

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。



饮食——减酸增甘

一般情况下,春季不需要特别地吃药来帮助升发,只要注意摄取有助于阳气升发的应时蔬菜粮食,避免食用影响妨碍阳气升发的食品就行了。

春季饮食原则是“减酸增甘,以养脾气”。为什么要“减酸”?因为酸性食物,其性收敛,与春季阳气升发之势背道而驰。正常情况下,肝脏在春季自然而然就会更好地疏泄条达,功能相对旺盛。这时要顺势养肝,而不是逆势用酸性来约束肝脏。酸性食物,有食醋、山楂、乌梅等。但是,如果一到春季就出现胸腹灼热、失眠烦躁、血压升高、眼睛发红、耳鸣口苦等,反而要吃些酸性食品,以收敛约束过于亢盛的阳气,这是养肝、柔肝、安抚肝。

为什么要“增甘”?一是春季肝气偏旺,容易削弱脾胃,影响消化,再加上消耗体力的苦夏即将来临,如果脾胃虚弱,凭什么捱过苦夏?二是脾胃在中焦,是阳气升发的枢纽,脾胃虚弱,肝气升发必然受到影响。甘味食物有:糯米、红枣、桂圆、南瓜、牛肉、猪肚、山药、莲子、麦芽糖、蜂蜜、胡萝卜等。春季宜“温食”但不宜“温补”。

春季还应进食春季时鲜果蔬,以帮助肝气疏泄,阳气升发。因为春季时鲜果蔬多是既可清热又利升发的。对于肝脏来说,利于升发,顺应疏泄条达的药食,就是补肝;酸涩收敛,逆着疏泄条达的药食,就是泻肝。这应该是中医所谓“补泻”的真实含义。春季新鲜果蔬有荠菜、韭菜、香椿头、枸杞苗、豌豆苗、蘑菇、金针菜、荆芥、春笋、春茶、艾蒿、樱桃等。

中国人特别孝顺老人,而最大的“孝”就是“顺”,顺老人之性,让老人高兴就好,不需要什么锦衣华食。养五脏也是这样,顺性顺势就是补益,哪怕是廉价的青菜瓜果;逆势逆势就是损害,哪怕是昂贵的虫草人参。

这里特别推介春蔬四味:

荠菜。荠菜又叫护生草、枕头草、清明草等,是春季最为常见的野菜,“三月三,荠菜赛灵丹”,是春季养肝的佳蔬。荠菜肉丝豆腐羹,荠菜炒冬笋,荠菜肉馅儿馄饨等都很好吃。

苋菜。苋菜有红苋、紫苋、绿苋或者红绿相间之分。其中红苋最好,可以补肝血。上汤红苋菜、苋菜蛋花汤等既简单又好吃。高考很辛苦,视力下降、眼睛疲劳者不妨多吃。

茼蒿。茼蒿菜性偏凉,清火化痰,可降低或防止血压升高。少油清炒最为合适。

春笋。春笋性稍偏凉又有升发之性,最宜春季食用。笋配火腿、油焖笋、白煮笋等都是不错的选择。

春季上火多以头面五官、上焦心肺为主,如牙痛、口苦、口疮、鼻衄、耳鸣头胀、心烦失眠、胸腹灼热、咽喉疼痛等。究其原因:一是北方春季干燥多风,春旱时最易上火;二是冬季富含余能量随着肝气升发而上火。可以食用绿茶、菊花茶、莲子心茶、苦丁茶、茅根茶、芦根茶、蜂蜜、雪梨、冰糖、白萝卜等。

春为发陈之际,阳气的升发也带来沉渣泛起,抖搂出老毛病旧病。比如,基于过敏体质的许多病症、顽固性皮肤病、高血压、慢性胃炎、慢性肝病、精神病、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,要少吃或不吃发物,比如羊肉、狗肉、牛肉、猪头肉、肥肉、鹅肉、贝壳类海鲜、海鱼、虾蟹、葱姜蒜、香椿、香菜、蛋黄、茴香、胡椒、春笋、火腿等。

春季可以有意识地吃些保肝或促进排毒的食品,更好地使人体进入春夏养阳、阳气升发、代谢旺盛的状态,比如保肝的大枣、蜂蜜、胡萝卜、猴头菇、香菇等,促进排毒的春笋、黑木耳、生姜、辣椒、海带、绿豆、洋葱、花菜、西兰花、芹菜等。保肝又促进排毒,无形中减轻了肝脏的负担。

春季多食寒冷、黏滞、肥甘之品亦会阻碍阳气升发,日常生活中也要注意。

药物——安全简单

药物养生要安全简单。肝气升发太过而上火可用决明子、夏枯草、菊花、金银花、罗汉果泡茶喝,并适当配些五味子、乌梅、天门冬、麦冬、白芍、桑葚子、当归、生地等。但是要中病即止,热去即停。

如果肝气升发不及而特别乏力疲倦,可以服用逍遥丸配补中益气丸,也可以用党参、黄芪、白术、山药、大枣等制成药膳。

黄芪菊花茶:黄芪20克、枸杞子10克、菊花10克、红枣3枚水煎,放入冰糖少许。每于春季肝气升发无力、疲劳倦怠难以缓解时饮用。

百合莲子银耳汤:莲子6粒、银耳4克、大枣4克、百合4克、糖20克、水200毫升。春早内热上火时饮用较好。

有的人一到春夏,脸上不得消停,皮肤油腻、毛囊炎、痤疮、无名肿毒轮番上场,脂溢性皮炎、酒糟鼻也会加重。可以在春季气温明显回升时,做背部膀胱经刮痧、拔罐,并稍微放点血,以减轻随着天气变热,皮肤状况更加恶化的情况。

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。

沈秘书长暗骂酒厂太不会办事

随后赶到的沈秘书长接过来话来说:“我叫沈鹏,是市府的秘书长,你们有什么诉求可以跟我讲。”“跟你讲你能解决吗?”一个工人问。刘秘书说:“那看你是什么问题啦?凡是市府受理的事,都要经过秘书长协调处理的,他最知道怎么办?你们不说清什么事,秘书长怎么帮你们?”

工人觉得刘秘书讲的在理,一个工人说:“既然是这样,那我就先说几句。我们是酒厂的64个下岗职工,希望政府还能把我们当成当年的64个阶级兄弟看待。饱汉不知饿汉饥,下岗的日子是不好过的。前年底工厂让我们下岗的时候对我们承诺说,一年之内保证你们重新就业。我们怕领导信口雌黄随便说的,就问准备安排我们做什么?厂长信誓旦旦地说,保证不出半年就上马一个矿泉水厂,还说厂房是现成的,水可以就地取材,一套设备才40多万元,所以酒厂开发这个项目是有把握的,决不是画饼充饥。当时我们听了以后都很高兴,没给厂里找任何麻烦就下岗回家了。可是没想到我们等了一年多,水厂没办却办起了足球。你说说,是足球重要还是工人的生计重要?我们找到厂里,厂里说他们也没办法,是市里摊派的,还说到现在连足球的钱还没凑够呢,哪还有钱办水厂!我们今天来,就是要问问,究竟是市里摊派的还是工厂蒙我们?”

沈秘书长听完多少有了一点数,他在心里暗骂酒厂太不会办事,投资40多万就可以解决60多个人就业的大好事为什么不办?可气的是还把足球的事往市里推。沈鹏便觉得工人们的要求合情合理,他应该帮助工人们排忧解难。

金融实战

一个神秘来电,揭开了百年契约之链,雷曼兄弟顿时黑云压顶。贝尔斯登、雷曼、AIG……一串死亡名单背后,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?反卷我意大利,隐秘击溃航油王,联手钢铁大王布局欧洲……潜伏的阴谋机构早已布下了天罗地网,任谁也逃不出掌心!

福德没想到闵裕圣顶着压力只身飞往美国

这简直就是对闵裕圣当头一棒,这意味着产业银行挑头的韩国金融团拯救雷曼兄弟的可能性没有了,唯一留给雷曼兄弟的念想就是产业银行冒天下之大不韪,独自一人,上演单骑救主的独角戏。

福德气得翻白眼儿,高盛指使韩亚银行跳出来跟产业银行划清界线,就是要阻挠产业银行组成的金融团拯救雷曼兄弟,这是要命的报复行为。福德现在真有点后悔给布兰克费恩打那个电话,更后悔将高盛给告了,现在美国证券交易委员会真不是一般的无能,没有一点的调查进展。福德肠子都悔青了,有什么用呢?

菲利普·雷曼跟姻亲亨利·戈德门分道扬镳的时候约定,两家永不发生商业冲突。遗憾这是80年前的约定,雷曼家族早已不是雷曼兄弟的主人,戈德门家族也早已不是高盛的主人,两家企业唯一的带有犹太基因。这一次是雷曼兄弟率先撕破脸皮将高盛给告了,高盛是要干掉雷曼兄弟了。

福德哪里知道,在2008年的5月18日,一直跟产业银行合作的高盛,因为转让韩国大宇与海运工程公司股权的一项合作上双方撕破了脸皮,两家的恩怨才刚刚开始,搞黄产业银行的生意来

发泄一下DSMC项目失意的不满情绪,高盛需要这样的发泄,谁让产业银行救的是刚刚告自己的雷曼兄弟呢?

闵裕圣刚刚接手产业银行,对DSMC项目也只是听闻,详细的情况还不是太了解。产业银行作为DSMC主要的股东,拟与其他部分银行出售其持有的50.4%的股份。这宗企业并购交易涉及的资金可能达40亿美元。产业银行从4月份开始就在挑选华尔街的银行来处理这一交易,最后首选了2007年名列韩国企业并购协商榜首位的高盛,作为产业银行的谈判者,由高盛来负责这桩交易,由于高盛已经向中国造船厂投资,产业银行要求高盛优先解决潜在的利益冲突,高盛表示无法接受我们的要求,所以谈判破裂。韩国2008年最大宗的并购交易就这样无疾而终了。

国民银行、韩亚银行、友利银行纷纷站出来要跟产业银行划清界线,韩国金融服务委员会压力空前。闵裕圣不想放弃,雷曼兄弟作为华尔街的大腕,不是垃圾股,也没有一开始就是垃圾股的股票,雷曼兄弟深陷次贷危机之中,困难只是暂时的。闵裕圣再次飞往美国。

福德没有想到这一次闵裕圣顶着压力,只身飞往美国。兄弟够哥们儿。闵裕圣这一次是来做生意,做大生意的,要是将这一笔生意做漂亮了,保准高盛肠子都会悔青了。闵裕圣要求雷曼兄弟去除空壳资产,让空壳资产涌向特定不良债权,只收购置产负债及营业。

这是一个合理的买卖。福德非常高兴在黑石集团、中信集团、三井住友银行渐渐远去旁观的时候,闵裕圣在高盛的围追堵截之下依然能够拯救老东家。

闵裕圣一本正经:“老东家,接管资金不是现在,而是2009年2月末交



人的生命,可以说是牵动了上至国家领导下至平民百姓的心,看看人民日报那篇《为了64位阶级兄弟的生命》的报道,真是感人至深!现在可好,广西的一个矿井塌方死了上百号的人都敢隐瞒不报!在当官的眼里,下岗工人不如其一棵草,人死了都不当回事,像你们这些没病没灾不缺胳膊不缺腿的大活人就没人管了!”经这个戴墨镜的人一挑拨,把更多的工人激火了。一个工人大声说:“我们工人怎么了?没有我们当年的艰苦创业,哪有酒厂的今天!现在说我们不行了,说甩就甩没那么容易!”

“工人是创造财富的,球场能打粮食吗?踢球的凭什么挣几十万?我们为什么连他们的零头都拿不到?公理何在?”又一个工人跟着说。

“这年头有理不讲理,讲的是钱,就连外国人都跑到中国挣钱来了,来大鸟踢球的那两个黑人你们知道年薪是多少吗?”一个围观者讥讽地说。站在他身边的一人问:“是多少?”“每人10万!你们可听好了,这10万可不是人民币,而是10万美金噢!就是说这两个老黑一年的收入,能办你们四个水厂啊!你们说是不是钱太多理太少了?”

这个人的话一落,请愿工人们慷慨激昂地呛呛起来,大骂酒厂和市领导吃里扒外,大逆不道。



付,这个问题上次我已经说过我的担心,你知道我现在做人很难的,牛肉已经将韩升泽内阁给搞下课了,产业银行是完全的国有银行,当年卢武铉政府因为国民银行持有的外换银行股权问题,财政部长韩德洙引咎辞职,这一次我的买卖可能会让执政党跟在野党引发新一轮的风波。”

闵裕圣说的没错,他的背后有新结怨的高盛盯着,高盛可是大国家党的隐秘供应者,当年韩国现代集团的最大债权人,现任韩国总统李明博的利益同盟。牛肉已经搞垮了政府,现在大国家党的议员们不可能容忍国有的产业银行在投资上有任何差池,尤其是在收购美国企业上。

太敏感的一个国度:美国。太敏感的收购对象:状告高盛的雷曼老猫。

福德权衡利弊,答应了闵裕圣的条件。闵裕圣越来越老练了,去空洞化这一举措,是为了防止那些现在看起来无关痛痒的东西以后渐渐变成大麻烦。现在谁都不相信雷曼兄弟的财务是最干净的,的确连福德自己都不能保证,无法预测这一场金融危机到底何时结束,如果继续,雷曼兄弟的状况只会越来越糟糕。

又到了关键的价格环节。这一次双方都很直接,福德知道,一旦限制做空解除,雷曼兄弟的股价不会站在二十美元,甚至十美元的关头,一定会下跌,会跌到多少他心里也没底。

老狐狸就是老狐狸,福德装出一副镇静的样子说:“闵行长,我看每股就定17.5美元吧,这个价格已经远远低于雷曼兄弟的品牌价值。”

闵裕圣有点不太习惯福德这么称呼,现在的福德是在跟自己谈生意。