

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。

恣食肥甘厚腻

中国的很多菜肴必经油炒这个过程，而且很多人喜欢多放油，认为这样菜吃着香，结果菜叶、米饭犹如浸泡在油水中吃一样；由于工作繁忙，很多人常吃速冻的汤圆、饺子、包子、馄饨等，这些食品含猪油、板油特别多，常吃的话，我看和直接喝油差不多。更不用说那些名副其实的肥甘厚腻，比如大鱼大肉、海鲜野味、精美糕点、含糖饮料了。尤其整天忙于应酬的人，经常不由自主地多夹两筷子，多吃几口。肚子饱饱胀胀，外加工作压力大，思虑多则脾胃气结，全部挤在中焦枢纽，使肺气下降之路不畅通，影响身体健康。

环境变化、气候变暖、空气污染、依赖空调、久坐电脑前、脾胃积滞等都会直接间接地影响肺气的肃降。肺不吃不喝，似乎和人体能量营养代谢关系不大。其实，肺的呼吸肃降是新陈代谢中不可缺少的重要环节。因此，遇到中心型肥胖如高血压、高血糖、高血脂或者含有脂肪肝的代谢综合征这些患者，通常我都会配合一些调节肺气的穴位，比如中府、肺俞、列缺等，用针灸强化帮助肺气肃降在能量代谢中的作用。代谢综合征同时又兼见汗少、尿少、便黏的，肺的作用就更为重要。

肺失肃降后压不住心火、肝火，也压不住胃火。胃负责对食物初步消化，是阳气很旺的腑。但是胃火过旺，消谷善饥，人就会口臭、牙痛、三叉神经痛、食欲亢进等。肺热胃火常常是相伴出现，会造成皮肤油腻、毛孔粗大、痤疮、酒糟鼻等美容问题。

水之上源肺肃降无力，水之下源肾就缺少补充，时间久了就会肾阴虚，肾阴号称一身阴液之本。肺肃降不利、肾阴亏虚使人体缺水少液而火灾隐患四伏。常见干枯干燥早衰，比如目涩目昏、耳鸣健忘、齿松发白、腰膝酸软、皮肤干枯，就像久旱之下的花草树木枯萎干瘪；常见五心烦热，即手心、脚心、心窝发热，令人心烦，但是体温正常；常见胃蒸，即午后常觉得热自骨髓向外阵阵透发，但是体温正常；常见咽喉干燥、大便一粒一粒像羊粪。凡是经常出现上述情况，都表明是阴虚体质为主。虽然是肾水肾阴不足，但是根源在于肺。

年复一年的肺肃降不畅，就会影响冬季添根，使人根基不牢。现在我们的孩子确实是长高了，但是骨骼不健壮，身体素质下降，不是小豆芽就是小胖墩，很少见到身材挺拔、四肢舒展、昂扬向上体态的孩子。

整体观念中，五脏都是“天生我材必有用”，谁也离不开谁，五脏五行生克制化，环环相扣才是生命。治病、养生一定要有整体观，五行生克制化就是很好的整体思维。

现代中医的肺脏养生对策

在秋季顺其自然，投其所好地养肺，就是要确保肺少受燥、热、寒、脏的影响，干净、利索、顺畅地肃降。

起居——顺其自然
防燥养生

苦夏无病三分虚，夏耗自有秋乏偿。一入秋凉，许多人有秋乏，比如睡不醒、全身乏力，但胃口却不错，这是在恢复补充苦夏的体力消耗，不用担心，顺其自然，想睡就多睡一会儿，想吃就多吃一些。而且秋季要有意识地早点睡觉，增加夜晚睡眠是对体力消耗的最佳补益。

秋凉虽利于肃降，秋燥却是肺所不喜。肺脏喜欢清润洁净，很怕燥。这里介绍两个简单的秋季防燥养生功：

第一，清晨醒来后，披好衣服，坐在床上。然后闭目叩齿或者将舌尖翘起轻轻地抵在上颚上，口中慢慢生出很多津液，待津液布满口腔时，缓缓下咽。反复做3~5次。清晨这种唾液，中医叫甘露或琼浆，可以除秋燥清热泻火，内濡皮毛肌肤，内泽五脏六腑。对于缓解秋季的皮肤口唇干燥、大便干燥很有帮助。

第二，将两个手掌心相对搓热，然后将发热的掌心捂在双眼上。每天早晚多做几次，可以改善秋季眼睛干涩、发痒。

多做运动

《圣济总录》中说：“斡旋气机，周流荣卫，宣摇百关，疏通凝滞，然后气运而神和，内外调畅，升降无碍，耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益智。”长年坚持不懈地运动，非常利于气机升降，包括肺的肃降。但是运动要和呼吸有机结合，在运动的过程中呼吸宜平稳均匀、气沉丹田，不宜急、浅、促。凡是具有养生作用的中医传统健身术须具备三个要领，缺一不可：意守、调息、动形。意守就是意念专注以调神，调息就是气沉丹田以练气，动形就是肢体运动以养精。以意领气，以气导形，形神一致，意气相随，形气相感，内外和谐，动静得益。太极拳、太极剑、八段锦、易筋经、五禽戏等养生健身术全都符合这些要求。而现代竞技性运动则要求更高、更快、更强，比高低决雌雄，与养生运动有很大差距。

都市言情

枪击事件让樊疏桐关了七天禁闭

然而，樊疏桐的回来改变了这一切。第一次见面，樊疏桐进门看见刚刚放学回家的朝夕满手乌黑地去抓蛋糕吃，他顿感好奇，像拎只猫似的，把朝夕拎到露台上去作势要将她往楼下扔。其实他也就是吓唬吓唬这小东西的，家里突然多出这么个蹦蹦跳跳的小丫头片子，他觉得特新鲜，谁知这惊险的一幕恰被刚刚进院子的樊世荣看到，樊世荣大喝一声，从院子的警卫间拨过枪，对准二楼的樊疏桐就是一枪。

“砰”的一声，子弹打在二楼露台的栏杆上。

樊疏桐受到惊吓，手一松，朝夕重重摔了下来。从枪响到朝夕落地只不过一秒，但就是这一秒，让本来就剑拔弩张的父子关系雪上加霜。因为樊疏桐做梦都没想到，父亲竟然开枪射他，虽然没射中，但是他开了枪，他真的开了枪，那一颗子弹表面是打在栏杆上，实质上是直接射进了樊疏桐的心。好歹父子一场，纵然再不堪，但戎马一生的父亲把枪口对准了自己的亲生儿子。是亲生的——儿子！

朝夕落地的刹那，跟随樊世荣进来的陆藹两眼一黑，昏了过去。

枪击事件让樊疏桐被关了七天禁闭。在暗无天日的七天里，樊疏桐用眼泪彻底斩断了他跟父亲最后的亲情维系。而在此之前，樊氏父子的恩怨在军区大院可谓是家喻户晓，这跟樊疏桐并不在樊世荣身边长大很有关系。樊疏桐八岁时才被父亲从老家接到身边，八岁之前都是母亲带着他跟姥姥生活在一起，可惜母亲的命很不好，盼星星盼月

亮，终于盼到樊世荣接她去部队，一家人总算团聚，不想第二年母亲怀上了，给樊疏桐生了个“妹妹”，一生下来就死了。母亲也没能活着出产房。

樊疏桐的母亲其实身体一直就不好，长年卧病，别人是捧着饭碗，她是捧着药碗，乡下又没什么好大夫，到了部队后，樊世荣派人给母亲做检查，结果给母亲做检查的军医很委婉地告诉樊世荣，病很多，不是一点儿毛病，只要好好静养，不再生育，是可以拖些年月的。樊世荣当时就板起了脸，吼了句：“不生育还叫女人吗？”

樊疏桐当时就在身边，这话听得清清楚楚。所以他固执地认为母亲过早离世都是因为父亲让母亲怀孕的缘故，他当时还小，不懂成人的事，他就是认为是父亲害死了母亲。而那个出生就死了的妹妹，也让他恼恨至极，这导致他从小就不喜欢女孩，每次家里有亲戚的小女孩过来，都被他打哭，院子里原来也有几个女孩子，都被他欺负得见他就躲。樊疏桐十岁那年，父亲再娶，继母是邻市杨城的，继母还带来一个男孩，比他小两岁，有个很诗意的名字叫连波。连波性格温吞，文质彬彬，长得也细皮嫩肉的，樊疏桐给他取了个外号“唐僧”，也幸亏是个男孩，如果是女孩，只怕连波没活口留下来。

樊疏桐那时候在大院可谓是人神共愤，父亲怎么揍他，都没办法把他揍回正途，他在大院一帮孩子里自称司令，久而久之，大家都叫他“士林(司令)”了，他的本名倒是渐渐被人淡忘。只要没上课，备受大院小孩们拥戴的“樊司令”就指挥他手下的兵们在院子里冲锋陷阵，捉迷藏、搞破坏，搅得大院鸡飞狗跳，最后是

金融实战

“19条命”老猫的最后挣扎

理查德·福尔德看着电视上振振有词的考克斯，不禁得意地笑了起来。

雷曼兄弟需要转移视线，贝尔斯登倒闭之后，雷曼兄弟就一直处在媒体的

风暴口，谣言猛于虎。在东方的中国、韩国、日本，雷曼兄弟的破产谣言能够影响到这些地区投资机构的决策，尤其是在韩国，高盛的手已经深入到韩国的政党背后，雷曼兄弟再不转移华尔街，不，是转移

全球的视线，华尔街倒下的就真的是雷曼兄弟了，158年的长命老猫要为这一场危机买单，那岂不是太亏本了？福尔德仿佛是灵光乍现，何不来个围魏救赵？福尔德瞄上了堪称“第二美联储”的两房。

对于一般人来说，两房曾经是很陌生的一个名词。近年来，随着金融海啸愈演愈烈，两房逐渐名声大噪。两房全称房利美和房地美，在美国通常被人们称作政府特许机构。这两家公司主要负责建立美国房地产贷款的二级市场。在美国，凡是通过贷款买房的人都跟这两家公司有着千丝万缕的联系。

两房是下手的好目标，足矣撼动美国的金融根基。两房发行的以房地产为抵押品的债券总额高达4万亿美元。美国银行系统所发放的7万亿美元的房地产贷款中的大部分，都转卖给了这两家公司。他们把这些长期的房地产按揭打

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

成包，做成抵押支持的一种金融衍生品债券，然后在华尔街出售给美国的金融机构和亚洲的中央银行，美国有60%的银行持有这两家公司的债券，金额超过银行资产的50%。

现在，整个美国的金融机构陷入流动性恐慌，两房是世界上最大的非银行类金融机构，它对美国银行系统提供了巨额的流动性，它的债券信誉和规模仅次于美国财政部的国债，其作用堪称“第二美联储”。金融危机爆发，两房首当其冲。

对，就是要将两房推向风口浪尖，这样可谓一石二鸟。其一，舆论的风口将转向两房；其二，美国政府不得不出手向两房注入流动性资金。只要两房获得流动性资金，雷曼兄弟这样的华尔街大腕，美国政府是不会撒手不管的，如果雷曼兄弟真的倒下，那么因为雷曼兄弟这样的大腕死掉而引发的恐慌，后果更加严重。如果不救雷曼，毫无疑问，金融市场的资金流动性会越来越差，美国经济就会越来越糟，这是一步美国政府没有选择的棋。

华尔街有名的铁腕还真是名不虚传，竟然在太岁头上动土，主意打到了美国政府身上！

于是，雷曼兄弟举报高盛之后的第一件事情，就是将枪口对准两房开火。

2008年7月7日，历史上一直叫黑色星期一，这是一个让人有点胆战心惊的日子。

雷曼兄弟就是要在这样一个人人都害怕的日子，迅速将两房拿下，推到美国政府面前。一大早，雷曼兄弟的分析师布鲁斯·哈汀就发布了一份关于两房的研究报告，论调是相当的悲观。

权威的研究报告是华尔街大腕们打压对手，释放利空消息最直接而又合法的手段。库莫的前任——纽约州总检察



无药可救了，高中都没毕业，樊世荣就把他招进了部队，以期好好治治他的邪气。而与之相反的是，樊世荣很喜欢没有血缘关系的继子连波，因为他听话，不像他的亲儿子樊疏桐那样，基本上不能算个人。“禽兽不如！”这是樊世荣经常骂儿子的话。

结果樊疏桐反击：“那也是你生的。”把樊世荣怼得，眼不见心不烦，他一横心把儿子弄南沙守岛去了，那里四面都是海，叫天天不应，叫地地不灵，樊世荣说：“他有本事就继续当魔王去。”三年，他规定樊疏桐三年内不得回家。在这三年里，樊疏桐没有接到父亲的一个电话，一封信，哪怕是托人捎的一句问候的话都没有，通通都没有。就像他已经被遗忘了一样。有时候战友们聊天，说到各自父母，樊疏桐就说：“我爸早死了，我都不记得他长啥样了。”

这些话传到樊世荣的耳朵里，他气得大骂：“我也当他死了，我没这个儿子！”樊疏桐听不到父亲的话，但是他认为父亲肯定也当他死了，否则不会三年连个信都没有，这都算了，三年后他风尘仆仆地从中国地图的最南边赶回家，原本满心欢喜，结果一进门气都没喘过来，就看到屋子里冒出个脏小孩，还是一丫头片子，他本意只是逗她玩儿，不想竟遭到父亲的开枪射杀。

长斯皮策，就是那位后来因为嫖妓被开除的美国市长，就曾经大力打击过利用分析师职务为庄家牟利的“黑嘴”。这样的拿手好戏经常在华尔街上演，虽然看上去是小儿科，却是屡试不爽，次次得手。

雷曼兄弟的这位分析师哈汀不是那种照本宣科、纸上谈兵的初级黑嘴，华尔街乃至整个美国人现在可不是那么好糊弄的。尤其是金融危机当口，人人都成了经济学家，就连街头卖茶叶蛋的大妈都知道美国乃至全球的经济都出了问题，雷曼兄弟的报告要想起到打压两房、转移视线的威力，就必须具有极强的杀伤力。

哈汀应该得到了内幕消息，他在研究报告中宣称，新的会计准则可能对目前的资本比率提出新的要求，房利美和房地美必须把表外资产证券化项目移入资产负债表内，如果真的实行了，影响之大难以想象，两家公司因此需计提更多损失准备金，从而必须筹集更多的资本。

两房的缺口到底有多大？750亿美元。这是一个要命的数字，次贷危机爆发以来，房利美和房地美的股价已经有五分之四被无情地蒸发掉了，两房在2007年因为住宅抵押贷款所蒙受的损失已超过120亿美元。

说来也很蹊跷，就在这一天，美国旧金山联邦储备银行行长珍妮特·耶仑也站出来对美国的经济发表了悲观的看法。耶仑称，美国境况不善的房地产市场及银行系统在经济状况恢复前也许会更加糟糕，预计到2009年市场功能才会有明显改善。熟悉美联储运行系统的人都知道，旧金山联邦储备银行是美联储旗下三大储备银行之一，在美联储货币政策委员会中拥有投票权。