

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。



心脏养生

心脏是一个阳气非常旺盛的脏器,心脏养生一要充分借助天时,借助“苦夏”消耗富余能量,清理内环境,打扫卫生;二要减少酷暑湿热对心气、体力的过度消耗;三要尽量减少食欲不振、腹胀恶心、身体困重等暑湿伤脾的困扰。

现代中医的心脏养生对策

《素问·四气调神大论》:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痲症,奉收者少,冬至重病。”对照古人的训诫,我们现在在夏季最大的“大逆不道”就是“使气不得泄”。因为人们整天躲在房间吹空调,总在室内活动,害怕太阳把皮肤晒黑留下色斑,不愿出门。夏季养生最重要的就是在一定程度上恢复“使气得泄”的生活方式。

夏季养生重点在心脏。一要充分借助天时,顺应耐受夏季炎热的天气,振奋心脏,鼓动血脉,促进循环和代谢,借助“苦夏”消耗富余能量,消散积蓄淤血,清理内环境,打扫卫生;二要减少酷暑湿热对心气、体力的过度消耗;三要尽量减少食欲不振、腹胀恶心、身体困重等暑湿伤脾的困扰。

起居——务必午休

在夏季来临之前,应该把家里打扫得干净、清爽、空旷;没用的东西该扔就扔、该卖就卖,尽量少放杂物;把空调里里外外清理干净。这样的人就容易安静,吹空调的时候既节省能源也干净卫生。

夏季可以适当晚睡,但是要早起,晚上睡不足八小时,没有关系,不要当成病,有午休补充体力就行了。有的人一到夏季睡眠时间明显减少,晚上睡不着,早晨又早醒,就很紧张,要吃安眠药,非得睡够八小时才安心,其实没有这个必要。而有的人由于吹着空调,夏季反而能睡,逮着机会就睡懒觉,如果白天在户外有较大的体力活动,消耗大,这当然很有助于恢复体力,是好事。但问题是,多数人白天不活动、不见阳光、不出汗,又多睡,那还怎么阳气盛长、生机旺盛、代谢旺盛、“使气得泄”呢?

夏季,让我们走出户外,迎接阳光,热爱浓郁蕃茂的万物生机,每天最少一次满面通红、一身大汗。每天窝在空调房间,实在要不得,否则你就等着头昏脑涨、萎靡不振、腰酸背痛、关节僵硬、二便不畅找上门吧。

凡是需要苦思冥想、深入思考的工作和重大的决策要尽量避免在炎热夏季进行。三伏天最热,医院接的急诊最多的就是打架斗殴、车祸,如果不是心神躁到一定程度会出这些事吗?而总是在空调中工作、开会、生活的人不出汗,内热内湿散不出去,都会头昏脑涨、思路不清,没几个头脑清醒的。

一定要学会避免接受过多的信息,面对各种机会会有舍有得。人生苦短,这山望着那山高,吃着碗里的看着锅里的,没干成啥事,倒是成天陷在拿得起放不下、取舍难断的烦恼中了。太多的信息和机会是弊大于利,会扰乱心神,心浮气躁,迷失自我,最终走向身心失调、罹患身心身性疾病的地步。仔细捋捋身心身性疾病的来龙去脉,就会发现很多与心神长期备受干扰、心神不定有关。放下、舍弃、不听、不看、不说、不想,有时不需要什么理由的,扔了就是扔了,丢了就是丢了。生命尚且会离我们而去,还有什么令我们放弃不下的!

饮食——清淡利口

如果没有特殊不适,夏季饮食只要清淡利口,多喝汤水,避免贪凉冷饮就行了。

如果空调使用少,以传统度夏为主,汗出较多,尿黄赤,心烦失眠,舌尖红赤,应注意去暑热,利小便,清心火。可以吃苦瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜、丝瓜、苦瓜、绿豆芽等,以凉拌、做汤、煲汤较好。如苦瓜切片,开水里焯一下,撒上糖醋或者蒜汁。胃寒的人可以在凉拌菜中多放点姜丝、蒜汁,这样就既照顾脾胃又能清暑热。丝瓜做汤,再撒蛋花、淋麻油、放点盐,既简单美味又利口清暑。或者做冬瓜绿豆海带汤,也很简便。还可以用灯心草、白茅根、莲子心、麦冬、绿茶、茉莉花茶等泡水喝。绿豆糖水、酸梅汤、鲜榨莲藕汁也是不错的选择。

绿豆汤非常好喝,但是清暑热、降心火的功能已大打折扣。煮绿豆汤要在绿豆刚开花、皮还发绿的时候就关火。水碧绿,才清热。喝冰镇绿豆冰糖水很伤脾胃,不清暑热,却伤脾胃,令人腹胀腹泻不想吃东西。

如果汗出过多,发软无力、心悸胸闷,需要益气养阴,可以用鸭肉煲冬瓜、瘦肉炖冬瓜、西洋参炖麦冬瘦肉等。凡是夏季汗出较多,饮食可以适当多放些盐。

如果雨水多、暑湿重,食欲不振、腹胀、身体沉重,应该注意祛湿,以荷叶、扁豆、赤小豆、薏米、莲藕等煲汤喝较好。

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。

前来静坐请愿的工人并不想闹事

沈秘书长见现场鱼龙混杂,继续下去可能激化矛盾把问题复杂化,特别是在政府门口要是被坏人利用,酿出一起政治事件就不好办了。他让刘秘书赶紧向市长汇报,自己先在现场对付着。

史方明也觉得这样下去不行,他走到窗前,看到人数已经增加到了200多人,意识到问题正在急剧向坏的方向发展,于是他当机立断,让秘书长把工人领到对面的小礼堂等候,他马上就到。

沈秘书长听刘秘书一讲,马上对工人说:“市长说了,先请大家到对面的小礼堂等候,他马上就到。”

那个戴墨镜的人冷笑一声说:“别听他的,你们要是一走,这事也就完了,市长能和你们对话吗?简直是天方夜谭!”

正想走的工人听他这么一说犹豫不走了。这时在围观者中有一个挂着照相机的女记者说:“你们想见市长还挑地方就不对了,这里乱哄哄的,围观的人比请愿的人还多,这种场合怎么对话?能是解决问题的地方吗?”

前来静坐请愿的工人都是为解决问题而来的,并不想闹事,听这个女记者一说,便很快随刘秘书离开了政府门口到对面小礼堂等候去了。

他们前脚走进小礼堂,史方明后脚就到了。史方明边走边抱拳点头向大家问候,并一再表示歉意,他开门见山地说:“大家的诉求我已经知道了,并且在二十分钟前跟酒厂的领导通了电话,工厂说了,建水厂的事他们没有变卦,资金一周内就可以到位,明天就联系落实设备和施工的事。这件事请大家放心,我让沈秘书长负责督促落实。你们在座的大都是老工人,你们是为酒厂做出过贡献的功臣,

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!

完胜的韩国战场

闵裕圣微微一笑,摇了摇头:“老板,雷曼兄弟的亏损没有人能够预测,六个月之后我想一切都会明了。现在的产业银行可是顶着巨大的压力,我也是冒着引咎辞职的风险来的。我们合约成,雷曼兄弟的股价才能稳住,现在黑石集团他们都离开了,雷曼兄弟的股价不能保证在五美元价位都是个未知数。”

闵裕圣开了一个让福德大跌眼镜的价格:每股6.4美元。福德站了起来,闵裕圣知道这笔买卖的分歧很大。致命的价格。

闵裕圣回到了首尔,议员们吵得天翻地覆,暴风骤雨一般,该死的大国家党国会代表。

洪准杓,对,就是那位为了干掉执政总统卢武铉,不惜捏造虚假存单的那位爷,这一次又开始激动了:“试图接管雷曼公司简直是一种不可理喻的构想。”

这一次洪准杓没有拿出什么存单,却将产业银行架到整个韩国的国家利益之上,炮轰闵裕圣:“产业银行的CEO接手一家即将倒闭的企业,差一点儿使韩国的经济雪上加霜。”

是的,大国家党不能再有任何闪失了,美国牛肉已经搞垮了一届内阁,总统的支持率一路下滑,这一次如果再因为美国一家快要死掉的金融公司而激起民怨,那执政党的地位可就保不住了。这

酒厂是不会忘记也不能忘记你们的。对你们而言,再就业是家里天大的事,我不但理解,而且有责任帮助你们重新走上再就业岗位,对水厂拖延建水厂给你们造成的困难,我再一次向你们道歉。”

史方明的开场白博得工人们的一片掌声,气氛也一下子变得融洽了。刚才替沈秘书长解围的那个挂照相机的女记者,认为这是一次难得的采访机会,便借机向市长提问了有关足球和酒厂方面的问题。

沈秘书长便示意市长准备结束对话。但这时突然跳出一个西装革履的中年男子,说他有一个问题要问一问市长。正要起身的史方明示意那个人快说。

中年男子说:“市长先生,您建议办足球的动机真像您说的那么单一吗?除了考虑大鸟市和大鸟酒的好处外,能否把对您个人的好处也说一说呢?”

毫无准备的史方明不觉一愣,这个人怎么会提这样的问题呢?在这样公开的场合下敢这样发难一定事出有因。他正思索如何回答时,沈秘书长见这个人

不怀好意,便抢先反问他是什么意思?中年男子冷笑一声说:“别拿足球做幌子往自己脸上贴金了,让老婆和小舅子当足球广告代理拿回扣,才是真正的目的吧!”

突如其来而且指名道姓的发问,着实令史方明猝不及防,礼堂内的100多双眼睛齐刷刷地投向了。好在史方明也是见过世面的人,很快由不知所措的尴尬转为冷静,他严肃而从容地对那个人说:“你说的这些,我既不知道也没听说过。我要提醒你,诬陷和诽谤是要负法律责任的。”

中年男子并不退让,依旧理直气壮地说:“在大鸟做足球广告代理的共有十几家,为什么偏偏你小舅子做成了代理?这不是不言自明吗!明人不做暗



事,你承认也好,不承认也罢,我们几家广告公司都要联名上告,如果没有这件事,法院会找我们的!”

中年男子气势汹汹的发问,犹如引爆了一颗重磅炸弹,立刻引起了场内的混乱,原本融洽的对话,转眼间变成了矛头对准市长的声讨会。下岗职工的不满情绪重又引爆起来,一声高过一声的质问和叫骂开始了:

“要不怎么会这么大大地花钱办足球呢?敢情是暗里有赚大钱的好处啊!”

沈秘书长见秩序已乱,平等对话变成了人身攻击,便宣布结束对话,护着市长离开了小礼堂。

大鸟和银帆队的这场比赛犹如一场狂风暴雨,不知把多少户人家搞得墙倒屋塌,鸡飞狗跳。就连市长史方明、俱乐部总经理胡天、酒厂厂长覃仲乙,甚至受贿30万元的黑哨裁判林清茂都无一例外地被这场足球赛折磨得不亦乐乎。

憋了一肚子气的史方明,回到家里就冲老婆商丽大发雷霆,商丽被弄得莫名其妙,说她怎么可能做足球的广告代理呢?史方明没好气地说:“那你就去问问你那个成事不足败事有余的弟弟是不是做了?你弟弟要是没有把柄抓在人家手里,他们敢在大庭广众之下如此放肆吗?让我这个一市之长在众人面前丢尽了面子,尤其在换届前,这不是

给有些人送“炮弹”吗!”



完全有可能,想想看,哪个国家的人民能忍受自己的政府在短短几个月内就作出几次愚蠢的决策?到时候开放国民党来一招狠的,全民公决李明博的信任度,那执政党还能不中途下课?

抓住辫子就往死里整,这是韩国人的风格。闵裕圣有辫子留在大国家党议员的手上,不惨才怪。洪准杓炮轰闵裕圣还没有完,同一党派的高承德议员又急不可耐地跳出来,指责闵裕圣之所以冒天下之大不韪要拯救雷曼兄弟,主要是因为闵裕圣在担任雷曼兄弟韩国代表时,从雷曼兄弟本公司那里获得的股票期权。高承德继续猛烈轰击,责怪闵裕圣6月上任的第一天就跟雷曼兄弟的管理层洽谈股权收购事宜,很显然他到韩国产业银行第一任务是拯救雷曼兄弟而不是为了韩国人民的利益。这是可耻的私利。

高承德是韩国著名的经济法律专家,这位爷在韩国国会说话很有分量。在2008年7月25日调阅企划财政部关于公共机关职员年薪的时候,高承德就对闵裕圣执掌的产业银行员工工资高居同行业之首感到不满。

别了,闵裕圣!别了,我的雷曼兄弟!福德咬了咬牙:狗娘养的,高盛赢了。韩国政局背后,高盛成了隐形杀手,义愤填膺的大国家党议员就是高盛手上锋利的刀。

雷曼兄弟到死的那一刻依然在埋怨财政部的混帐跟美联储的无能,他万万没有想到真正将自己推向死亡深渊的就是自己没有亲密无间兄弟高盛,高盛灭掉了雷曼兄弟一切复活的希望,就连最有希望的东方骑士——韩国产业银行也在高盛长期的干涉下,彻底黄了。

产业银行的掌门人闵裕圣曾经是雷曼兄弟的首尔首席代表,也算一方诸侯,老家落魄,闵裕圣出手相救够江湖

义气了,但闵裕圣看错了时局。就在福德飞抵首尔的那一天,愤怒的韩国人已经被在野党开放国民党所操纵。美国牛肉搞垮了大国家党领衔的内阁,李明博的民众支持率是一降再降,一旦国有的产业银行为了救雷曼兄弟陷入亏损漩涡,开放国民党还不抓住这个把柄将李明博政府往死里整?

可怜的高盛,他是不会得到支持的。高盛曾经是大国家党竞选资金的提供者,产业银行的实际控制人,跟韩国现代集团关系密切。在龙星投资基金强制购买产业银行之后,是大国家党站出来搞垮开放国民党财政部,为高盛强出头。李明博上台的时候,全球经济面临危机,高盛调高了韩国的评级,真正的目的是要为韩国人以及更多的投资者鼓劲,支持李明博政府。在韩国的大国家党背后,高盛一直犹如影子一样,通过金钱、报告影响着大国家党的命运。

雷曼兄弟因为不可查实的谣言,鲁莽地将高盛告到了美国证券交易委员会,两家一直表面和善的兄弟彻底结下了梁子。而美国证券交易委员会主席考克斯为了向国会交差,拿高盛开刀,进行大面积的调查,让高盛陷入了被动局面。雷曼兄弟好不容易才歇了一口气,却棋差一招,失去了凭借外部机会翻身的希望。谁让雷曼兄弟最有可能成功的拯救者——产业银行,就在闵裕圣掌舵前一个月,跟高盛闹僵了呢?

这一切的矛盾都集中到了一起,雷曼彻底陷入了高盛布置的圈套。牛肉事件让韩国大国家党已经非常脆弱了,李明博政府不能再有任何闪失,高盛伸出手指那么轻轻一挑,那根最脆弱的神经就绷紧了,成为高盛

最有力的杀手锏。