

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。



现代生活方式哪些最伤肝

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;三是不要经常吃酒、熬夜,令肝脏疲劳;四是不要感染病毒。而现代有很多生活方式是专门捅肝脏这些软肋的。不管肝脏喜欢不喜欢,反正由着性子来,女的生气,男的喝酒,很多人稍有不适应就大把吃药,把肝脏功能搞得乱七八糟。下面我们就看现代生活方式是怎么违背这四个条件而伤及肝脏的。

用眼过度

“肝藏血”,肝脏贮藏着极为丰富的血液。肝血的主要作用有营养眼睛、保证视力,供养并牵制肝气疏泄升发,濡养滑利关节肌腱韧带,肝木生心火、可补充心血。长期使用电脑、看电视,或者高考长时间看书,都是久视,会造成用眼过度。“肝开窍于目”,久视很容易使肝血不足。只要肝“将军”饿着肚子吃不饱,七情要么郁结,要么过度;肝气不是疏泄条达无力而郁结,就是了无根基牵制而横逆作乱。

七情郁结

肝脏最讨厌经常郁闷压抑,心结难解、小心眼、生闷气、钻牛角尖、陷进去出不来,这些在肝气疏泄条达时碍手碍脚,令肝脏不能舒展、憋屈难受。肝气郁结就是歪曲病梅。现代社会的人际关系紧张,五脏中肝脏最受此影响,活得最累,七情感而不敢发、不能发、不会发,所以闷在里边,这是肝最不喜欢的。尤其是那些站在社会大舞台上,与男性一决高低、心高气盛的女强人,以及冰雪聪明、敏感能干、不甘人后的女能人,她们的七情不是因为人心险恶不能外露而压抑不展,就是忍无可忍而怒发冲冠,这种过度的情绪一放一收,很伤肝。

肝气郁结或快或慢会反映出系列躯体疾病:胃痛、腹痛、便烂、头痛、胸闷、月经不调、乳腺增生、子宫肌瘤、色斑、高血脂、脂肪肝、高血压等。一般人往往经不起多次大怒激愤的情绪冲击,会导致肝气横逆、肝阳暴涨,大伤肝大伤人了。

久坐不动

关节、肌腱、韧带属于肝系统,是肝脏赖以疏泄条达的结构基础、重要通道。电脑、电视、汽车让人久坐不动,令许多人关节肌腱韧带僵硬,失去柔韧灵活,使肝疏泄条达系统内的通道不畅通。所以,我们经常会觉得,越是坐着,越是不运动,人就会越是郁闷或脾气暴躁。

过度服药

五脏中,肝脏新陈代谢最为旺盛,这使其具有强大的解毒功能。污染物、毒物、药物、酒精、各种食品添加剂进入人体,全凭肝脏代谢以解毒、降毒、减毒。大量吃药、食品不安全、饮酒、熬夜就是让肝脏总是干活,不能休息,令其疲劳。是药三分毒,可是现在盛行有病吃药、防病吃药、保健吃药,完全忘记人体自身还有强大的自我调节能力,忘记了还有很好的非药物疗法,比如针灸、推拿、物理疗法等。有时药效相对于其毒副作用简直就是蝇头小利。就算是疗效好很对症的药物,也要先劳驾肝脏进行代谢、解毒,这叫“首过效应”。过度治疗和误治也会使肝脏很疲劳。所以对于不少药物,医生会嘱咐患者,吃的过程中注意检查肝功能。

过度饮酒

进嘴的东西,最热性的是烟,最温气的是酒。酒性大湿大热,经常少量饮酒有活血提神消除疲劳之功;而经常豪饮却会乱心性、乱肝性,湿热伤肝胆。酒的热量很高,不怎么增加营养,却足以扰乱能量代谢。接待、公关、销售、官员升迁、商人赚钱,都需要常年穿梭于酒店,应酬于餐桌,进入中年还没有脂肪肝、高血脂、代谢综合征、高血压等病患加身的人,那真是凤毛麟角。你以为肝脏生来只是解毒解酒的吗?!肝脏还要做畅通血脉、帮助消化、舒缓情绪、调节月经等工作,是非常忙碌的!

不重视脂肪肝

高热、高脂、高糖的三高饮食,使人体能量富余。这时肝脏往往挺身而出,自我牺牲,像堤坝一样拦截富余能量,形成脂肪肝,以保护心脑血管、维护能量代谢。所以单纯的脂肪肝患者的生化检测,各项指标往往是正常、临界或轻度异常,心脑血管尚且安全。这就是为什么不少人会拿着体检结果淡淡一笑,就是有点脂肪肝,我的身体还不错耶!根本不把脂肪肝当回事,把脂肪肝的危害性看得还不如感冒。脂肪肝后果严重与否,全看你对于脂肪肝的认识了。如果从此在生活中从源头上避免、减少脂肪肝的产生,那么脂肪肝可能就是一个身体的匆匆过客,不声不响就这么过去了,确实算不得大病。但是如果掉以轻心、不当回事,我行我素,脂肪肝就是万恶之源,引发能量代谢紊乱。看看那些疾病后期的尿毒症、中风、心衰吧,你说脂肪肝是不是大病呢?!

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。

闹事的球迷恶意发泄

裁判见状,已经掏出兜的黄牌又放了回去,因为他发现自己错过了判罚的最佳时机,此时的守门员正处在没有违例的状态。于是裁判也见好就收,赶紧鸣哨,银帆队员在全场观众的嘘叫声中起脚劲射,守门员按照自己判断的落点,向右下角直扑过去。真是歪打正着,一个饿虎扑食还真是瞎猫碰到了死耗子,一下把球扑出了门外。

球迷们企盼的奇迹出现了,看台上一片欢腾。可是,正当他们振臂欢呼的时候,他们不想看到的遗憾也在瞬间接发生了。那个被守门员扑出去的球,竟弹到了银帆队员的脚下,银帆队员用脚踢球一推,球又立刻返回向球门,还没等守门员爬起来,球已经落入了网内。

刚被守门员的壮举激动起来的球迷,转眼间又被这突如其来的遗憾激怒了。他们再一次有节奏地齐声高喊:“黑哨!黑哨!无效!无效!”“打倒裁判!油炸黑哨!……”同时又一次把身边的矿泉水、拖鞋、卷纸等能扔的东西一股脑儿投向场内。在群情激愤的球迷当中,有相当多的是赌球者,他们的愤怒程度远在一般的球迷之上,他们误以为这场比赛一定是上一场“黑哨”的续集,深信在裁判的帮助下一定能稳操胜券发一把横财,没想到裁判会如此反常,更没想到这个胆大妄为的混蛋裁判胆敢反帮客队拿下了大鸟,简直是目中无人,无法无天了。一个把妻媳的钱都压在大鸟胜球的赌徒,直气得怒火中烧,五内俱焚,他一边大骂裁判在光天化日下洗劫了他的钱财,一边怒不可遏地带头跳下看台向裁判冲去。在他的带领下,看台上的许

多球迷也跟着跳进场内去追打裁判。这时看台上的一个球迷脱下上衣点起火来,其他球迷则把一些可燃物投向火种。对面看台上的球迷看到后也跟着效仿,顿时看台上狼烟四起,众多的球迷则赤膊乱舞,为跳进场内的球迷助威。更多的球迷则跑到体育场外,围住了银帆队乘坐的大客车。顷刻之间,大客车的玻璃全被砸碎,其中还有两个人掏出打火机准备烧毁汽车。就在把点燃起的一团棉纱要塞向汽车发动机的时刻,警察赶到了,当即抓捕了这两个肇事者,驱散了其他球迷。

一切都乱了套。闹事的球迷恶意发泄,此消彼长。

此时,球迷们又聚集在体育场的正门,他们要等裁判出来算账。一个头系白色布条的球迷领袖站在人群的中间,双手高举一个用硬纸板制成的黑色口号模型,上面写着“黑哨”两个白色大字。他的两侧各打出一条白布黑字的横幅,一侧写着:“严惩黑哨!黑哨是他妈的阑尾炎!”另一侧写着:“改组足协!足协是骡子的生殖器!”球迷队伍中不时有人高喊:“打倒黑哨!黑哨滚出来!”“黑哨裁判老实交代,你拿了银帆多少钱?”……

其实,善良的球迷哪里知道,这位名叫林清茂的黑哨裁判还真没拿银帆队一分钱,真正送他钱的倒是大鸟队。为什么裁判收了大鸟队的钱反而偏袒银帆队呢?其原因就是刚刚取代“万盈”,悄悄进驻鱼盘街的“安同”赌球网站插进一杠子,骤使大鸟给的钱相形见绌了。赛前,“安同”经过调查分析,结论是倾向于押大鸟队赢球的比例稍多一点,因此“安同”故意把大鸟赢球的赔率开低,把大鸟



输和打平的赔率开高,这样不管谁赢谁输“安同”都能坐享其成。但是到了比赛的当天上午,他们看到赌民几乎都把钱投注到大鸟队胜球上,这可把甫贵和欧阳茹美吓坏了,真要让大鸟赢了,赔率即使开得再低也得赔个底掉不可。于是他们立即行动,由一名部门经理化装成酒店的厨师,在午休时以球迷的名义悄悄溜进了林清茂的房间,要求他无论如何也不能让大鸟队赢球。一开始林清茂还不以为然,但当他看到这名经理把带来的30万元现金哗的一下倒在床上时,被惊呆了!这是他有生以来第一次有机会赚这么多的钱。要还是不要?他的脑子立刻膨胀起来,经过短暂的思想斗争,林清茂认定机会难得,时不再来,于是他决定铤而走险赌一把!

警察见球迷群情激愤,久围不散,只好悄悄地从后门把裁判送走。球迷见前门的警察突然撤了,方知上当,知道裁判肯定是从后门溜了,于是一帮球迷迅速向裁判住的饭店追去。球迷领袖则当场宣布,大鸟球迷将选出50名代表,明天上午就赶赴北京上访,不达目的决不罢休!

在大鸟队的休息室里,队员们情绪激动,个别队员竟失声痛哭。此时,只有马炳宽教练还算比较冷静,因为他经历这种挨裁判整的事已经有过几次了。

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!

卢武铉彻底陷入了被动的局面

很快新的漏洞就找到了。大国家党的议员们一口咬定当初的收购有问题:首先,卞洋浩作为财政部官员,跟龙星基金的收购律师韩德孙是高中同学、大学校友;其次,经韩德孙转手,卞洋浩收受龙星投资基金20亿韩元的贿赂。

大国家党抓住了卞洋浩的受贿把柄之后,就开始鼓动国会财经委员会的议员们投票,要求韩国监查院调查外换银行当年的收购案。14人的国会财经委员会有10人投下了赞成票,监查院不得不开展独立调查。很快监查院发布了调查报告,报告称,在2003年的交易中,韩国外换银行前高管有意夸大银行坏账规模,人为降低标志银行运营状况的自有资本比率,钻了政策空子,使龙星基金得以低价收购银行股权。

监查院的审计人员认为财经部在审核这笔交易时,过于草率。在审批的过程中放水了卞洋浩,为了帮助老同学搞定外换银行的大股东国民银行,出面要求国民银行出售当时持有的外换银行股权,并且转让给美国龙星投资基金。国民银行当初并不愿意出售这部分股权,卞洋浩威逼利诱,硬是让韩国国民银行接受了这笔交易。卞洋浩简直就是昏了头,他居然忘记了国民银行的大老板是龙星投资基金

在亚洲金融并购的老对手。亚洲金融危机的时候,高盛成了国民银行的大老板,国民银行又是外换银行的大股东,这样一来,高盛通过国民银行间接掌控了外换银行,可以说掌控了韩国金融的半壁江山。让国民银行将持有的外换银行股权转让给龙星基金,那简直就是在高盛身上割肉放血。

2006年,也就是三年之后,龙星投资基金企图再将外换银行卖回给国民银行。如果这次的目的达成,龙星基金将获利46亿美元。短短三年时间,老对手居然想通过强买强卖,获利达百分之百!这简直就是侮辱高盛的智商,纯粹把高盛当成了不折不扣的冤大头。如果交易真的达成了,那么在龙星投资基金这个老对手面前,高盛还有什么颜面?太丢脸了。结果,龙星投资基金的交易在大国家党的出面干预下,黄了。

大国家党依旧不依不饶,誓要搞垮财政部。这一局面,高盛看在眼里,乐在心里。

2006年6月30日,开放国民党的哈佛高材生韩德洙向卢武铉提出了辞职,原因是卞洋浩的行动背后是他在指挥,财政部立即陷入瘫痪。

紧接着,副总理兼教育人力资源部长官金振杓、企划预算处长官下良,均在韩德洙递交辞呈的当天,也递交了辞职报告。

卢武铉彻底陷入了被动的局面。大国家党一举扭转了2004年因为洪准杓的鲁莽而搞出来的被动局面,芝麻开花节节高,尤其是在2006年五月地方政府选举之后,开放国民党大败,大国家党赢得压倒性的胜利,开放国民党前主席郑东泳不得不引咎辞职。民调显示,卢武铉的支持率更是一泄如注地下滑。掌控了地方政府大权的大国家党,立即着手将卢武铉领衔的开放国民党赶

出青瓦台。在卢武铉剩下的任期内,无论是在推动国内经济改革,还是在加强和朝鲜的关系方面,大国家党都从中施压、遏制。开放国民党最终失去了青瓦台的控制权,卢武铉下野,李明博进驻青瓦台,大国家党如愿掌权。

在外换银行并购案中得到大国家党鸣冤的国民银行,迅速站到了执政党一边。事实上,李明博出身于现代集团核心领导层,而外换银行一直向现代集团提供贷款,成为现代集团最大的债权银行。同时,国民银行的老板高盛,又是现代集团的合作伙伴。

哥儿俩好。李明博一上台,高盛立即调高了对韩国的评级。在全球金融海啸席卷,前途迷茫的时候,高盛上调了对韩国2008年经济增长率的预期。见过肉麻的,没有见过拍马屁如此露骨的。高盛非常坚定地鼓吹:“走亲商路线的李明博赢得总统大选后,韩国政局的发展将有助于韩国经受住外部风险的考验。”

要知道,投行拍马屁可不是信口胡来的瞎侃。在华尔街,数字才是真理。甭管多牛的大腕,想要让别人信服,也必须用数字说话。在这方面,高盛那是相当有水准的。高盛将韩国2008年国民生产总值(GDP)增长预期由4.8%调高至5.1%,理由包括投资可望回温、出口表现稳定及消费强劲,尤其是韩国政局的正向发展,加上企业界的强烈反应,可为经济带来迫切需要的动力。

福尔德看过高盛的这份报告,当时他没整明白高盛为何愚蠢至此。那天看到满大街愤怒的韩国人,激动地叫嚷着让美国牛滚回去,他还暗自想,李明博政府根本不可能做到高盛报告预期的那样,这一次华尔街那些阴险的小人,肯定要嘲笑高盛的无知。

