

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。



空调环境下的生存思考

以前人们只能干熬苦挨酷暑炎热,任由大汗挥洒,伤心气,耗体力。现在在空调房间里,清清爽爽,凉风习习,人有舒适的感觉,“苦夏”不再苦了。有的人甚至整个夏季都窝在空调房间里,不见阳光,不经暑热。夏季,如果宾馆、酒店、影院、巴士没有空调,生意几乎做不下去。人们从身体到心理对空调产生了严重依赖。夏季终日待在26℃以下的空调环境中,离了空调就燥热难耐,静不下心,睡不好觉,吃不进饭,没有空调的地方不敢去,这就是过度依赖空调。

空调确实减少了大汗耗伤心气的情况,却让心脏“失道寡助”,孤军与户外酷暑与室内寒凉作战。天使之失者天必偿之,心气、体力的消耗并不可怕,一个秋冬就补回来了。但是年复一年的倒行逆施,“夏行秋令”所带来的弊端则后患无穷,各种痛证、痹证、代谢性疾病等都与之相关,真有点得不偿失!可以说空调在某种程度上决定了我们夏季的生活方式和身体健康,进而对体质产生深刻影响。空调也是两面刀、双刃剑,有利有弊,关键是怎么用。

依赖空调的害处

加重淤血不通

秋冬寒凉,血脉不通,痛证、痹证多见。而夏季暑气通心,鼓动脉脉,循环畅通,代谢旺盛。所以,痛证、痹证通常于夏季缓解、减轻。可是过度依赖空调,“夏行秋令”,甚至外面越热,空调温度就调得越低,“盛夏行深秋令”。血脉充盈又遇寒凉收缩,加重心脏负担,所导致的淤血不通可能就更加严重。

削弱人的热适应能力

过度依赖空调是“夏行秋令,不合时宜”,削弱人的热适应能力、生存能力。经常频繁地进出空调房间,一步之间跨夏秋,门外闷如蒸笼,门里凉爽如秋。忽冷忽热,一湿一燥,肺脏要不停地接受来自皮毛、咽喉、鼻子送来的温度湿度变化信息,接着开足马力地处理信息,告知君主,调动全身加以应对、适应。设身处地、将心比心,如果让你这样工作你受得了吗?肺脏、皮毛、咽喉、鼻子累得受不了,人体对于环境的抵抗力、免疫力、调节力、适应力就会大打折扣而生病。感冒发烧、鼻塞喷嚏、气喘咳嗽、酸困疲乏还只是刚刚拉开一个序幕,时间久了,会进一步影响到消化、生殖、内分泌、代谢、循环,潜移默化地对体质产生深刻影响。一旦空调伤阳、留湿、生淤的弊端与体质融为一体,疾病就会显得复杂许多。凡是夏季过度依赖空调的人或者一到夏季就发作加重、缠绵难治的病,在分析病因、病机和制定治疗措施时,必须考虑空调因素。

汗出不畅

一入盛夏三伏天,人们普遍食量少,汗出多,能量进少而出多耗多,细胞代谢活跃,血脉流畅通利,是体内清除垃圾、消耗富余能量的最好时节,体力虚是虚了点,但并非坏事。“苦夏无病三分虚”,只要不过分,这个“虚”就是生命所必需的。而空调令我们远离苦夏,失去了利用苦夏进行人体消耗、进行人体体内大扫除的天然时机。

夏季最天然、健康的散湿散热排毒途径是汗出。夏季出汗以前是天经地义、自然而然的,对绝大多数人来说根本就不是个问题。但是现在,很多人依赖空调。依赖空调最大的弊端之一就是关闭散湿散热排毒途径——汗孔,令汗出大为减少,甚至抑制汗出的功能。年复一年就会影响人体内环境和能量代谢。夏季伏天不出汗的弊端主要有以下几方面:

第一,热湿淤滞,排毒障碍。汗出是一个不可忽视的代谢排毒途径,对情绪也有较大影响。有的人在天热、活动、吃饭、喝水时明显比别人出汗要多。据我的观察,这种人往往身体都不错,情绪稳定、二便畅通。

夏季少汗无汗、汗出不畅,令酸性代谢产物堆积,体液酸化。细胞、组织、器官被污浊体液浸泡的身体,就是一块酿生百病、亚健康肥沃土壤。治病要善于调体质,调体质要善于分析体质偏颇的原因,这是正本清源,是整体观念。

第二,影响能量代谢。长期夏季少汗无汗、汗出不畅,会渐渐深入影响能量代谢。汗出过多或者饥饿时,人会虚脱、心慌、乏力,这是能量不够。夏季或运动后的正常汗出是阳化气的能量消耗过程,中医叫“阳加于阴谓之汗”。夏季不出汗,四季少运动,三餐多油腻,富余的能量转化为多余的脂肪,充到皮下——身躯肥胖,塞到腹部——将军肚子,漫进血液——高脂血症,黏到血管——动脉硬化,填到肝脏——脂肪肝,累坏胰腺——糖尿病等。不说不知道,一说吓一跳。人们现在只是关注到饮食和运动的重要性,却看不到夏季汗出消耗的重要性。古人担心的是酷暑湿热气伤脾,食欲不振,到了秋会“奉收者少”。而现在则是留下富余能量、痰湿淤血让秋冬收藏。

都市言情

小说以一群部队大院中长大的孩子不同人生轨迹为线索,将三个时代用悲怆纯真的爱情故事串联在一起,青春、亲情和爱情在风云起伏的年代激烈碰撞,震撼人心,催人泪下。自从八岁那年随母远嫁到陌生的军区大院,朝夕的命运就在继父樊世荣的宠爱和继兄樊疏桐的捉弄中矛盾地起伏。此后十几年的时间里,命运像斯芬克斯之剑,高高悬在少女朝夕的头顶,让本来简单的亲情与爱情都变得支离破碎……

陆葵第一次见识了樊世荣的“本事”

其实樊疏桐不知道,樊世荣那一枪是瞄准了的,瞄准的不是他,是栏杆。不然年轻时号称神枪手的樊世荣怎么会打偏,打到栏杆上?而且,为了迎接儿子的到来,他忙活了几天,布置儿子的房间,给儿子添置衣物,还亲自上街给儿子买礼物,樊疏桐抱着朝夕往阳台下作势要扔时,樊世荣跟妻子陆葵刚从街上回来。

樊世荣从不上街买东西,为了儿子这是第一次。不早一秒,不迟一秒,偏偏看见那可怖的一幕。完全是本能的反应,他用警卫的枪警示儿子放下朝夕,结果儿子果然放下了,直接从二楼扔到一楼。如果不是露台下的花圃,朝夕恐怕是脑袋迸裂,生还无望了。所以这世上的很多事真是说不清道不明,就像是上天精心安排的一出戏,一招一式,每一句对白,每一滴眼泪,每一次心碎,都是设定好了的,比定时炸弹还准,不差分毫。而樊世荣对儿子的那一枪,无疑就点爆了父亲间埋藏已久的“炸弹”,父子亲情瞬间湮灭,谁也不认得谁了。

事情闹得很大,首长开枪射杀亲生儿子,虽然事出有因,但是仍在大院里传得沸沸扬扬,别人一般不听前因,只听后果,连亲生儿子都敢开枪,真不是人干的云云。樊世荣一世英名全栽在儿子身上了,他也成了禽兽不如。当然,毕竟他是首长,虽然私用弹药有违军纪,但他在会上作了深刻检讨,这事就算了。但是樊疏桐就没这么容易“算了”,从此这个家就不得安宁了,每天朝夕总是一不留神就发出凄厉的哭叫,只要樊疏桐在家,他就不让朝夕好过。他以捉弄朝夕为生

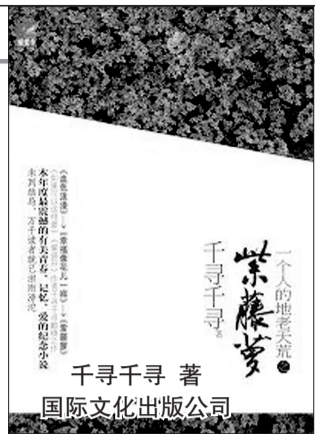
活最大的乐趣,因为朝夕一哭,陆葵就会跟樊世荣闹个没完,动不动就要搬出去,让樊世荣很是焦头烂额,这可比直接冲撞老子还来得过瘾。

而自从枪击事件后,樊世荣在儿子面前彻底失去了威信,以前他板脸、吼骂或者拍桌子多少还能起到点震慑作用,可现在哪怕他跳起来骂,樊疏桐都无动于衷了,貌似还很乐意见老子冒火。最难挨的是陆葵,整日生活在恐惧中,度日如年。她受够了!终于有一天,陆葵趁樊世荣去邻市开会,保姆阿珍买菜去了,她收拾东西带上朝夕偷偷逃离了大院。这个逃亡计划陆葵谋划了很久,结果半路被樊世荣派的人给“请”了回来,原来,一路上就有人盯着她,只是她不知道而已。

陆葵第一次见识了樊世荣的“本事”。此后很长一段时间,这件事都成为樊疏桐嘲讽陆葵的笑柄,没事就抖出来激激她,很让陆葵抬不起头。原本性格活泼的陆葵越发抑郁了,话少了,整日闷闷不乐,也就跟朝夕在一起时偶尔露出笑脸,精神状况堪忧。樊世荣工作又忙,并没有太多的时间跟她沟通,只能是心里急,却又无计可施。

倒是樊疏桐觉得很无趣了,陆葵一天到晚像个木头桩子似的不言不语,任凭他怎么挑衅,那女人就是装聋作哑,眼睛都不朝他看。慢慢的他觉得一个人较劲没多大意思,何况他现在是老少爷们儿了,老跟个女人计较,会让兄弟们看笑话。鉴于上述种种原因,他放开了整台陆葵母女的步伐。

那时候每有空,樊疏桐就跟寇海他们凑到柳荫路寇海姥姥家的小院里“开会”,说是开会,其实就是找个大人盯不



着的地儿抽烟喝酒什么的。寇海、黑皮和细毛也是军区大院里长大的孩子,樊疏桐和寇海自小当“司令”、“政委”的时候,黑皮和细毛就是他们的跟班。也没几年的事儿,眨眼工夫大家都长大了,每次见着一帮光着屁股的孩子在院子里冲啊喊啊的,樊疏桐总是以司令的口气跟孩子们挥手:“同志们辛苦了。”“首长辛苦了!”孩子们热烈地回应。

樊疏桐真觉得倍儿有面子。虽然他已经长大,但余威仍在,走到哪儿都是“首长”,那威风一点也不亚于他老子樊世荣。

虽然樊疏桐无限怀念儿时的无恶不作,但如果要选择,他还是愿意选择长大,长大可忒好了,可以抽烟喝酒,可以和老子叫板,还可以和女孩子约会,这些事可是炸碉堡的小屁孩做不了的。当时的樊疏桐已经进入青春叛逆期,不仅开始跟大院外的各色女人勾勾搭搭,还竭力让自己表现“成熟”,跟得上潮流,街上流行什么他就整什么回来,那个时候的男青年很流行长头发,过耳根,发梢翘起,在脖子后面甩来甩去,樊疏桐觉得特酷,他就上理发店也整了个这样的发型回来。不止发型,他还穿上了时髦的花衬衫和喇叭裤,鼻梁上还架副大蛤蟆墨镜,第一次以这样的流行装扮走进军区大院,他吹着口哨,双手抄在裤袋里,所经之处无不滚落一地眼珠子。

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!

福德看着一泄如注的两房股票很是激动

耶仑的言论无疑对两房是雪上加霜的打击。雷曼兄弟万万没有想到会有这样的盟军,布鲁斯·哈汀的报告犹如一枚炸弹,两房的股价稀里哗啦地往下跌,当日跌幅达15%以上。

美国联邦住房企业督察局(OFHCO)局长阿尔曼多·法尔孔再也坐不住了。两天之后的2008年7月9日,法尔孔对路透社表示,房利美和房地美将接受更加严格的会计规则约束,一个标准制定机构正在构思新的会计规则,若公认会计原则要求他们将资产记入资产负债表,那么美国联邦住房企业督察局绝对不会坐视不管。

福德看着一泄如注的两房股票,铺天盖地的新闻报道,心里是一阵阵的激动。耶仑跟法尔孔真是雷曼兄弟的贵人啊!身为民主党人的法尔孔站到了雷曼兄弟一边,小布什政府再不出手相救,总统候选人麦凯恩就是再优秀,美国人就是再愚蠢,也不会给一个把经济搞得乌烟瘴气的政党投赞成票。

再看看另一方的对手,高盛的交易员看着稀里哗啦下跌的两房股票,不寒而栗。笨蛋!布兰克费恩嘴角依然挂着微笑,福德这是在把雷曼兄弟往死胡同里带,自作孽不可活。布兰克费恩心里估摸着

福德肯定是一脸的得意,那可不,这一招围魏救赵收到了意想不到的效果,成功地转移了舆论焦点,逼迫美国政府出面救市,给执政的共和党人出了一个大难题,福德再怎么着还不翘翘自己骄傲的小尾巴?

法尔孔无形之中站到雷曼兄弟的一边,布兰克费恩一点儿都不惊讶。法尔孔跟两房的关系一直很紧张,这是大家都知道的事实。两房每年向国会山议员们行贿的资金超过250万美元,甚至更多。两房的掌门人仗着有国会议员撑腰,法尔孔只要去国会山,那些站在两房一边的议员们都会像检察官讯问罪犯一样,咄咄逼人,把法尔孔搞得灰头土脸。这个时候,两房倒了霉,法尔孔来个落井下石不足为奇。

按照新会计规则,两房资金链条将彻底断裂,美国的金融市场会完全崩溃,小布什政府只有两个选择,一是让考克斯出面限制卖空,保护两房股价的稳定。当然考克斯不可能下令只保护这两家企业的,到时候肯定会列出一个重点保护名单,雷曼兄弟无非是想借助这个机会保护自己,借助考克斯的命令打击卖空者。限制做空只能是权宜之计,当然这也给雷曼兄弟寻求新的拯救目标赢得了时间。

小布什政府还有另外一个选择,那就是财政部将手伸向全体美国人民,拿出纳税人所交的巨额资金注入两房,增强金融机构之间的流通性。

看着电视上因雷曼兄弟的举报而兴奋的考克斯,布兰克费恩得意地扬了扬嘴角,小子,别得意得太早!

如果美国证券交易委员会限制对诸如两房、雷曼兄弟这样的金融机构进行卖空,一定要在高盛身上查出一点问题;如果纽约州检察总长库莫,非要借机威逼高盛重返拍卖利率证券市场,那么这

样一来,公众就更加坚定了对华尔街悲观的看法,高盛做空雷曼就一定赢。

塞翁失马,焉知祸福。布兰克费恩轻松地端起咖啡,一股浓浓的咖啡香钻进了鼻孔,简直太沁人心脾了,一个字:爽!布兰克费恩突然有点想感谢理查德·福德了。

现在,雷曼兄弟已经失去了所有的拯救者,再也没有机会了。把美国财政部、美联储当成是唯一救命的稻草,雷曼兄弟这不是往高盛的刀口上撞吗?也不想美国财政部的现任老大是谁!这一招围魏救赵已经在逼高盛的前掌门人、小布什政府的财政部老大汉克·保尔森出手了。

兄弟,别怪我们太无情了,你自己找到的。

保尔森,小布什的大管家,高盛铁杆的兄弟。

从韩国之行开始,雷曼兄弟就是一直在找死,一个劲儿地往高盛的枪口上撞。这一次更是过分了,居然把火烧到了保尔森身上!保尔森可是老高盛了,现在高盛对雷曼兄弟愚蠢的举动已经是咬牙切齿、十分痛恨、忍无可忍了,雷曼兄弟注定在劫难逃,158岁的老猫生命就这样走到了尽头。

保尔森出生于美国佛罗里达州棕榈滩,家境是相当不错的,老爸是个贩卖珠宝的商人,家里是相当有钱,后来一家人都移居到了伊利诺伊州的巴林顿山。特别可贵的是,保尔森这孩子没有一点富家子弟的娇气。很小的时候,他就参加了美国男童军,在童子军训练期间表现出色,荣获了级别最高的鹰章。1970年,在美国哈佛大学商学院获得工商管理硕士学位之后,走出校门的高材生保尔森并没有走进华尔街,而是在毕业的当年就进入五角大楼担任国防部助理的助手。

