

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。

食品安全,环境激素

现在吃什么呢? 好像什么都不安全。虾是围起来养的,可能加了激素和抗生素;鸡从孵化出来到上市就那么几个月的时间,不是用抗生素就是用生长素,完全违背自然生长规律;肉里面有瘦肉精;辣椒酱里有苏丹红;牛奶里加三聚氰胺……简直是躲无处躲、防不胜防。

食品安全问题实际就是贪婪的口腹之欲给逼出来的,是报应。食欲亢进、花样翻新地要吃反季节果蔬,就只能通过化肥、农药、激素等来增加产量或保鲜、防腐、催熟。想吃酥脆、香浓、刺激食品就得有添加剂,以增色、增稠、增香。化肥、农药、激素、抗生素、各种食品添加剂本是人体不应有之“毒物”,天天摄入只会增加五脏负担,尤其是肝肾最受影响,因为肝“解毒”,肾“排毒”。

还有环境激素问题。现在有太多来路不明、原因难找的不孕不育、乳腺增生、子宫肌瘤、闭经、月经量越来越少、多囊卵巢、卵巢早衰、性早熟、恶性肿瘤等疾病。虽然不能一口咬定环境激素就是罪魁祸首,但是两者的关系一定非同一般。

为了使牛羊多长肉、多产奶,就注射大量雌激素;为了让鱼虾迅速生长,就添加“催生”的激素饲料;为了促使蔬果个大、早熟,卖好价,不惜喷洒或注射“催生剂”……这些都是具有与人和其他生物内分泌激素作用类似的物质,但是却来自外部环境,这就是“环境激素”。环境激素现在无处不在、无时不有,餐餐摄入。

环境激素进入人体后,与人体内的正常激素“结合”或者扰乱正常的激素代谢,引发内分泌紊乱,尤其严重影响人类的生殖内分泌功能。结果导致男人精子减少、雄性退化、不育症高发;女人月经量少、雌性退化,不孕症常见;胎儿畸形,小儿多动;还会引发某些癌症。

热衷装修

全民热衷于花样翻新的室内装修,那叫一个折腾。有人说,要想减肥就去装修! 要想生气就去装修! 要想得病就去装修! 要想折腾就去装修!

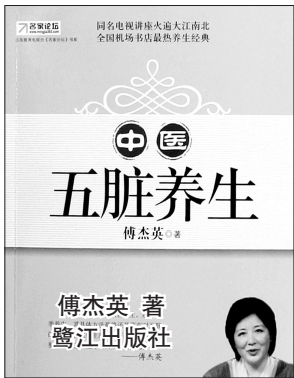
十多年以前我搬新家。新房的房屋结构、门窗安装、墙壁粉刷都还可以,如果不看别人,我很可能马上就会搬进去居住。可是一栋崭新的住宅大楼,家家户户都在装修,电钻声不绝于耳,油漆味不绝于鼻,砸墙、吊顶算是最简单的。房屋除了框架,几乎都要重来一遍。我抵不住诱惑,加入了浩浩荡荡的装修队伍,花了很多钱装修,砸墙、吊顶、刷墙、上漆。结果,三年之后,房间的装修气味还没有完全消散! 现在想想都很后怕,幸亏孩子没有得血液病! 但是他就此落下过敏性鼻炎,一进空调房间或经历天气变化,就会“吭哧吭哧”鼻塞或“阿嚏阿嚏”不停,容易感冒,抵抗力也比以前差了。鼻炎、感冒、抵抗力下降就是肺气相对不足的表现,装修之后的气味很伤肺气。肺开窍于鼻,嗅气味、司呼吸,可是房间空气中却弥漫着刺鼻的装修气味,不良气味通过嗅觉令大脑疲惫,混浊空气通过呼吸伤害肺脏。

长期居住在高层建筑里,不接地气,较妨碍阳气潜藏。尤其是高层、落地大飘窗,又是朝南的房子,这对阴虚内热、湿热、敏感躁动的人的睡眠、情绪稳定有很大的影响。

作息混乱

现在“日出而作,日入而息”显得那么不合“时宜”:工作一天不想娱乐上网吗? 工作没完成不加班行吗? 与时俱进不学习充电可以吗? 发财升官不应酬行吗? 回答是否定的。但是时间从哪来? 白天要工作讨生活,那就只有晚上了。现在晚上的娱乐、加班、学习、应酬就成了生活起居的“时宜”,生活的重心移到了夜晚。

夜生活丰富极了! 从幼儿园开始,我们就进入了生存竞争体系,学习、考试、升学、工作、晋升、赚钱,一直到退休之前,就别想睡个安稳觉、自然醒。好不容易干到退休,有时了却睡不着了。火树银花不夜天导致全民性睡眠不足。



体育悬疑

队员间出现了肢体冲突

聪明的裁判员每遇这种情况,一般都会采取向吃亏队示好的措施来摆平比赛,比如给吃亏队补上几声关照哨,或者用提前鸣哨的办法,把可能发生的冲突消弭在萌芽状态,总之要尽可能把场面控制住,别出大事。担任这场比赛的裁判也不例外,他看到飞象队员的情绪和动作越来越大,便开始有意识地关照了飞象队几个球。可就是这么几个关照球,却帮助越战越勇的飞象队反客为主掌握了场上的主动。到了离比赛结束还有5分钟的时候,飞象队完全控制了场上的局势,围在大鸟队的门前狂轰滥炸。看到在最后几分钟里很可能被飞象队破门,造成首场失利的被动局面,坐在主席台上的市长史方明坐不住了,他赶紧把俱乐部的董事长覃仲乙和总经理胡天叫过来,让他们立马去找教练,想办法一定顶住,千万别输了。覃仲乙十分理解市长此刻的心情,说他马上去。但胡天却拉住覃仲乙说:“市长放心,您就把心放到肚子里,不用去找教练,咱们输不了。”可是他的话音刚落,三个人就被裁判员的一声哨响吓呆了。他们见到飞象队的一名队员,从底线带球突破到距球门不足5米处的时候,突然被大鸟队员连人带球铲倒,出了界外,底线裁判员立即举旗示意犯规,主裁判也随即鸣响了哨子,看台上的球迷则霎时静了下来,

金融实战

闵裕圣满脸的笑容让福尔德看到了生的希望

多拉几家韩国金融公司,韩国金融委员会在审批的时候就要考虑大家整体并购华尔街大腕的想法,如果说产业银行一家错了,那么几家一起去收购,那就肯定错不了。况且,自己刚到产业银行,根基还没有稳定,组团可以分散收购雷曼兄弟的风险。



闵裕圣要来美国再次商谈,看来这事儿有戏。福尔德终于稍稍松了一口气,他站起来,走向咖啡吧,这几天的愤怒、压抑、痛苦已经让他变得有点神经质了,是该好好地喝一杯咖啡,清醒清醒了。肯尼迪国际机场的出口人头攒动。福尔德带领着赫伯特·迈克戴德站在机场的出口,这是 he 最信任的总裁了。两人翘首以盼,等待着那位东方骑

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。

全场的目光都投向了裁判。裁判鸣哨之后,似乎犹豫了一下,没立即做出宣判的手势。为什么? 因为他发现自己下意识地鸣哨之后陷入了两难之中:如果宣判防守犯规,就得让飞象队去罚点球,在离比赛结束不到1分钟的情况下,大鸟队必败无疑;但不判又不行,哨已出口驷马难追! 他飞快地思索着,突然,那股潜伏于脑际里的意识流冲掉了他的顾虑,正告他无需犹豫,唯一的选择就是错判! 于是他快步走向犯规地点,在全场观众寂静无声地注视下,果断地举起黄牌,宣判飞象队员“假摔”犯规。

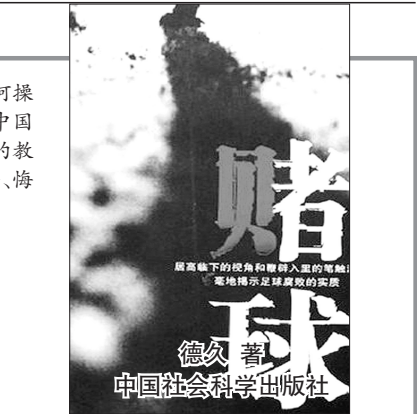
如此大的危机再一次被裁判如此简单地化解了。

看台上掌声欢呼声震耳欲聋,一些球迷除了高喊“裁判万岁”外,还打出了“裁判万岁”的标语。

史市长和覃仲乙长长地吁了一口气,胡天则向他们报以诡秘地一笑。

球场上乱了起来,飞象队的队员全都拥向了裁判,大鸟队的队员则把裁判护在身后,队员间开始你推我搡,出现了肢体冲突。场外一看不妙,警察、场外裁判、双方的教练和领队全都跑进场内,迅速将双方队员拉开,把裁判护送出场外。

飞象队之所以没往下闹是有原因的,除了客场打平的结果他们还能够接受外,主要是担心日后遭到报复。因为在裁判队伍里是有小圈子的。如果你告



了这个裁判,即使他不吹你以后的比赛,他的小兄弟也要吹。如果首场比赛就犯下“小不忍则乱大谋”的错误,此后的20多场比赛可就不好打了。飞象队还有一点心虚的是,他们一周前曾派人悄悄给裁判送去了5万元钱,裁判拿了钱却敢不办事也让他们心存顾虑。根据他们的经验,像这样的裁判城府都比较深,胆子也比较大,对付这样的裁判是不能轻举妄动的。如果日后他把钱退回来就蔫不声地算了,就当拍马屁被马踢了一脚。因为捅出来的结果也是两败俱伤,受贿和行贿同样是犯罪。

中国足协为了有效地防止俱乐部和裁判员之间的行贿受贿,对裁判员到达赛区后做出了严格规定和严密地隔离措施。因此俱乐部对裁判员的行贿往往安排在赛区外进行。飞象队采用的行贿办法就是赛前跑到裁判家里送钱。担任这场比赛的裁判姓杨名辉,飞象队到他家送钱的时候,他还不知道能不能吹这场比赛。等到足协通知下来,才知道正是吹飞象和大鸟这一场。

一遇到钱就是一个尴尬的问题。拯救雷曼兄弟没问题,那是我老东家嘛,闵裕圣呵呵一笑,出钱总得说个清楚吧? 产业银行是国有银行,稀里糊涂掏钱怎么可能,生意场上,一分一毫都要讲清楚的,否则自己一回到韩国,口水都能把自己淹死。在韩国,一年20万吨牛肉都能搞垮内阁总理甚至整个班子。现在,可是60亿美元的买卖,韩国议会还不成演武场?

闵裕圣在CNBC的电视上看到了那个大卫·埃霍恩的表演,雷曼兄弟的股价现在是一天不如一天。虽然雷曼兄弟向美国证券交易委员会告状,要让那个大卫·埃霍恩闭嘴,甚至连高盛都告了,但美国证券交易委员会还在着手调查,并将雷曼兄弟纳入了限制卖空交易的行列,但是限制卖空的保护性措施只有一个月的时效。

亲兄弟也得明算账,曾经的老伙计去拯救老东家,总不能坑了现在的东家吧? 只要买,那就只是一个多少钱的问题,福尔德开口就要每股17.6美元。闵裕圣摇了摇头:“老东家,现在时局未稳,雷曼兄弟到底还有多少问题没有暴露,你,我,谁都没有把握,我们拿出个亿的现金注入,一旦雷曼兄弟是个无底洞,我们可就是血本无归啊。”

郑州最大的医疗药品资讯互动平台; 24 小时广告刊登热线:63399000 67655128

新型中药治肠炎 一盒见奇效

患了肠炎、结肠炎等肠道病,一天大便好几次、拉稀、肚子痛,甚至便血便血,不但身体遭罪,而且顽固难愈。西药治标不治本,普通中药难除病根,任其发展又容易恶变癌变,实在让人烦心。

现代医学研究表明:肠炎、结肠炎是由寒邪湿毒侵入肠道所致,只有拔出体内的寒邪湿毒,才能彻底除去病根。而西药大多是激素和抗生素,无法从根本上进行治疗,而传统中药由于杂质大,有效成分含量低,患者不能吸收到足量的药物,所以,治来治去,总是难以除根。

针对肠炎结肠炎的发病根源,以及普通药物有效成分含量不足的弊端,我国河西制药开发出一种高提纯新型中药【**河西肉蔻四神丸**】。该药有效成分的含量高达95%以上,是传统药物的8-10倍。药物进入肠道后,可以强力拔除肠道和体内的寒邪湿毒(去掉病根);同时通过修复破损的肠道组织(修复肠道);调理紊乱的肠道功能(恢复功能),从而达到根除肠病,杜绝复发的目的。

经上万例患者应用证实:【**河西肉蔻四神丸**】对各种急慢性肠炎、结肠炎、长期腹泻、五更泻、一日多便、大便不成形、便带粘液、便带脓血、腹部疼痛、肠道溃疡等肠道病,均有极佳疗效。患者只需服药一盒,即可立即消除症状,一般患者仅需1~2个月,病情特别顽固者3~4个月,即可去掉病根,彻底摆脱慢性肠道病的困扰。

指定专卖:郑州福康医药超市(花园路黄河路交叉口东50米路北)/**黄河路同德堂大药房**(市五院对面)/**怀仁堂大药房**(黄河路服装市场隔壁)/**亚细亚负一楼医药部**/**紫荆山二楼药品部**/**新密香林大厦一楼医药柜**/**荥阳建业百货一楼药品柜**/**三门峡建业购物广场药品柜**/**中牟昌达康大药房**(官渡购物中心对面)/**开封新特药店**(中岳大街218号)/**巩义金博药店**(新济路金好来大卖场)

治肠专线:0371-65399156

本栏目诚聘业务精英5名,有营销经验者优先录用。招聘电话 13014630746

足跟痛有了专用药

足跟痛(跟痛症)是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病,多数并无明显外伤史而被忽视。主要表现为足跟或脚底酸胀、针刺般疼痛,有些还表现为囊内积液,肿胀压痛。一般发生与单侧或双侧足,并非全身性疾病,不同于风湿骨病的发病原因。很多患者错当风湿骨病来治,结果久治不愈,随着年龄的增大,最终导致足部关节僵化,甚至残疾。

荣获国家专利,并被列为国家保密配方的足跟痛贴,采用足病世家验方与现代科技相结合。通过消肿止痛、祛瘀除邪、展筋通脉、再生筋络疗法,同时,配合名贵中药材泡足药包两天泡一次脚,通过足底经络,穴位,更好的消除足部骨刺,从源头上消除足跟痛的各种病因,真正做到“骨里拔刀”的疗效!

经大量临床验证:足跟痛贴专用于各种原因引起的足跟痛,填补了我国足跟痛无药可医的历史。2-5天疼痛明显减轻,一个疗程关节积液疼痛基本消失,轻度患者两个疗程重度患者三个疗程完全康复。

康复热线:0371-63812500

指定经销:紫荆山百货大楼医药部四区 亚细亚北门医药部三区