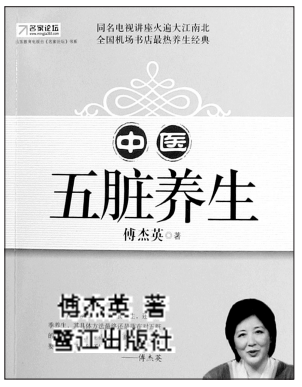
健康养生

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。



现代中医的肝脏养生对策

肝脏养生调护的重点季节是春季。春季自然万物阳气升发，天时天道最利于人体肝脏主疏泄的功能和喜条达的特性。有苍天的“天道”相助，人只要顺势而为，别添堵添乱就行了。升发不及就帮助一把，升发太过就控制一下，一切以利于肝气的升发为要。下面从起居(包括情绪)、饮食、药物、经络等几个方面对肝脏进行全方位的保养。

起居——早睡早起，舒展筋骨

《素问·四气调神大论》：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

上述经文古训，对于生活在四季较为分明的地区的人来讲，应该具有跨越时空的养生指导意义。古代有古代的方法或措施，现代有现代的方法或措施，但是随着四季变化，“春夏养阳，秋冬养阴”的原则却是亘古不变的。

人在春季比冬季早醒，不值得大惊小怪，这是“天人合一”的表现。欣然接受，醒了就起来吧！而且要有意识地早点起床。“一年之计在于春”，“一天之计在于晨”。随着春节大假结束，各行各业都开始了繁忙紧张的一年，各有各的打算和计划。春季早起利于升发阳气，调整状态，以适应开春上班之后扑面而来的工作压力。如果春困严重，升发不及，浑身无力，却又眼看着别人你追我赶、忙忙碌碌地工作，会觉得非常闹心吧。

早晨就是一天中的春季。“早起三光，晚起三慌”，意思是“一天之计在于晨”，不睡懒觉，早早起床，就会发现似乎早晨、上午的时间比下午、晚上的时间好用、耐用些，时间宽裕，可以从容地做很多事情。这样就会无形中减轻了工作压力，起到舒缓情志的作用，这不就是帮助肝气疏泄条达吗？

春季运动应该是以形体的舒展为主，抻拉、牵引脊柱、四肢，活动关节、韧带，尤其令颈椎、髋关节、肩关节、膝关节、肘关节柔韧、舒展、灵活。我给大家介绍几个非常简单的动作：

第一，蹬直双腿，尽力低头弯腰若干次；然后头部及胸腰脊尽量向后仰若干次，如此反复地俯仰脊柱。

第二，双腿站直，膝关节不要弯曲，双手十指相交扣，掌心向上，尽力伸直上举于头顶正中，拉直身体；然后分别向左右两侧抻拉侧体侧腰。

第三，拉筋。可以下蹲压腿，也可以正压腿、侧压腿：向前绷直、绷紧脚尖，绷直小腿肚子和腘窝。

第四，摩擦胸胁。胸胁，即前胸和两腋下肋骨部位的统称。双手搓热，然后沿乳房下胸胁反复摩擦，直至胸胁里面发热，如灌进温水一般。

第五，经过寒冷的冬季，许多人的手显得比较僵硬，这时，可以经常用热水泡手，使手指小关节更加柔软灵活。在生活中，我有这种感觉，凡是关节、韧带和腰身柔软的女性，通常性情也比较柔和，较少过激言行。因为柔软的腰身、关节和韧带使肝气的疏泄条达畅通，无阻无碍。而长期腰身、肢体、关节、韧带僵硬、不灵活，则令肝的疏泄条达备受阻碍，很影响情绪和心态。

春季不管进行什么运动，腰身、肢体、关节、韧带的柔韧、舒展、灵活是前提、基础。

春季穿塑形减肥内衣、紧身胸罩、提臀收臀牛仔裤是很不利于阳气引领气血趋表的。因为穿衣太紧，皮肤涩滞，阳气趋表时到达肌表皮肤的通道不畅，只有转升头面为主，很容易头面、五官上火发炎。这是穿衣不当，逼得阳气分布不合理。温热火毒的病证，有时并非阳气的真正旺盛，而是阳气分布不均，尤其是局部性的。仔细想想，有几个人、几种病是真真正正、彻头彻尾的阳热大实之体之病呢？我看多数还是阴阳不协调，是阳气的相对旺盛或者阳气强弱不均匀。

春季要春捂。不要天气一回暖，马上就把衣服脱掉。如果来个倒春寒，就会病倒一大批。开春就病，多不吉利。初春气温回升时，身体保持适度的热感，为了散热，气血必然趋向体表，无形中就帮助了阳气外发趋表，应了“春夏养阳”。

踏青、春游，走向户外大自然，伸展四肢，舒展腰身，呼出一冬的浊气，吸入清新的空气。借助天时，在大地升发、蒸腾氤氲的阳气中，与虫鸟花草树木一起振奋生机。

春季要增加房间的空气流动，可以来一点穿堂风。但是千万不能在穿堂风中休息和睡觉，否则面瘫会找上门来。

春季要更加有意识地避免情志不展、郁闷生气，否则非常伤肝。想办法令精神振奋一些。怎么办？春季早起床，扩胸、压腿、拉筋、弯腰、跑步，一番晨运，早餐后再喝些新茶、春茶或者咖啡，就会觉得神清气爽、轻快愉快！

11

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。

程百川意识到问题的严重性

待队员情绪稍见缓和后，马炳宽讲话了：“我首先感谢大家在这场比赛中所做出的努力，你们虽平犹胜。关于裁判问题，我们一定要向中国足协申诉，但同时我也要提醒大家，比赛结果是不能更改的，我们总不能因为这场黑哨就不踢球了吧！我们该告的要告，但这是俱乐部的事；你们该怎么练还怎么练，不要受影响。裁判问题我讲过几次了，这是我们不能回避又必须正确对待的一个现实问题。正确的方法是要学会适应裁判，利用裁判，而不能跟他对着干。道理很简单，因为比赛场上他说了算。一个要想进步的球队和球员，首先要先从自身找原因。黑哨裁判是极个别的，多数裁判是好的。对裁判也要正确对待，足球赛场瞬息万变，裁判出错在所难免，你们在场上就不出错吗？说心里话，这场比赛没拿下来，挨了裁判的整，我心里也难受，而且我比你们更难受，因为吹这场比赛的裁判林清茂当过我的学生，还是我的同乡，他不帮我还整我，我能不生气吗？今晚发生的事已经过去了，我们将要开始的是现在进行时和将来时，因此裁判的事不谈了，今晚大家都早点休息，明天上午总结，下午正常训练。”

目睹了球迷闹事全过程的程百川，意识到问题的严重性，他预感到一股不稳定因素正在形成，不可掉以轻心。虽然时间已经很晚，他还是打电话给史方明，建议连夜召集公安局长和宣传部长来市府开个紧急会，研究分析一下形势和对策。不到一小时，局长部长们都到齐了。

公安局长陈明理简要汇报了当晚球迷闹事的情况，重点说了一下造成的损失，以及部分球迷要去北京上访的事。大家议论一阵之后，程书记作了总结性讲话：“我们今晚开个短会，情况大家都知道了，大鸟市办足球本来是件深得市民赞赏的好事，但遗憾的是好事没有办好。今晚发生在体育场的纵火砸车事件，已经严重触犯了治安条例，必须果断处置。公安干警在维护社会治安时，不能因为裁判不公而感情用事，放任球迷的过激行为，要警惕混在球迷中间的少数坏人乘机作乱。这件事在政治上影响很坏，明天媒体一报，全国都知道了。当前稳定是压倒一切的大局，没有稳定我们就什么事也甭想干了。所以我们不能低估这次事件的负面影响，一定要重视起来。我只谈两点具体意见：第一公安局要配合有关部门，堵住球迷上访，绝不能给首都添乱。不听劝阻执意要去的，就地扣留，由所在单位领导去领，无业者由家属去领。一句话，齐抓共管，就地解决。第二要切实加强球场内外的保安措施，要确保参赛人员的安全，矿泉水不能带进场内，不能让球迷从看台上跳进场内。大客车被砸，就是你们公安局麻痹大意，执法不严，工作不到位造成的。今后凡是群众聚会的场所，一定要精心部署，准备充分，不可有一丝的大意，如果出现人身伤害事故，咱们在座的谁都不好交代！”

会议开完，已经是凌晨两点。史方明见时间已晚，决定住在办公室。他躺在沙发上，脑海里又出现了那个点球判罚后的情景，就这一声黑哨，搅得全城鸡犬不宁，让这么多人忙乎了大半宿，连他这个一市之长也睡在沙发上过夜。但转过来一想，也觉得不能全怪裁判，如果没有球队行贿裁判，也造就不出黑哨裁判来。从这一点上看，板子应该先打球队。大鸟第一场不也做了裁判的“工作”吗？昨天你行贿裁判占了便宜，今天就会有人用同样的手段对付你，最后的结果都是“偷鸡不成反蚀一把米”。如此冤冤相报何时了？他想着想着，迷迷糊糊地睡着了。

清晨，忙了大半夜的史方明突然被一阵敲门声和脚步声吵醒，还没等他睁开眼，刘秘书已经推门走了进来。史方明睡眼惺忪地问刘秘书：“有事吗？”

刘秘书说：“您快起来，楼下好像出事了。我早上上班时，看见大门口聚集了一大帮人，上前一问才知道是酒厂下岗职工在静坐请愿，他们还指名道姓地要和您对话。”

史方明走到窗前向外一看，政府门口聚集有上百人，有的人手里还打出了牌子，他看到字大一点的牌子上写着：“市长要足球，我们要饭吃”；“ 有钱买外援，无钱办水厂”；“ 宁让外国人挣钱，不让中国人上岗”。史方明有些困惑，足球怎么跟下岗联系上了？没搞足球前不就有下岗的事吗？这么多的人围在政府门口可不行，得赶紧让秘书长去处理一下。

下楼去问情况的刘秘书，这时也见到了请愿工人刚打出的牌子，他想问问具体情况，但工人不理他，他只好自我介绍说是市长的秘书。

一个工人反讥道：“秘书不带长，放屁都不响，还是让你们带长的来吧！”

21

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！

闵裕圣犯了一个低级愚蠢的错误

民怨四起，这一次，开放国民党就是要用美国的牛肉打垮李明博政府。

福尔德怎么也没有想到，自己在首尔看到愤怒的韩国人背后，一场开放国民党跟大国家党你死我活的复仇阴谋早已开始了。大国家党借助外换银行股权重组问题，搞掉了卢武铉政府的财政部，将卢武铉的经济改革搞得瘫痪，尤其是卢武铉干掉财阀们的计划终结了。这一次开放国民党将在韩国人的怒吼中不仅仅让美国牛滚回美国，还要以牙还牙。

就在福尔德飞离首尔的第二天，也就是2008年6月6日，韩国总统室室长柳佑益和青瓦台全体首席秘书官7人向总统李明博集体递交了辞呈。总统室秘书的集体辞职早在开放国民党的预料之中，但这不是他们要的最终的结果，开放国民党要的是完胜，彻底搞垮李明博的青瓦台政府。

卢武铉政府的悲剧在李明博身上重演了。美国牛终于滚回美国。

2008年6月10日，韩国总理韩升洙向总统李明博提出内阁成员集体辞职。韩升洙率领内阁成员集体向游行示威的愤怒韩国人弯腰致歉，希望通过集体辞职来承担因向美国开放牛肉市场而在国内引发政治危机的责任。这一次开放国民党赢了，大国家党灰头土脸。

福尔德万万没有想到，2008年6月10日，当他坐在沉闷的会议室听休·麦基炮轰雷曼兄弟总裁乔·格里高里与首席财务长埃林·卡兰的时候，他还不是这个世界上最郁闷的人；就在那一天，商人总统李明博比他更灰头土脸，他听看到的韩国人的吼叫，已经完完全全演变成了一场玩儿命的政治斗争。

可惜福尔德当时并不晓得，雷曼兄弟也会毁在韩国的政治漩涡之中。

福尔德不是不明白，自从自己告了高盛那一状，就注定雷曼兄弟以后跟高盛是死对头了，但他没想到高盛的手居然伸到了韩国。高盛终于下狠手了。

闵裕圣犯了一个低级愚蠢的错误。韩国产业银行组团收购雷曼兄弟没错，闵裕圣选错了对象，给高盛出手的机会。闵裕圣希望联手韩亚银行、友利银行一起收购雷曼兄弟。韩亚银行的最大外资股东持有9.4%股权，这个外资股东正是雷曼兄弟举报的高盛。

高盛非常有策略，没有让韩亚银行率先跳出来打击雷曼兄弟，第一个跳出来的是曾经控股的国民银行，老伙计了，国民银行也不是背地里发杂音，而是直接站出来高调宣称不会参与雷曼兄弟的重组，主要是因为现在次债危机还没有彻底结束，次债危机的风险无法评估，潜在性风险很大。

国民银行一站出来讲话，韩国金融服务委员会就坐不住了，刚刚因为美国牛肉问题，开放国民党将总统李明博的政府都给搞垮了，产业银行是国有银行，一旦国有银行出事，李明博还不第一个拿韩国金融服务委员会开刀问罪？

韩国金融服务委员会主席全光宇站出来了：韩国的国有银行在实施并购时应该更为保守，因为政府仍在按部就班地出售在这些银行中的政府持股。在金融危机期间，包括韩国产业银行在内的国有银行应该评估在金融风险和企业架构方面是否可控，收购全球性的投资银行可以成为韩国产业银行提升业务能力的契机，但考虑到巨大的风险，该行应对这种投资采取谨慎态度。

全光宇的话基本给产业银行下了一个死结论。

收购雷曼兄弟是闵裕圣到产业银行的第一笔决策投资，就这么被国民银行的杂音给干掉了，在老东家福尔德那里说不过去，自己在韩国的金融界还有什么地位？人活的就是个面子问题。

闵裕圣找到全光宇，希望能够得到韩国金融服务委员会的支持，在福尔德第一次飞到首尔的时候，闵裕圣其实已经跟全光宇沟通过，那个时候韩国金融服务委员会是支持的，现在国民银行跳出来，肯定背后是有人捣鬼。

闵裕圣一边试图说服全光宇，一边对外宣称正在获得金融服务委员会的支持，闵裕圣希望通过向舆论释放信号，将金融服务委员会逼到自己这一边，一旦媒体公布了金融服务委员会在考虑支持产业银行的组团并购雷曼兄弟，将来金融服务委员会不批准的话，那可就是金融服务委员会失信。

高盛的步伐是越来越快。

韩亚银行跳出来说话了：无意参与雷曼兄弟的竞购。

组团收购雷曼兄弟，韩亚银行可以间接成为雷曼兄弟的老板，高盛本没有理由拒绝这么好的机会，但是韩国金融团的老大是闵裕圣掌门的韩国产业银行，雷曼兄弟将来的真正主人是产业银行，不是韩亚银行，也不是高盛，这是陪太子读书，高盛可不想这个时候掏大把的银子救一个自己控制不了的竞争对手，这样的买卖史蒂夫·施瓦茨曼都不干，高盛会干吗？

16