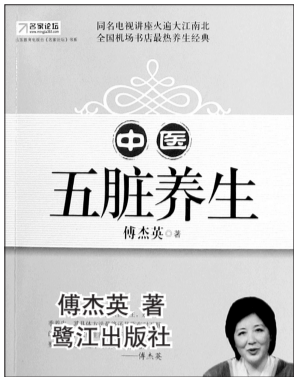


健康养生

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掉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。



肝脏养生

春季养生重点是肝脏。肝木生发，犹如树木，枝叶叶叶，无拘无束，疏泄条达，生机勃勃。如何顺应肝的疏泄特性，使其高高兴兴地行使自己的功能？有四个基本条件：一是肝血肝阴要充足；二是不要经常郁闷压抑而束缚肝脏；三是不要经常吃药、饮酒、熬夜，令肝脏疲劳；四是不要感染病毒。

养生并不烦琐麻烦。养生首先要去掉一个非常大的误区：养生就是今天吃这个，明天补那个；今天做这种运动，明天做那种运动，兴什么做什么。不是这样的！

养生就是舍弃，养生就是放下，养生就是简单，养生就是不损不伤，养生就是不画蛇添足，养生就是因势利导，顺势而为。我不再多作解释，每个人都会有每个人的理解，让我们好好体悟吧。

了解五脏的特性喜恶，是五脏养生的基础、前提，如果不管不问五脏是否喜欢，就把一些东西、方法硬塞、强加给五脏，就会好心办坏事。

什么最顺五脏之性？尊重五脏的特性，投其所喜，避其所恶，踏着四季节拍，顺着阳气升降，春夏养阳，秋冬养阴。身体不虚不实、不寒不热时，该干啥干啥，就这么活着就行了，“过犹不及”。当五脏特性受到干扰，不能顺时正常升降时，就顺水推舟，帮其一把。

春夏之季，阳气升发，肝心为主。春夏衣食住行要让心肝之阳气顺势升发，既不能升发过亢，又不能升发不及。秋冬之季，阳气潜藏，肺肾为主。秋冬衣食住行要让肺肾之阳气顺势潜藏，既不能收藏不足，又不能藏而发僵。一年四季只有脾胃健运，枢纽畅通，阳气升降才无阻碍。而少吃、少凉(贪凉饮冷)、少气(郁闷生气)就是最好的养脾之法。

春季，许多人面色红润，皮肤很好，人面桃花交相映。为什么？因为春季气血开始由里趋表，皮肤循环改善。不管是干性、油性、混合性皮肤，不论肤色是深还是浅，通常来说，春季都是四季中皮肤最好的季节。当然敏感性皮肤或者有顽固性皮肤病的人除外。

单从皮肤，我们就可以感受到春季气血在阳气引领下自人体由里而下而向外向上升发的过程。但是如果到了春季，有失眠多梦、眼睛发红、牙痛口苦、血压升高、胸肋胀满、头痛频发等现象，就是阳气升发太过、冲心犯脑的表现。

肝脏为将军之官

是谁令我们七情适度，心情轻松？是谁把进进出出消化排泄指挥得顺利畅通？是谁令月经按月准时施泄？是谁令气血流畅不淤积？是肝脏在起主要作用！身体这种轻松、活泼、通泰的状态也叫疏泄条达，是肝脏功能正常的结果。肝脏为将军之官，决胜于千里之外，要指挥别人，受不得约束；也像警察，指挥来往车辆，使其不能违反交通规则。肝的特性就是主疏泄，喜条达，恶抑郁。肝气疏泄条达状态下的人体，就犹如一棵挺拔舒展、枝繁叶茂的树木，而龚自珍《病梅馆记》里那盆景中的歪松病梅就是肝气郁结。

对于女性来讲，美丽源于肝脏。因为肝脏疏泄条达，会使女性气血畅通、月经规律，会使脾胃健运、大便畅通，也会令人性情平稳或开朗。一个女性如果月经好、大便通，通常皮肤也会不错，起码不会出现大问题。再加上又是一个不爱生气、不小心眼的人，这基本上可以算做底子不错了。美容有四个基本的健康要求：情绪好、月经好、大便好、睡眠好。肝脏和情绪、月经、大便有直接关系，而且如果情绪好，通常睡眠也会好。四个基本要求全部和肝脏有关。只有肝脏疏泄条达正常，不郁结、不憋屈，女性美容就具备描眉画眼、涂脂抹粉、锦上添花的条件和基础了。

女性许多美容问题、损美性疾病多和肝气郁结、憋屈有很大关系。女性很多疾病是从情志不畅、肝气郁结一步一步发展来的，先是生气郁闷，心结难解，长吁短叹，唉声叹气，腹胀胸闷，气机不畅，然后气滞血淤，内脏的形态结构也发生变化。抑郁症、胃病、月经不调、乳腺增生、子宫肌瘤、多囊卵巢、肿瘤包块等就是这样。而上述疾病就是酿生黄褐斑、面色晦暗或青黄、眼睛浑浊等美容问题的温床和土壤。

如果满足了肝脏的特性、喜好，肝脏就会在春季充分地疏泄条达，引领气血由里趋表，畅达气机，让我们周身通泰，关节韧带柔软灵活，情绪平稳，体内不胀不闷不痛，吃嘛嘛香，进得顺，出得畅，月经规律；而且因为肝开窍于目，还能够使眼睛明亮，不红不充血。就算环境、食品有些污染或一定要喝一些酒，肝脏也会高高兴兴地去解毒、解酒。

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。

裁判的反常表现引起了观众的不满

光脚不怕穿鞋的，已输到最后一名的大鸟队，一开场就先声夺人，猛打猛冲。队员按照马炳宽教练的部署，两名体能好的年轻队员轮流死盯住银帆队的中锋，因为这个中锋是名老队员，体力较弱，只要把他逼垮了跑不动了，他就没法向本队的外援前锋输送“炮弹”了，银帆队那名对大鸟队威胁极大的外援拿不到球，本事再大也英雄无用武之地了。马炳宽的这招果然奏效，那位年龄大的中锋很快就垮了下来，银帆队那位极有威胁的外援前锋，的确也因得不到球而无法发挥作用。大鸟队在防守压力减小的情况下，攻势更加猛烈了。上半场战至41分钟时，大鸟队的外援鲁卡，接到传球后，从左路快进，银帆队员紧追不舍，鲁卡一个急停变向，甩掉了对手，接着又带球向禁区内横插进去，两名银帆队的队员赶紧上堵，鲁卡见进路被堵，便脚一蹴，把球吊给了跟进插上的“扁担头”，“扁担头”顺势一顶，足球应声入网，全场观众齐声喝彩。

然而，银帆队毕竟是一支经验老到的球队，上半时被大鸟队的出新打法乱了方寸，下半时他们也决定以己之道，还治其人之身，同样派上一名队员死盯住大鸟队的中锋，切断他给鲁卡的供球路线，这样一来，鲁卡几次最佳的跑位都因为没得到球气得哇哇大叫，很快鲁卡便没了情绪。鲁卡一消沉，大鸟队的进攻就打成了拆扣，而银帆队乘机反扑，把整个队形压向大鸟队的后场。

马炳宽见状顿感不妙，大呼队员顶住，不要后撤。可踢球如同打仗一样，一旦被动退却就会兵败如山倒，拦也拦不住。边退边防的大鸟队开始陷入顾此失

彼、被动挨打的境地。屋漏偏逢连阴雨，此时的裁判员不但不关照大鸟，反而偏向了银帆队。裁判的反常表现，引起了观众的不满，看台上不断发出“换裁判”的喊声。观众一方面嘘喊裁判，一方面也为大鸟队拼命地摇旗呐喊，加油助威。

然而，什么事情都可能发生的足球比赛，真的又发生了意想不到的情况。打到距比赛结束前的几十秒，裁判员突然石破天惊地吹响了一声哨，并随即跑向罚球点，示意大鸟队的一名队员在禁区内对银帆队的无球队员犯规。由于球一直在禁区外面移动，因此大家的注意力都集中在有球的方向上，谁也没有想到在禁区内大鸟队员会犯规。裁判这一莫名其妙的判罚，把观众和大鸟队员弄得晕头转向，看台上一时偃旗息鼓沉寂下来，不知所措。但场内的大鸟队员很快反应过来，他们围向裁判，质问是怎么回事？紧接着看台上的观众也明白过来，愤怒的火一下子爆发了，随着一片嘘声叫声，矿泉水瓶雨点般地飞向场内，扔完了矿泉水瓶的球迷，开始有节奏地高喊：黑哨！黑哨！黑哨！……围上去的队员，先是七嘴八舌地质问裁判，一个大鸟队员从裁判手里抢过球飞起一脚将球踢出了场外。紧接着，又一个情绪激愤的大鸟队员上去要打裁判，这一下可把裁判惹火了，掏出了红牌去罚那个队员，却被冲进来保护他的警察围在了中间，这倒使那个推倒裁判的队员躲过了红牌之劫。有了警察护身，裁判的胆子壮了起来，更要坚持罚球点。技术代表和巡边裁判来劝，他也不松口。并宣布大鸟队如果15分钟不接受判罚，就以大鸟队罢赛论处。



大鸟队的领队教练看到裁判已经气急败坏地不管不顾了，真的宣判大鸟队罢赛，大鸟队就要以0：3告负，与其这样，还不如让他罚点球算了，因为罚点球最差也是平球。好汉不吃眼前亏，领队教练跑过去劝队员认罚，最后总算把队员劝到了禁区外。

可是，当裁判下令罚点球时，大鸟队的守门员却靠在一边的球门柱上不去守门。守门员的幽默，引起了观众的哄堂大笑。裁判知道这是对他的强烈不满和抗议。然而在这种场合下若是对大鸟队的守门员进行警告，必然会引起新一轮的公愤，还是息事宁人为好。于是他屈身下驾，跑过去劝守门员站到球门中间，给他一个面子。守门员在裁判的劝说下极不情愿地走到球门中间，当裁判再一次下令罚点球时，旋又见到守门员背对着场内，把屁股对着他和罚球队员。守门员的诙谐嘲弄，再一次逗得观众捧腹大笑。这回可把裁判气火了，他不能容忍对他一再羞辱，把手伸进兜里去掏黄牌，要立刻对这个守门员进行警告。可就在这时，看台上几个小女生齐声呼喊起来：“守门员……我爱你！……守不住……也爱你！”几个大嗓门的球迷也接着高喊：“守一个给他看看！”守门员在这两句喊话的激励下，突然精神抖擞地转过身来做好了守门的准备。

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！

韩国的高盛魅影

早在2002年6月中旬，高盛就以每股26.14~26.97美元的价格收购了韩国集团LG电子6.62%的股份。就在高盛进入LG后，曾用63只箱子，装载了150亿韩元的现金，秘密地交给了大国家党，可惜非常遗憾，大国家党在竞选中失败。到了2003年12月9日，韩国大国家党从LG处非法受贿，涉案的还有三星集团，也向大国家党提供了100亿韩元。

此外，高盛不仅仅跟LG有股权上的关系，同时也是SK集团的座上宾，关系太铁了。当然，作为外来的和尚，要想跟大财阀保持长久的关系，做大生意，就要跟大人物一起玩金钱游戏。

高盛跟国民银行的关系更是渊源深远。在亚洲金融危机的时候，高盛花了5亿美元拯救了国民银行，控股国民银行。国民银行是外换银行的大股东，也就是说高盛通过掌控国民银行成为外换银行的大股东。后来，高盛退出的时候又赚了10亿美元。

话说农民出身的韩国总统卢武铉，也就是在2009年写好遗书跳崖的那位，坐上总统宝座之后，就迅速退出了新千年民主党，加盟了控制国会的开放国民党。贫苦出身的卢武铉，对花大把金钱搞竞选的在野党大国家党很不满意，决定

拿大国家党背后的财团下手。韩国现代集团、三星集团、LG集团、SK集团、大宇集团等都是卢武铉打击的重点。现代集团给大国家党的政治现金动辄就是几百亿韩元，上亿美元。更为夸张的是这些企业本身的负债率一般都在300%以上，可以说早就应该关门的企业，可是这样该死的企业却活得很滋润。本身就是穷人的财团还要大把大把地将现金献给政客们，原因很简单，拿到好处上台的政客是不会眼睁睁看着这些穷得叮当响、外表光鲜的财阀们死的。卢武铉想改变这个局面。现代集团是个重灾区，几乎每一届总统选举都有参与。1999年，现代集团的债务高达660亿美元，这是个什么概念？每个韩国人口袋里一年应该收入100元钱的话，事实上只有80元的现金，还有20元的欠条在现代集团手上。可是现代集团居然每年都有100多亿韩元献给政客。

那还有什么说的，现代集团必须重组。牵一发而动全身，卢武铉一出手，现代集团就出人命了，董事长郑梦宪跳楼自杀。现代集团大量的债务集中在高盛间接控股的外换银行身上，现代集团的重组让外换银行走到了山穷水尽的地步，也快破产了。

这简直就是踢翻了大国家党的钱袋子。伺机报复的大国家党，马上就抓住了卢武铉的把柄。卢武铉的高级助手、青瓦台前总务秘书官崔道述，在总统选举前后，从韩国SK集团收取了高达11亿韩元的秘密资金。崔道述跟随卢武铉20多年，素有青瓦台大总管的名望，大国家党逮住这么好的机会，怎么会轻易放过卢武铉呢？一帮兴奋的大国家党议员乘胜追击，弹劾卢武铉。大国家党主席崔秉烈强烈要求检察机关调查卢武

铉，并在调查结果出来之后，对卢武铉的总统资格进行全民公决。一切的一切都在朝着大国家党的预期方向走，卢武铉的支持率一路下降。上台的时候100个韩国人，有90个人拥护这个贫苦出身的总统；在追查现代集团行贿案件、郑梦宪自杀的时候，卢武铉甚至成为韩国人民心目中反腐败治贪官的英雄；再耿耿现在，英雄自己都一身的狐狸臊。

韩国人民的心一下子瓦凉瓦凉的，100个韩国人有79个对卢武铉失去了信任。就在调查进行得如火如荼的紧要关头，身为暴力犯罪部检察官的大国家党战略企划委员长、议员洪准杓，突然公布了一张1300亿韩元存单，硬说这张存单是卢武铉隐瞒的存单，要求卢武铉澄清资金来源。

烈火烹油，一瞬间，地球人都指着卢武铉的鼻子大骂卢武铉贪得无厌。不过，崔秉烈一看到洪准杓公布的存单证据也吓了一跳，原来这个洪准杓也太夸张了，这张存单早已被警方认定是虚假的了，他这个时候跳出来，不是搬起石头砸自己的脚吗？蒙羞啊。

洪准杓的虚假存单顿时让大国家党陷入无法收场的地步，卢武铉绝处逢生。可惜，他的好日子并没有太长。

2006年6月29日，韩国检察机关一行人突击搜查了韩国外换银行总部，调查这一韩国第五大银行在2003年被龙星投资基金，即美国得克萨斯州私人股权投资基金NO.1收购时，是否存在贱卖行为。这一次貌似突然的行动其实早有预谋，就在财政部金融政策局局长卞洋浩因收受韩国现代汽车贿赂被抓后，财经委员会的大国家党议员趁机痛打落水狗，凡是卞洋浩审批过的文件，都翻出来找把柄。

