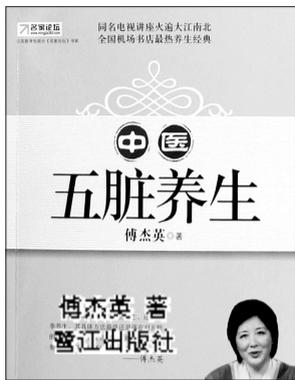


健康养生

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去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。



心脏的生理特性 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”消耗多余能量,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。

对于生命的新陈代谢来说,严寒、酷暑、春温、秋凉,不论人体感觉舒适与否,没有好坏之分。日月就这么运转,天地就这么变化,四时就这么更替,大道至简,没有什么好解释的。日月、天地、四季既孕育生命又毁灭生命,成也萧何败也萧何。养生就是趋利避害,尽量既健康又舒服地多活些日子。

夏季天热下迫,地湿上蒸,天热地湿,“氤氲熏蒸”而成暑,暑气既热又湿。同样是热,秋季的热带燥,是燥热;春季的热带风,是风热;而夏季的热则带湿,是暑湿。

暑气和心脏相通应。夏季江河汹涌畅通,与之相应,暑能够帮助心脏,鼓动血脉,促进循环,消散淤血,所以很多疼痛性疾病到了夏季就缓解。但是,暑湿也耗心气,困脾胃,很消耗体力,所以夏季尤其是三伏天也叫苦夏。

夏季,当我们在柏油马路上开车或行走时,有时能看见正前方海市蜃楼般的一汪水在不断地出现、消失,这就是地面在发散所吸收的太阳辐射热能的同时也在蒸发地湿。头上是烈日曝晒,脚下是地热、地湿蒸腾,夏季的热是无处可躲的。“壮火”烈日,汗出过多,就会大汗淋漓、心慌胸闷、面色苍白、全身无力而虚脱,这是心气大伤的表现。汗为心之液,正常汗出能够维持体温,帮助散热,利于降火;但是汗出过度,就会耗伤心气。

暑必挟湿,而脾最怕湿。所以入夏,尤其是入伏后,许多人不想吃东西,不知道饿,大便发黏,舌苔厚腻,这就是暑湿困脾,运化受到影响。暑湿困脾,不想吃就少吃点,用清淡利口、消暑去湿的食物提提胃口就行了,不要硬吃,更不用紧张。从某种意义上讲,夏季食欲下降、体重减轻是人体能量代谢的自我调节,是正常消耗,为秋冬能量储存作准备、腾地方。否则,夏季不消耗,秋冬食欲旺盛只会造成人体内能量更加富余。

夏季如何趋利避害真是个问题!还是让我们先来了解一下心脏的生理特性。

心脏号称君主之官,一家之主,一国之君,压阵五脏,统合生命。生命神韵——人体能够随时应答自然、社会的变化,并及时作出调节、应对——的总指挥,是心。

心在五行中属火,应对夏季暑气,位于上焦胸腔,颜色鲜红,搏动不息,维持循环。从五行属性、对应的季节、位置、颜色、功能看,心脏“阳”的特质极为明显,是一个阳气非常旺盛的脏器,所以叫“阳中之阳”。

但是,心脏是君主,虽然阳气旺盛,一刻不停地搏动,却不能没规则地乱动、躁动。试想,国家的君主如果躁动不安,恐怕就要民不聊生、生灵涂炭、战乱频繁了。因此,心脏阳气万不可虚弱,否则人就生机不旺、血脉不畅,先天性心脏病患者的生长发育不良和口唇面色发绀就是一个明显的例证。但是也不能“火性炎上”没有牵制,否则人会经常躁动不安、烦躁恼怒、失眠健忘。因此,心最重要的生理特性就是温热阳动与持重守位的平衡。

《黄帝内经·灵枢·本神》中说:“所以任物者谓之心”,“任”是担任、接受的意思。心又主神志,神志指人的精神意识和思维活动。中医学认为人的精神思维活动与脏腑有关,而主要是心的生理功能,故有心“藏神”、“主神明”的说法。整句话是说,对于外界各种信息进行接受、分析和处理的首先是“心神”,然后才由君主心调动五脏六腑、四肢百骸、经络气血统一协调行动进行应答。

现代社会是信息社会,信息的种类繁多、数量巨大,可以形容为“信息爆炸”。每天起床睁眼就开始看电视、用电脑、打手机、听MP3,耳听、眼看、嘴说个不停。扑面而来的海量信息,令心神不停“任物”,应接不暇,意乱神迷,方寸大乱,迷失自我。

表面上看,我们的生活、工作还算大致有“规律”和“章法”,但是在“规律”、“章法”之下,是一颗被擦不住的躁动的心。面对大量的信息或机会,反而容易做些“反被聪明误”的决策和傻事,哪怕看上去、听起来再正儿八经、冠冕堂皇。一个人,耳目过于敏感,消息太过灵通,并非好事,既“反被聪明误”,难干大事,又乱心神,影响健康。(全文完,本报有删节)

从下周起,本报开始连载《中国梦》,敬请读者关注。

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……

樊疏桐跟连波哥俩感情从小就好

部队大院从来就只有绿军装,樊疏桐花里胡哨的形象整个就是个不良青年,但他是樊司令的公子,即便背后被人议论纷纷,也没有人敢当面指责他。倒是寇振洲暗示樊世荣,让儿子注意下形象,部队里不比地方,穿成这样进出,对战士们有很不好的影响。可是樊世荣奈何不得,他哪还管得了儿子穿什么衣服,每次话说了两句就吵起来了。而每次吵架后,樊疏桐总是变本加厉地捉弄朝夕,朝夕一哭,陆慕就闹着要跟樊世荣分居,在外面威风凛凛的樊世荣私下里总是唉声叹气地跟寇振洲说:“打了一辈子仗,敌人的炮火我不怕,枪子儿我也不怕,我就怕了这狗崽子,你说这是为什么啊?”

“唉,垮掉的一代。”寇振洲也叹气。唯一庆幸的是,樊世荣还有个没有垮掉的儿子连波给他撑脸,连波很争气,在重庆军校读书,每次都是大红的奖状拿回来。也唯有说到连波,樊世荣的脸上才有那么点光彩,逢人就夸连波:“这小子,天生的文将。”

连波文笔一流,是学校数一数二的笔杆子,经常在报上发表文章,说话做事也极有条理,不温不火,不急不慢,跟樊疏桐的暴筒子脾气截然不同。而他人也长得很文气,清瘦瘦,笑容腼腆,绝对是长辈们夸赞的对象。不仅长辈喜欢他,像朝夕这样的小孩也喜欢他,每次连波回家来,朝夕就会像过节一样,开心地蹦上蹦下,二哥哥二哥哥的喊个没完,不是勾着他的脖子撒了欢地笑,就是坐在他的膝上听他讲故事。而连波也非常喜欢朝夕,他只要一回来,就会带朝夕玩

儿,到哪儿都带着,让樊疏桐很冒火:“带什么不好,带个拖油瓶!”

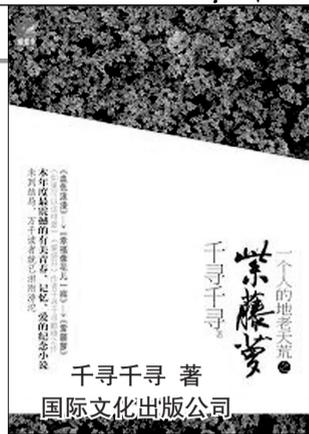
因为樊疏桐跟连波哥俩感情从小就好,他到哪儿都喜欢带连波去,而连波又总带着拖油瓶朝夕,于是就形成了一道独特的景象,两个英俊挺拔的青年后面,蹦着一个小丫头片子。而朝夕又很喜欢牵连波的手,牵了连波,又想牵樊疏桐,结果樊疏桐每次都厌恶地甩开,朝夕也不恼,就一手牵着连波,一手拽着樊疏桐的衣襟,跟在他们中间走。寇海他们第一次见到此番景象,笑得前仰后合,因为一身不良青年打扮的樊疏桐旁边跟着个蹦蹦跳跳的小丫头,说不出的滑稽。

“笑什么笑,都怪连波!”樊疏桐没好气地瞪他们。

于是在大家“开会”的时候,朝夕就在院子里跑进跑出,一会儿捉蝴蝶,一会儿逗狗玩,一会儿又要爬到枣树上摘枣,总之没有片刻安静。连波很有耐心,朝夕要什么,他都给她去弄,朝夕的手脏了,他就会牵她到厨房,给她洗手,很细心地照顾着她。寇海对此很是欣赏,说:“连波将来绝对是个好丈夫,会照顾女人和孩子。我也有妹妹,我就没这么细心地照顾过她。”

“你妹妹?”黑皮吧嗒吧嗒嚼着烟,咧嘴一笑,“你是说常英?我的天,她比你更像男人。”

一阵爆笑。黑皮所言不虛,寇海的妹妹常英的确是个假小子,不姓寇,随母姓常,可见寇家是很民主的。常英自小就是被父亲当儿子养的,留着男孩子的头发,穿着绿色的改良军袄,和寇海走在一起,如果她不说,简直就是哥俩,一点也不像兄妹。常英的性格也是男孩子



样的,爱打抱不平,比寇海还喜欢惹事,小时候哥哥们在大院里冲锋陷阵,常英总是自愿担当寇海的警卫,开口闭口“报告政委”,见了樊疏桐更是站得笔直,举着小手敬礼:“报告首长!”……樊疏桐总是摸她的头,模仿他老子的语气说:“好小子,是个打仗的料,去,把你家那瓶刚买的麦乳精拿来贡献给解放军!”

樊疏桐出入寇家如出入自家门,对他们家的情况了如指掌,每次寇家有了什么好吃的好玩的,寇海一走漏风声,樊疏桐就指挥常英深入敌穴,为党为人民舍身保后勤,吃的、喝的、烟啊什么的,都是常英回家摸来贡献给樊疏桐等人的。比如那常在寇海的身上闻到了麦乳精的香味,樊疏桐就命令常英:“目标——东区二号楼一楼厨房。我军所需的麦乳精就藏在某个柜子里,仔细检查,发现后马上拿来!”

常英连忙立正,举着手大声道:“报告首长,一定完成任务!”

“记住,不要惊动敌方!”“是!”常英站得笔直,真正是英姿飒爽。樊疏桐满意地点头,背着手,有板有眼地喊口号:“好——跑步前进!一二一,一二一……”

常英那个时候也就八九岁,成天穿着经她妈改小的小号绿军装,腰间还扣着同样改小的皮带,以标准的出操向着目标——她家前进。不过一会儿工夫,就将她家的麦乳精摸出来贡献给了樊疏桐。

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!

逼上绝路的保尔森

给助理当助手的保尔森在政坛一帆风顺,两年之后,挤进了尼克松政府的国内事务委员会,并升级担任总统顾问约翰·亚列舒曼的助手。在政坛上,老是给助理当助手,保尔森的心里头总不是那么个滋味。两年之后,他彻底厌恶了这样的生活,决定干点跟学业有关的事情。1974年,他进入高盛

的芝加哥分部工作,开始其职业投资银行家生涯。政坛失意,商场得意。进入高盛的保尔森如鱼得水,很快就在金融领域崭露头角。1982年,保尔森成了高盛的合伙人。从一无所有到成为公司的合伙人,保尔森仅仅用了8年时间,在华尔街的超级大腕高盛,不能说不是一个奇迹。此后,保尔森花了12年时间打拼,在1994年,升为高盛公司总裁兼营运总监,并首次被提名为行政总监。4年之后的1998年,他成为高盛公司高级合伙人之一,成为高盛的核心人员。第二年的1999年,保尔森随着高盛上市成为董事长兼行政总监。

商场得意的保尔森也许是腻味了多年的金钱交易,突然怀念起从前在政界的小日子,因而转身又杀回了政坛。2006年5月26日,美国总统小布什宣布,提名保尔森掌管美国财政部。6月28日,美国参议院正式通过有关提名。

当年的小兵已今非昔比,保尔森已经是堂堂正正的一名政府高官了。

同时,高盛的前掌门人也成了美国的财神爷。

现在,雷曼兄弟简直是在给保尔森下毒。

2008年的美国总统选举异常激烈,民主党炮轰共和党执政期间将美国经济搞得一团糟,发誓要将共和党拉下马。眼看小布什政府下课没有几个月时间了,保尔森的财政部长位置怕是也要换人了。本来,国会的议员们对保尔森拯救金融危机不力已经是相当不高兴,民心更是对保尔森极为不满,他就是想留下一届政府,又怎么可能?

更何况,现在雷曼兄弟给保尔森出了一个更大的难题,美国财政部到底是救两房还是保护纳税人的钱?救两房,纳税人的钱就要砸进两房这个无底洞,国会能不能通过救助方案是个很大的问题;如果不救,那两房对美国经济的打击实在太大了!不仅仅是美国,中国人民也不会干的。

牵一发而动全身,如果这一次美国袖手旁观让两房垮掉,那么持有大量两房债券的中国人可就亏大了,这不是明摆着让中国在美国的投入得不到保障吗?那么,中国完全有可能抽走在美国的所有投资。明眼人一看就清楚了,中国可是美国最大的债权国,如果这样的事情真的发生了,美国经济就真的崩盘了。

雷曼兄弟这招实在太损了,保尔森已无路可逃,美国政府现在是左右为难。

此刻的保尔森像极了热锅上的蚂蚁,国会的议员们一定会向检察机关施压,调查保尔森跟高盛的裙带关系背后是否存在“非法勾当”。这不是信口雌黄的笑话,民主党的重量级人物

已经向高盛跟保尔森发飙了,两房是个大关口。

早在2007年12月4日,保尔森跟高盛就被参议院银行委员会主席、民主党总统候选人克里斯托弗·多德(Christopher John Dodd)给盯上了。这位爷在民主党可谓资历颇深,1974年,也就是保尔森进入高盛的那一年,克里斯托弗·多德就入选美国众议院,连任三届后于1980年入选参议院。2002年美国攻打伊拉克,这位爷就是小布什最坚定的支持者,不过让小布什头痛的是这位爷很快就掉转枪口,炮轰小布什在处理伊拉克战争的方式上是愚蠢的,让小布什非常地尴尬。

多德盯上保尔森源于2007年12月2日《纽约时报》专栏作家本·斯泰的一篇专栏文章。本·斯泰在文章中披露,由于预期到次级抵押贷款证券领域可能出问题,高盛一直在出售相关债券,并且从中获利不少。本·斯泰在文章中还引述高盛公司发言人的话:“高盛经常做空自己承销的证券,而且这些早已经披露过。”

多德看到了《纽约时报》的文章后,脑子里马上就觉得不对劲,既然高盛对次级抵押贷款的问题已经注意到,并且开始做空,为什么还大力地推销这一类产品呢?尤其是华尔街当时都知道,高盛在卖空贝尔斯登的股票,那么高盛的这种行为怎样才能解释通呢?多德通过竞选班子,向美国多家媒体发表了自己对高盛问题的深度关注。多德还警告保尔森,希望保尔森对他的老东家高盛集团在次贷危机中到底扮演了何种角色作出解释。

一切人的眼睛都被蒙蔽了,这是高盛一次有预谋的陷阱,推销债券是诱敌深入,高盛的神秘“铁三角”抛空,干掉一切对手才是真正的目的。

