

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去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。



过度治疗

清热解毒不上火的最好办法是充足的睡眠、不急不躁、饮食清淡。一旦有热有火,多喝水,多吃些清凉性质的水果,如雪梨、西瓜、黄瓜等,也可用霸王花、鸡蛋花、鸡骨草、溪黄草、黄柏、金银花等煲水喝,或者可以针灸、拔罐、刮痧,这些都是简便易行的方法。当然也可以服用凉茶、牛黄解毒片、黄连上清丸等,但是一定要中病即止,热去就停。这类药要常备,但是不要常服,更不能久服。

西医的过度治疗,我了解得不深入,但是说滥用抗生素,恐怕没有错。抗生素类药物的副作用主要集中在肝毒性、肾毒性以及影响消化功能上。过度使用抗生素主要表现在安眠性地用、预防性地用、不准确性地用、虎狼凶猛性地用。其后果是使人脾胃虚弱,食欲不振;肺脾气伤,免疫力低下;肝脏解毒不力;肾脏排毒不力。而过多地静脉给药,会使上述副作用更加严重。

过度治疗应该是医生患者都有责任。医生的失职在于心浮气躁,不作深入思考,治病只见树木不见森林,只见疾病不见体质,没有庖丁解牛的整体观念,头痛医头脚痛医脚。这就容易在治病的同时伤害体质、伤害其他脏器,甚至会病上加病,最后把病变得“面目全非”。比如看痤疮,常识是“无热无火不生疮”,于是皮肤科医生开清热解毒的药物或抗生素等,理论上没有错,吃后,痤疮好了,但是有的女孩子却出现月经推后或痛经,转去看妇科,服用温燥的活血化淤中药,吃后月经正常了,痤疮又发起来了,回头再吃清热解毒的药物或抗生素等,痤疮差不多好了,胃痛腹胀大便烂了,又去看消化科,吃些温中健脾暖胃的温燥之品,脾胃好了,痤疮又发起来了……此起彼伏,按下葫芦起来瓢,一波未平一波又起,没有消停的时候。这种情况很常见。皮肤科、妇科、消化科医生都没有错。因为我们分科太细,医生只会看人生的病,不会看生病的人,不善于辨别体质。反复这样治来治去,最后月经乱了,脾胃弱了,痤疮也成囊肿或暗疮印了,就此安营扎寨,不走了。类似这样的例子真是太多了。怨医生吗?不能全怨医生。当然也有个别医生是置患者身体于不顾而单纯追求经济利益的。

患者也有责任。如果一开始就好好找原因:是不是熬夜了?是不是吃多了油炸、煎炒食物或者火锅?是不是精神紧张了?是不是皮肤没有清洁好?消除原因,局部处理一下可能就好了。但很多患者只知道有病到医院看医生,不知道反思改善自己的生活习惯和心态,而且逼着医生治病立竿见影,疗效慢些就怨声载道,不停地换医生,不断地试方法。在医患关系紧张的氛围中,医生很难深入细致地思考问题,而本能地寻求自保,要么治不好也不出问题,要么用虎狼猛药快速见效。患者不明就里,遇到前者会自认倒霉,遇到后者却又感谢医生。

依我看,现在医疗费用居高不下、看病贵、看病难的根源,主要是过度检查、过度治疗。为什么会过度检查、过度治疗?是社会风气浮躁功利、目光短浅而投射在医生心理思维上的反映。为什么医生有这些心理思维?因为我们的医学教育没有教学生如何做人,只重视系统、局部、微观、形态、技术的学习,却忽视知识技术的整合与整体思维的训练。与时俱进,喊了这么多年,可是我们的医学教育从本质上讲还是单纯的生物医学教育模式,只教学生治疗人生的“病”,不教学生认识生病的“人”。这种医学教育体制下培养出来的教师、医生、医院管理者,终究也是以其昏昏,很难使人昭昭的。我们为什么会有一种令人失望的医学教育呢?因为社会环境就是如此。

由此看来,管理决策者们确实要有“天人合一”、顺天应道的整体观。天人和谐,会反映在人类生活各个方面、影响到社会环境各个领域,最终融合到每个人的生命过程,体现在生命中一场场的喜怒哀乐、悲欢离合中,操纵每个人的命运。

信息爆炸

现在,男女老少的五官片刻都不得消停,终日眼看、耳听、鼻闻、嘴说个不停,不管五官累不累,心脑烦不烦,是否真的需要,反正是信息轮番轰炸。最典型的就是手机依赖,对大多数人来讲其实是心理依赖,没有手机像丢了魂。手机里都是天大的信息吗?多数情况下无非是问候、误打、骗局、是非,本来心情挺平静,一接一听,烦恼就来,所以说手机是现代社会的“庸人自扰”的一大源头,电影上说“手机是手雷”,真是入木三分。近年来我开始逐渐有意识地摆脱对手机的依赖,出差或者居家时关闭手机,少了手机的干扰,我享受到了久违的身心清净、安逸。

综上所述,可见生存环境、社会环境、生活方式的变化对五脏的影响非常大。

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。

这一天终于在大鸟主场迎来了第五场比赛

“很难哪!黑哨裁判从理论上好界定,但实际处罚他就不容易了。比如裁判错判在所难免,有意无意也很难说清,加上明显的错判不能纠正,能处罚裁判的人又顾虑重重,所以操作起来很难。关起门来讲,是谁让裁判变黑的呢?除了裁判自身的原因外,多数情况下是俱乐部主动上门送钱的,顺序上是行贿在先受贿在后。所以板子全打在裁判屁股上也不公平。在足球腐败的染指下,裁判和球队同是一受害者。现在给裁判送钱已经是公开的秘密,大家心照不宣罢了!”“既然如此,大家都不给裁判送钱不就平衡了吗?”“你说的没错,问题也出在这儿,各俱乐部在公开的场合都会慷慨激昂地表态从我做起,坚决不行贿,但一到了底下就不一样了,总有俱乐部去破坏规矩,想从裁判身上偷点便宜。有一个俱乐部开头,吃亏的俱乐部就比着干了。你不知道,俱乐部一旦从甲级降到了乙级意味着什么?意味着俱乐部的资产一下子缩水几千万!为了这几千万,花到裁判身上的那点钱算什么?”

“那就是说这场比赛你们也给裁判送钱了?”胡天连忙摆着手否认说:“我可没讲给裁判送过钱!你千万别乱写啊!”萧宁笑着说:“你们送没送钱我不知道,但这个裁判的表现可不像没拿你们钱的样子。”胡天也笑了,说:“天机不可泄露!你怎么想象猜测都可以,但不能当真,这是件说不清的事儿。你想,我就是真送了钱,我能说吗?我说了,不但等于承认自己犯了行贿罪,而且也给大鸟抹了黑。如果深究下去,犯罪主体并不是我,是俱乐部,而俱乐部又是全民所有制的国有企业,钱是国家的,不是我的,我

只是一个执行者,你说这事该怎么定性才合适呢?啊?”萧宁笑着说:“看不出,胡总真狡猾。说实在的,我对你前面讲的那些顾虑也很理解,但是我觉得并没有什么可怕的。”

“从你的角度讲,没什么可怕的。但站在我的角度就不一样了。像我这么个在酒厂里供职的芝麻官儿,总得实际点儿,我要是不知天高地厚地骂酒厂行贿,不是缺心眼儿吗!再往大里说,就算是俱乐部豁出去了又能怎么样?”

“不是有个足球俱乐部揭竿而起,打响了公开揭露黑哨第一枪后也没什么吗?”“唉!什么没什么?俱乐部被罚了80万;送钱的人被罚了10万,还被判‘终生不得从事足球活动’;俱乐部的总经理不但被严重警告,而且还见了报。这还不够吗?嗨!行了行了,咱们到此为止不说了,你也别为难我了,今天我已经说得太多了,一见到美女记者提问就不好意思拒绝。总之,你可要笔下留情啊!我的记者小姐。”

大鸟这样一个新兴的地级市,在很短的时间里组建起一个甲级足球俱乐部是相当轰动的事,市长史方明,酒厂厂长覃仲乙、副厂长胡天都成了当地的新闻人物,除了经常被当地的媒体报道外,还上了两次了央视的体育节目。真可谓“十年苦窗无人问,一夜足球天下知”。媒体的不断渲染,无形中增加了他们的压力,于是越感到比赛胜负的重要。第二场比赛0:3输给宝通队之后,他们觉得当务之急是增强实力。由弱变强的办法固然很多,但眼下最快的办法只有一个,那就是引进外援。尽管俱乐部的经费已经捉襟见肘,覃、胡二人还是决定要买。两周后,他们通过大东方体育经纪公司购进了两名尼日利亚外援。俱乐



部引进外援的消息不胫而走,媒体进行了跟踪报道,很多球迷还跑到球场观看训练,他们期待着外援在第五轮比赛允许上场时,能帮大鸟打个翻身仗。队员们经过和外援的合练后也增添了信心,个个摩拳擦掌等待一搏。马炳宽教练也做了精心准备,甚至赛前还带领几名主力队员到圆通寺上了香。

这一天,终于在大鸟主场迎来了第五场比赛。这一场对银帆队的比赛,对大鸟队来讲可是至关重要的生死决战。因为大鸟前四场的战绩是一平三负,如果在三连败后的主场和有外援助阵的情况下再拿不下来,后面的比赛就更别想赢了。

比赛晚七点进行。马炳宽提前带队来到球场,一进入到球场里面,立刻被场内壮怀激烈的气氛感染了。

看台上球迷们打出了醒目的横幅标语:“誓死保卫大鸟,不成功便成仁。”“大鸟折戟沉沙,教练下课回家。”……球迷方阵交替齐声高歌,有的方阵齐唱的是重新填词后的“军民大生产”:

“大鸟队吆么吼嘿,拼一场吆么吼嘿,打他呀一个稀哩哩哩啦啦啦啦啦啦嘿!屁滚尿流么吼嘿!”歌声一停鼓号又起。高亢凄厉的小喇叭仿佛即要冲锋陷阵的战马在嘶鸣;沉闷的鼓声震撼肺腑,令人倍感紧张压抑,全场充满了悲壮的情绪。大鸟与银帆队的比赛就在这样一种气氛下开始了。 18

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!

福尔德的期盼彻底落空了

约翰·温伯格担心自己的情绪会影响合作谈判的公正性,他虽然是高盛公司的合伙人老板之一,但是面对日本最大的金融财团,在大佬JP摩根已经发行股票融资壮大的情况下,一旦高盛拒绝了,可能就失去了获得快速发展的一个机会。约翰·温伯格让其他的合伙人跟矶田一郎谈判。

最后日本太君搞定了美国大兵,注入5亿美元,取得了高盛12.5%的股权。

约翰·温伯格坐在办公室一个人偷着乐,JP摩根公开发行的股票价格高于公司账面价值3倍,现在日本太君哭爹喊娘地硬是要高出高盛账面价值的4倍入股。高盛赚了。

到了2001年,住友银行合并樱花银行,更名三井住友银行。2002年,三井住友银行的烂账暴露,数额高得吓人,达到480亿美元,为解冲销坏账之急,三井住友银行将手上的高盛股票抛售。结果,高盛看准了机会,反过来购买三井住友银行的股票,向三井住友银行投了12.5亿美元。老哥们儿分手几个月又走到了一起。

福尔德居然向三井住友银行求救,布兰克福恩真不知道是该同情愚蠢的福尔德还是该嘲笑他异想天开。劳埃德也许在心底狠狠地说:兄弟,你都把高盛给

告了,是要置我于死地,我还能让我忠诚的日本太君朋友去拯救你吗?

救命是不可能的,日本太君落井下石趁火打劫那是手到擒来。三井住友银行在媒体上高调拒绝了雷曼兄弟的救命请求。另外一位日本太君野村证券可是盯着雷曼兄弟,可不是救命,是在等雷曼兄弟快点死啦死啦的,野村太君好收编死掉的雷曼兄弟。野村太君后来也是贪婪,生怕雷曼兄弟的尸体抢不到,巴克莱在华尔街抢总部,野村太君直接接管了巴克莱的老巢伦敦,拿下整个欧洲业务。亏钱算什么?太君不死已经是大幸了。

很明显,高盛已经掐掉了雷曼兄弟寻找救星的两大阵地:中国跟日本。

雷曼兄弟只得将希望寄托在了一位曾经的老兄弟身上,黑石集团的董事长兼CEO史蒂夫·施瓦茨曼(Stephen A·Schwarzman)。这位仁兄在福尔德回到华尔街遭遇嘲笑的时候就站出来了,非常仗义的老头儿放言,要在二级市场买入雷曼兄弟,真够意思,比闯裕圣来得痛快。

那么黑石集团的这位爷到底是何方神圣?他跟雷曼又是什么交情?

回到1973年皮特·彼得森接掌雷曼兄弟的时候,那个时候的雷曼,日子还不怎么好过,皮特·彼得森将哈佛商学院的高材生史蒂夫·施瓦茨曼挖到了雷曼兄弟,那是相当的器重。史蒂夫31岁的时候,就成为了雷曼兄弟最年轻的合伙人。当福尔德还在羡慕史蒂夫·施瓦茨曼年轻有为的时候,皮特·彼得森突然离开雷曼兄弟,随后,史蒂夫·施瓦茨曼也辞职了,后来两人就合伙成立了黑石集团。

现在老兄弟雷曼有难了,史蒂夫·施瓦茨曼出来拉一把,简直就是胜造七级浮屠。

不过,不要忘了,史蒂夫·施瓦茨曼更是一个生意人,他有一句名言:什么叫生意?生意就是金钱游戏;什么叫大生意?大生意就是和大人物玩的金钱游戏。

现在整个华尔街都说雷曼兄弟必死无疑,自己能在这笔生意之中赚钱吗?赔钱的游戏可没有意思,更何况雷曼兄弟是华尔街的大腕,这是大生意,决不能感情用事。尤其是现在,富豪们一个个倒下,大环境一天比一天糟糕,明天到底是个什么样子,自己都很难预料,万一救人不成先搭上自己的小命可就惨了。不好意思了,雷曼兄弟,兄弟也帮不上什么忙了。

这下,福尔德的期盼彻底落空了,看来只能靠韩国了。

韩国又会怎么样呢?致命之网早已设下,可怜福尔德还蒙在鼓里。

跟高盛为敌,后果只有一个,那就是死。要说跟政府合作,在雷曼兄弟面前,高盛算是小弟了。早在南北战争的时候,雷曼就跟政府合作了,雷曼兄弟曾经还豪赌过南北战争的局势,那个雅各布·希夫还不参与了日俄战争、第一次世界大战吗?这些高盛后来是有样儿学样儿。韩国政局,仅仅是高盛牛刀小试一把而已。

高盛在韩国无处不在。说来话长,韩国政权一直由开放国民党与大国家党轮流坐庄,为了争夺青瓦台的主人位置,两大政党大打出手,除了在国会会场咬耳朵挥拳头扇耳光外,在争竞选席位的时侯,更是用大把的钞票开路。韩国的财阀们成为政客们争夺总统宝座的提款机,现代集团、SK集团、三星集团、LG集团前仆后继,纷纷献金。

在风云变幻的政局变换中,华尔街大行高盛也卷入其中,成为韩国政坛你死我活较量的隐秘操控者。 13

