马跟高盛掰手腕,福尔德还不是十分有把握。听说贝尔斯登的垮台也跟高盛有关,贝尔斯登的老板也对高盛恨之入骨,如果联合起



“蔡老弟,我只能说他们太笨了。我们的运作跟他们大不一样,我们在大鸟已经做了一年多,可像你这样的资深赌球代理恐怕都没听说过吧?虽然我们默默无闻,可赚到的钱却远远多出‘万盈’不知多少倍!我们干这行的目的不就是为了多赚钱吗?蔡老弟到了如此地步,恐怕更需要钱吧!既然想赚钱多赚钱,你对这行又轻车熟路,不接着干可就损失大喽!我知道蔡老弟是个聪明人,响鼓不用重锤,你若想好了,咱今晚八点在水乡餐馆见面。”姜善彬说完就走了。

两天之后,蔡阿大摇身一变,又成了安同公司在鱼盘街赌球网站的三级代理。甫贵在选聘赌球网代理的同时,也开始向大鸟足球俱乐部渗透。为了和大鸟足球俱乐部的人交朋友,他通过关系找到了总经理胡天,甫贵知道胡天最着急的是经费紧张,便投其所好地表示,过段时间他就把大鸟队的背后广告买下来。对此,胡天不胜感激。但是甫贵心里明白,跟胡天交朋友只是第一步,真要做到控制球队的份儿还差得远呢!

为此,甫贵密切关注着胡天和大鸟足球的动向,等待着时机的到来……

转眼到了比赛季节,经过两个多月冬训的大鸟队终于粉墨登场了。大鸟市的所有赌头庄家都密切关注着这场比赛。



来捅高盛一刀子,也许死掉的就是高盛。说干就干,福尔德考虑周全之后,向美国证券交易委员会举报了高盛,理由很简单:高盛交易员在恶意散布对雷曼兄弟不利的谣言,导致雷曼兄弟股价暴跌。终于有人站出来举报高盛了,国会的议员们早就嚷嚷有人操纵股价。金融危机让SEC很是恼火,眼看股票指数一个劲儿下跌,市场一旦进入熊市,美国的股市可就元气大伤,那就要等几年才能恢复,SEC现在宁可信其有,就是要拿高盛来杀一儆百。

岂有此理,SEC立即开始行动,像撒纸钱一样,广发传票,收到传票的不仅仅有举报高盛的雷曼兄弟、贝尔斯登,重要的还有高盛。SEC甚至要求德意志银行和美林银行等第三方投行提供相关信息。为了查实雷曼兄弟跟贝尔斯登的举报,SEC扩大了搜集证据的范围,不仅仅要求各大机构提交交易记录,还要调取相关部门以及工作人员的邮件。

除了高盛,SEC还决定抓住机会撒大网,打击以绿光资本为首的对冲基金的嚣张气焰,50多家对冲基金公司统统都得到了美国证券交易委员会的传票,要求提供关于贝尔斯登或雷曼兄弟股票卖空或期权交易的相关通信和数据。

狗急了也会跳墙,布兰克费恩没想到他的担心变成了现实,福尔德这一次是下狠手了,这是要整死高盛。

早在2008年初,国会的议员们就强烈要求SEC彻查股市是否存在操纵行为。SEC主席考克斯在2008年4月3日到国会山,向参议院银行委员会进行情况说明,非常忧虑地告诉议员们,美国股市存在着“非常严重”的操纵股价行为,美国证券交易委员会将对操纵行为进行严厉打击。