

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



生活方式的变化

现在的生活方式引诱人们放纵过度而不会适可而止。高大的衣柜里放满了衣服,宽大的梳妆台上堆满了化妆品,餐厅里、饭桌上都是七碟子八大碗,电脑、手机经常换。经济的高速发展和物质的极大丰富,使人类逐渐地丧失了适可而止的自我约束能力。

现在的生活方式是生命难以承受之重之繁。衣、食、住、行、玩都在加重五脏负担。下面我就举几个日常生活中最为常见的例子,看看我们是怎样在满足口腹之欲、感官享受中不知不觉地伤害五脏的。

为满足口腹之欲而为嘴伤身的情形最为常见,几乎人人有份儿,包括我自己。

食欲亢进,能量富余

目前最大的饮食问题是:体力活动与能量摄入不匹配,进的多,用的少,出的少,能量富余问题严重。

中国人的脾胃主要是化五谷杂粮的,喜欢五谷为主、果蔬蛋肉为辅的饮食结构,可是现在反过来了,肉蛋为主,五谷为辅。有的人虽然吃蔬菜也不少,但是菜叶、瓜片总是炒得油汪汪,等于吃一口青菜,咽一口油。

如果能量摄入太多,能够找个途径消耗掉也行。脾主肌肉,肌肉可是能量彻底消耗的大户。可是许多人偏偏又不喜欢运动,缺乏肌肉,就算有肌肉也是质量很差、软绵绵的“五花肉”。

由于人类过多地占用生物圈、食物链中的资源和能量,所以就成群成群地出现单纯性肥胖、中心型肥胖、代谢综合征、脂肪肝、高血压、糖脂代谢紊乱、高尿酸血症、多囊卵巢、痤疮等疾病。这些问题多数是能量富余憋出来的,是能量在食物链中人类这个环节上的大塞车。多余的能量怎么办?笼中困兽,奔突解围,就在体内闹事生病。

我要特别说一说代谢综合征。中心型肥胖、高血压、高血脂、高血糖同时出现在一个人身上是很可怕的,医学上谓之“代谢综合征”,在国外叫做“死亡四重奏”。

体内能量富余过剩,成为家贼内奸,酿生痰湿淤血,阻塞冲任,也会引起不孕不育。以前不孕不育多见于瘦人,现在是越胖越不能怀孕。我小时候,女孩子们多数是天然去雕饰、清水出芙蓉,肤如凝脂,当时并没有觉得多么美,认为是天经地义、自然而然的,油性皮肤、痤疮不多见。但是现在,女孩皮肤油腻、毛孔粗大、生痤疮的很多。而男性皮肤本来油性就大,现在是油上加油,毛孔更加粗大。这实际上就是能量富余在皮肤上的反映。

还有一个在女人中很有意思的现象:从情窦初开的青涩女到尘埃落定的更年妇,都在追求苗条曼妙的形体美,有时甚至达到匪夷所思、不可理喻的程度,什么减肥药都吃,什么减肥法都试。但是有些人又嘴馋、食欲亢进,什么美食还都想吃,终日与食欲作艰苦卓绝的斗争,又时时被美丽的欲望折磨诱惑,那真叫一个痛苦难受。想吃、想美两个欲望不共戴天,但又哪个也割舍不掉,这是个问题!

为什么食欲亢进,想吃、爱吃、会吃、能吃普遍存在呢?我想这是人类功利贪婪心态在食欲上的折射吧。全民性的食欲亢进有几个原因:

第一,自幼喂养不当。喂孩子,中国人和外国人差别很大。在中国常见奶奶、外婆、妈妈满世界追着喂孩子,生怕孩子吃不饱、吃不好。饿了吃、困了睡,是人的本能,本不需家长过度操心。喂饭塞饭,其结果要么是从小把孩子的胃给撑大了,养个“小馋猫”、“大胃王”,为肥胖埋下伏笔;要么是孩子厌食、挑食,将来更麻烦,过于厌食、挑食的孩子往往有坏脾气、怪性格,不好相处。

第二,幼年贫困,吃不好吃不饱。一路打拼到了三十来岁,经济宽裕有钱了,开始追求口腹之欲。什么好就吃什么,哪有好吃的就去哪里。

第三,活动量大。青少年时期活动量大,好玩好动,或者曾经是职业运动员、体力劳动者,锻炼得肌肉发达,食欲旺盛。随着年龄增长,运动量降低,但那种好胃口已经形成,很难改掉。

第四,餐饮业竞争激烈,追求奢华功利。现在食肆酒楼饭店的烹调技术恐怕达到了历史最高水平,菜式糕点的设计构思都以增加感官享受、刺激食欲为目的。饭菜色香味俱全,腹中馋虫涌动,脾胃难挡诱惑,不知不觉就食欲亢进,食量大增。

第五,七情的困扰。以前常说郁闷愤愤,茶饭不思;现在是郁闷悲愤,食欲亢进。有的人经过失业、失恋、离婚、失去亲人等生活事件打击,体会重暴增,形体暴肥。因为他们在得不到良好的心理疏解时,就会化悲愤郁闷为食欲,甚至不饿也要吃,吃什么不重要,就是想吃,反正嘴要动。这种情况在女性中更为常见。

食欲亢进令我们在食物链中霸占了过多的资源和能量,得了各种与能量代谢相关的富贵病就是咎由自取。

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。

大鸟迎来了第一次全国足球比赛

是日,大鸟体育场一派热气腾腾的节日景象,场外彩旗招展,场内锣鼓喧天,大鸟迎来了建市以来的第一次全国足球比赛。

在两万家乡父老的助威声中,大鸟队一开场便气势如虹地大举进攻,力图率先破门。随着看台上一阵高过一阵的加油声浪,大鸟队的进攻也愈加猛烈,比赛进行到第25分钟时,大鸟队又组织起一次进攻。当球过中场正准备向禁区推进时,边后卫出现了一个不该出现的传球失误,把本应传给本队中锋的球,传到了对方中锋脚下,意外得到球的飞象队中锋随即一脚长传,把球踢到了大鸟队后卫的身后位置,大鸟队的后卫队员由于没有思想准备,所以当回身追抢的时候,飞象队的前锋已成单刀赴会之势,大鸟的四名后卫只能眼巴巴地看着人家轻而易举地把球打进球门,全场观众一片哗然。

抢占开场优势的大鸟队本先声夺人,却反被飞象队占了先机,不免急躁起来,连守门员都跑到中场附近去助攻。就在大鸟全线压上急于把比分扳平的时候,又犯了一个几乎和上个球一样的错误,一名边锋的横传失误,又给飞象队送去一个直捣龙门的绝好机会。看台上的观众顿时惊呼一片,目瞪口呆的大鸟球员和教练也一时不知所措。然而就在这时,裁判员的哨声突然响了,并果断打出了越位的手势。呼吸之间,一场几乎是不可避免的危机被裁判员的一声哨响化解了,全场观众立刻报以热烈的掌声和欢呼声。

大鸟队的急躁冒进、攻守失衡就连场外的观众都看得十分清楚。中场休息,主教练马炳宽大发雷霆,先骂两个丢球的队员是叛徒,又骂场上队长是榆木

脑袋一根筋,明知飞象队打的是防守反击战术,还傻乎乎地只攻不守,顾头不顾腚,简直是一群马脑子的。

一个队员小声说:“教练姓马又属马,可不就给我们一个马脑子的!”旁边的队员笑了起来。马炳宽瞪他一眼骂道:“少他妈废话,下半场再这么踢,我第一个把你换下来。”

马炳宽是上世纪60年代的国脚,技术不错,为人豪爽,队员都很服他,加上他的教练辈分是排在师爷的辈分上,所以他说深说重队员都不跟他计较,私下里队员都称他马师爷。

队员们也觉得上半场踢得太臭,拿赢球当输球踢,确实得变个踢法。按照教练的点拨,他们决心把比分扳回来。

此时的看台上已经有不少人在赌这场球,他们大都是三五人一伙,十几个一群地赌,组织他们行赌的是一些抽点利头的“赌球耗子”。赌博公司对大鸟有史以来的首场比赛,在情况不明的情况下,还是不敢贸然开盘的。

下半场飞象队仍然采取老鼠不出洞的办法,大鸟队员则摆好阵型,采用大脚转移和门前冲吊的战术实施进攻。这样不急不躁地攻了10来分钟仍不见效,坐在主席台上的俱乐部总经理胡天有点着急了,他来到马炳宽耳边嘀咕了几句,过了一会马炳宽就把7号“扁担头”换上了场。

“扁担头”是一名踢前锋的球员,他有一个特点,就是敢带球往禁区里钻,敢于身体对抗。教练马炳宽在这个时候让“扁担头”上场,正是想用他贪球敢钻的特点,去制造一次点球的机会。刚才俱乐部总经理胡天在马炳宽耳边嘀咕的话也是这个意思,准确地讲是主裁判的意思。

“扁担头”在禁区外接到球后,转身



就向飞象队的球门方向冲去,但是刚冲到禁区边上就被两名飞象队的防守队员迎面堵个正着。按常规,“扁担头”应该急停变向或将球传给同伴,但“扁担头”却一反常态,不管三七二十一地径直撞了上去,一下子便把两名防守队员撞翻在地,“扁担头”也抱着脑袋就势一滚躺在了地上假装受伤。显然,这是一次明显的撞人犯规,但裁判员却没有判“扁担头”撞人,而是出人意料地判防守队员犯规,并让大鸟队去罚点球。飞象队员不干了,跑过来跟裁判员理论,说:“就算我们犯规也是在禁区外,怎么能罚点球呢?”裁判强硬地说:“是不是在禁区内犯规是裁判说了算还是你们说了算?你们要是再狡辩我可要加罚警告了!”飞象队的领队教练见裁判员态度强硬,如果争下去,不但被冤罚的点球不免,而且还要多吃一张黄牌的亏,赶紧叫队员不要纠缠,给裁判一个面子算了。就这样,飞象队员愤愤不平地看着大鸟队把裁判送给他们的点球罚进了自己的球门。

顷刻间看台上鼓号齐鸣,一些球迷还喊出了裁判万岁的口号。

裁判员的偏袒,反而激发起了飞象队的斗志,他们不再龟缩在本方的半场,而是一改被动挨打的阵势,挺进到前场与大鸟队展开厮杀。顿时,队员间的身体碰撞增多了,场上的火药味浓烈起来。这种情况大都是球员对裁判员不满的一种常见反应。

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!

福尔德将管理团队召集到了会议室

在贝尔斯登倒闭之后,考克斯就秘密地调查过其中是否存在股价操纵问题。这一次SEC更是抽调了旗下的金融业管理局和纽约证券交易所监管部门,进行大规模联合调查。考克斯还向国会议员们拍胸脯,一定要找出那些恶意散布虚假信息、非法牟利的交易商。考克斯这次是坚定不移地相信,某些交易商通过散布虚假信息,引发投资者对一些上市公司稳定性的恐慌,恶意制造信用危机。

消息一出来,布兰克费恩就出了一身冷汗,现在不是操纵股价那么简单了。雷曼太他妈的不厚道了,操纵股价就已经很严重了,居然还要被扣上“恶意制造信用危机”的帽子!这个考克斯也太小题大做了,就为了应付国会山的叫嚷,居然将金融危机的罪责推到股价操纵的中间商身上!这不是要将高盛推向火坑吗?

你不仁我不义,当年两大家族分手的时候可是承诺过永不竞争的,现在是你鲁莽暴躁,率先违背诺言,彻底撕破了脸面,那就别怪我不客气了。去死吧!劳埃德愤怒地握紧了拳头。

2008年6月10日一大早,福尔德就将管理团队召集到了会议室。

大家早已到齐了,只见福尔德喘着粗气,夹着文件夹快步走了进来。

会议室的肃静让福尔德觉得有点尴尬,从韩国回到美国,自己在执委会上发火,可能把大家吓坏了。不,这不是我的错。福尔德还是那么倔犟,现在整个华尔街的人都在等着雷曼兄弟死掉,自己在这个时候决不能有一丝的软弱。

福尔德清了清嗓子,宣布会议正式开始。“今天召集大家来,就是希望能够听听大家的意见,看看有没有什么好的办法能够帮助雷曼兄弟渡过难关。”福尔德直奔主题。

雷曼兄弟投行业务全球负责人休·麦基第一个开口了:“我觉得有些人应该辞职。”一道寒光立即射向了休·麦基,福尔德希望他能够说得更明了一点。

“长期担任公司总裁的乔·格里高里应该下台,他所作的一些运营决策很值得质疑。”休·麦基对乔·格里高里非常不满,尤其是在财务问题上,是乔·格里高里让雷曼兄弟陷入被动的。还有首席财务长埃林·卡兰,她太无能了,跟一个小丑都纠缠不清,搞得雷曼兄弟一点儿面子都没有。”乔·格里高里跟埃林·卡兰在旁边如坐针毡。

休·麦基可能还不知道,就在福尔德给布兰克费恩打电话之前,乔·格里高里已经给布兰克费恩打过电话,那语气几乎就是哀求。在雷曼兄弟,乔·格里高里真的很无奈,福尔德是绝对的权威,雷曼兄弟走到现在这一步,自己无力改变。

休·麦基的不爽很快得到了同僚们的支持,普受欢迎的股票业务负责人赫伯特·迈克戴德毫不留情地提出雷曼兄弟需要大换血。

福尔德知道这两个家伙一唱一和的潜台词,可是乔·格里高里跟埃林·卡兰是自己的左膀右臂。福尔德不想在这个时候拿掉两人,全世界的记者都在盯着自

己,每天都在报道雷曼兄弟要裁员,这个时候连总裁都拿掉,那肯定会人心惶惶。

会议在尴尬的气氛之中结束,福尔德征集方案的如意算盘完全落了空。

第二天,老朋友乔·格里高里敲开了福尔德办公室的门,还没等福尔德开口,乔·格里高里就将一份辞呈递到福尔德的面前。这是福尔德最不想看到的结果。乔·格里高里僵硬的面部肌肉抽搐了一下:“听说昨天会议上的另一个批评对象,首席财务长艾林·卡兰也写好了辞职报告,我们真的无能为力了。”

乔·格里高里伤心地离开了福尔德的办公室。福尔德黑着脸,望着乔·格里高里慢慢消失的背影,那叫一个痛苦,这一刻,他真想再回到妈妈的子宫躺一躺。就在乔·格里高里进办公室的前两分钟,福尔德得到一个消息,韩国国民银行可能会向媒体宣布,不会参与由闵裕圣提出的韩国金融机构重组收购雷曼兄弟的计划。

雪上加霜,雷曼兄弟这下真的人心涣散了。就在福尔德急火攻心的时候,在首尔办公室的产业银行掌门人闵裕圣更是坐立不安,国民银行站出来向媒体说话,简直就是莫名其妙,雷曼兄弟现在压根儿就没有跟国民银行以及外换银行进行过接触,他们现在站出来说话到底是什么意思?给产业银行施压?

闵裕圣很想跟福尔德好好地再谈一次,国民银行还没有发出来的杂音一旦爆发,可能会影响到韩国金融委员会将来对收购雷曼兄弟的审批,尤其是产业银行作为国有银行,孤身一人站出来去拯救老东家,肯定会遭到韩国金融委员会的反对。

组团,不能再等了,要赶快组建一个韩国金融团。

这是闵裕圣最终琢磨出的法子,方案看起来是两全其美。

