

死亡的原因居然是两年前的一次人流

3



马悦凌 著
江苏文艺出版社友情推荐

温度无处不在,时时刻刻影响着我们的日常生活,但对于大多数人来说,它只是一个气象学上的概念。在这本书里,专家带我们踏上神奇的生命探索之旅,去发现温度对生老病死的决定性作用,去运用温度来保证健康、应对疾病、提高我们的生活质量。

[上期回放]

人体内不能及时排出和没能完全消化的各种代谢产物和污染物,就如下的雪。但只要身体内温度适宜,四季如春并经络通畅,再大的雪也能融化。而且融化后的水在身体内就是血液,可以反过来重新被利用,没用的杂质则通过汗液、大小便及时排出体外。但是当我们身体的“地温”低时,雪无法融化,自然就在身体内形成淤堵,形成肿块。

健康宝典

我遇到的许多患癌症或其他重病的人,都有受寒凉的经历。

一位44岁的女士,患有肺癌、骨癌、肾癌。该女士总是发低热,常规治疗一个月后效果不明显,CT检查发现肺部有两个肿块,又继续做进一步检查,结果令所有人大吃一惊,肿瘤已全身转移,三个月后去世。家人不能理解,说她身体一向不错,很少生病,只是这一两年身体弱一些,怎么会突然得这么重的病?查问病史后得知,两年前该女士做过一次人流手术。因为选择的医院路途较远,需五六个小时才能到达,一路上劳累颠簸赶到医院。手术后回家途中又遇上大雨,因没带雨具,全身淋湿,到家后就感冒发热,又到医院输液吃药,虽然很快控制了病情,可后来身体明显虚弱了,易感冒,经常腰酸、腰痛,她总认为是小毛病没当一回事,当身体出现明显不适去医院做全身检查时为时已晚。她患病的根本原因就是人流后身体最虚弱的时候,也是肾脏最虚弱的时候,又遇到淋雨,寒湿直接侵入肌体,直接伤了肾脏。受寒后去医院输液,更是寒上加寒。如果不是采取这种方法,或者在采用此方法的同时,喝大量的生姜红糖水,并用艾叶加生姜煮水泡脚,通过发汗去寒,并在以后的饮食中尽量多吃补血、补肾的食物,她的身体也许就会恢复到原来的状况,而不会像这样中年早亡。

一位36岁就患上乳腺癌的女士,在治疗的三年中,做

了12次化疗,还做了两个疗程的放疗,结果肿块不但没有被控制,而且在不断扩散。病人的背后僵硬如石,摸上去也比身体其他部位冷。仔细查阅病史得知,这位女士从小到小睡觉时盖被子只盖前面,后背总是露在外面。而寒气最容易侵入熟睡中的人体,因为睡觉时全身都是放松的。久而久之,尽管她在饮食中没有贪吃开寒凉食物的习惯,而且性格开朗,但因背部经络长期受凉淤堵,慢慢引发了绝症的发生。

一位30岁的男士,很瘦弱,从小就多病,胃口不好。后因患有乙肝,服用了大量的清肝、疏肝的寒凉药物。半年之后,虽肝脏的各项指标基本恢复正常,可人总是乏力,发低热。去医院检查,结果鼻中膈后端发现恶性淋巴瘤,立即住院化疗,天天输液,结果很快就去世了,从查出癌症到死亡只有40天。这位自小就身体虚弱、肾气不足的男士,在用了大量寒凉药物伤了肾脏后引起了恶性淋巴瘤。如果能配合化疗和输液及时保肾、暖肾、祛寒、补血,这位年轻人可能也不至于匆匆走完人生。

一位50岁的女士,患有极为罕见的头顶部皮下恶性软组织细胞瘤。在手术切除后,做了一个疗程的放疗,两个月后转移到肺部。仔细询问病情后得知,此女士有一头漂亮的长头发,总觉得在家洗头不方便,就经常去理发店洗头,一洗就是七八年。感觉疲劳时还经常在洗头后做头部及颈部的按摩,而此时的头发

还是湿的。按摩使皮肤松弛、毛孔张开、血液循环加快,大量的寒气趁机侵入头皮。此女士又患有双膝关节积水十几年,本来身体寒湿就重,经络不通,头皮所受的寒湿又没及时排掉,长期淤堵在局部,患上头皮的恶性肿瘤就不足为奇了。如果她在洗头后将头发吹干后再按摩,可能寒湿就不会侵入她的头皮,她也许就不会患上危及生命的恶性肿瘤。

一位70岁的男士,年轻时是运动员,身体素质非常好。四十多岁时去青海支边,因受不了那里的寒凉,去了半年就患上了伤寒,治愈后很快回到了内地,但腹痛、腹泻、慢性肠炎一直陪伴他二十多年。中医认为肺与大肠相表里,长期慢性腹泻的人极易患上肺癌,如果能及时去除胃肠的寒湿,及时治愈慢性肠炎,他可能就不会患上肺癌。

一位26岁就查出患有乳腺癌的女士,因家中条件好,又是独生女,从小家长对她十分娇惯。她从小到大只喝饮料,从未喝过白开水,爱吃零食和冷饮,家长就不分季节往家里买,她总是不好好吃饭。上小学时脸上就开始长痘痘,家长又去买各种去痘的化妆品和排毒养颜的药。折腾了十几年,脸上的痘痘照样长。就因为这样,这位年轻的女士体内不但寒湿重,而且大量的化学污染物堆积在体内,造成经络淤堵,年纪轻轻就患上了绝症。这位女士的生活习惯在现在独生子女家庭中并不少见,只要孩子爱吃的东西,家长就买给孩子吃。现在的农村

也都是这样,只要是生活宽裕的,零食、冷饮都尽量满足孩子,这种“爱”孩子的方式,会毁掉孩子的健康,毁掉孩子的一生。

一位17岁的少年,从小就挑食,不好好吃饭,爱喝饮料,吃冷饮。因家中富有,他被送到国外念中学。夏天他很贪凉,有一次把房间的温度调到很低,只有15℃,睡觉时又没盖被子。第二天他坐在去学校的车上睡着了,车上的空调也开得很冷。到了下午,他觉得很难受,头痛,突然晕倒,送到医院时一侧肢体已没了知觉。在国外治疗了半年未见好转,又接回国继续治疗,效果还是不明显。他小小年纪就荒废了学业,还留下了残疾。

一个7岁的男孩,鼻炎、哮喘总是治不好。究其原因是在睡觉时脖子、肩部经常放在外面,致使脖子受凉。脖子是身体12条经络的源头,经常脖子受凉的人身体往往不是太好,易患感冒、咳嗽、慢性鼻炎,如果是老人还极易患上心肺疾病,常常气喘、胸闷。

一个1岁的孩子,因感冒咳嗽,去医院打了链霉素,造成药物性耳聋,落下终身残疾,可是打链霉素的孩子多着呢,为什么别的孩子没事?原因不在链霉素上,是这个孩子在怀孕的过程中特别爱吃西瓜,还有河蚌。导致这个孩子出生后体内寒湿过重,有很重的黄疸和湿疹,还经常感冒发热。如果孩子的母亲多吃些温热的食物,用质量好的奶水去喂养孩子;如果这个孩子能在后

天的喂养上尽量少吃寒凉的食物,就不会寒上加寒,他的肾脏所受的伤害就不至于一步步地加重。肾开窍于耳,肾虚、肾寒,耳部的功能就弱,再遇到注射链霉素等种种原因,就导致了孩子双耳失聪。

很多人得病的原因,以及很多疾病的病根都在于“寒”。然而治病时,往往没有人注意到这个因素。寒凉不祛除,这些因寒而得的病又怎么能治好?可见,受寒凉的途径来自生活中的各个方面:吃了太多寒凉的食物、药物;穿得太少太露;睡觉时露背、露脖子、露脚;空调温度调得过低,电风扇过度使用等等。

可生活中有的人坚持冬泳、坚持常年洗冷水澡,身体并没有生病,还很健康,这是为什么?这是因为外界所受的寒凉只是外因的刺激,不会生病是取决于你身体的内部素质,只有身体内部出现空虚,血液亏少,再遇到外界寒凉侵袭才会生病。而当你身体内部血液充足,温度适宜,人体内正气足的时候,抵御寒邪的能力就要强得多。不分季节,不分区域常年贪吃寒凉的食物,对身体的伤害是最大的,它直接伤害身体内部,直接伤肾,直接造成血液生成的减少。什么叫坚固的堡垒只有从内部摧毁,吃进去的寒凉就可能直接造成身体内部空虚,它要比身体受外界寒凉对身体的伤害要严重得多。用最直白的话说:活人是热的,死人是冰凉的,当你长年累月用各种途径为身体降温,其结果就是离健康越来越远。

圆圆和我这个“营销加色情狂”分手了

7



沈坤 著
华艺出版社友情推荐

因为和顶头上司有矛盾,我渐渐被同事孤立。为了彻底改变自己的处境,我不顾女朋友圆圆的坚决反对,去了一家保健品公司做销售员。进入销售行业后,我遇到了各式各样的诱惑,金钱、美女、地位……我疯狂地辗转其中,享受着不断涌来的新鲜刺激。

[上期回放]

圆圆自己找了个工作,在一家报社当了个小编辑。我们仍旧住在阿秋家,三个人相处得很愉快。一个叫刘雪的女人找到了我,希望我帮她的公司做点策划。通过一系列成功的策划,我成功地帮刘雪卖掉了300万的丰胸内衣。刘雪和她的合伙人阿美都对我感激不尽。

商战小说

一个周末的晚上,圆圆跟着阿秋去了香港,我在外面吃过饭正闲得无聊,一个人在客厅里看电视,这时刘雪打来电话,说是请我去芝加哥酒吧。我很爽快地答应了刘雪,她问了我的详细住址,然后开车来接我。

进入酒吧,我们要了一打啤酒和一包爆米花,在一个角落里坐下。开始我想谈一些生意上的事,但因为音乐实在太吵,我们说话也很吃力,所以我干脆拉着刘雪去跳舞。开始我跟刘雪面对面地跟着节奏跳着,后来也许是因为酒精的作用或者是酒吧这个环境的作用,我近身搂住了刘雪的腰,身体贴着她扭腰。她也配合我摆着身体。在闪烁的镭射灯光下,我发现刘雪的脸色通红,身体在微微地颤抖,而我搂得更紧了,同时把脸颊贴在了她的脖颈,趁着跳舞的间隙,我偷偷吻了她……

我们很快就离开了酒吧,刘雪一言不发地开着车,我坐在她旁边,默默地看着车窗外那闪烁的城市灯火。我知道她开车去的地方是她的居所。刘雪终于在这个周末的夜晚,成了我的女人。从此以后,我们经常约会,当然,是在圆圆不注意的时候。

与刘雪合伙的阿美是广东人,因为她和刘雪是好朋友,也是生意上的合伙人,所以我开始只是跟刘雪有了那层关系,但对阿美还是非常认真,没有开过半句玩笑。我帮助阿美和刘雪的公司创造了奇迹,阿美也开始对我另眼相看,虽然她来我很少去她公

司,但她也会时常打电话问候我,并且跟我探讨公司在日常管理中的问题,向我讨取一些管理思路。一来二去,我们之间就产生了某种默契,只是我们似乎都没点破这一层纸。

那一次,阿美打我电话要我去她公司一趟,我下班后就直接赶了过去。我进去的时候,阿美就坐在她的办公桌前,我左右看了看办公室,空荡荡的,没看见刘雪。我又往两边看了看,外面的办公室也空荡荡的,一个人也没有。远处是一个学校的操场,不定期有人在踢足球。

阿美:“我要找你。”
“你找我?”我问阿美,
“你要找我?”

“是找你。”阿美站了起来,但身体却一动不动。我站在离她两米远的地方。她一动不动,我也不敢动。“你和刘雪在谈恋爱?”阿美突然问我。我沉默了一下,就那么一下,非常非常短的一下。她不仅是突然问我,而且还问得那样的直接。她的眼睛——我承认那是一双好看的眼睛,直勾勾地盯着我,容不得我回避。我说:“阿美,你很漂亮!”这是我的真心话。

“我不想你们好。”阿美说。“为什么呢?”我问她。“我……”她转过头,后面的话不知道是没有说出来,还是没有听见。我只好又说:“阿美……”恰巧,有风吹过来,吹得阿美单薄的身子晃了一晃。咳,这个女人,你小小的脑袋里究竟在想什么?

有一次,阿秋带了一个叫赵林的平头男人来见我,说他

想投资开一家酒楼。几次接触后,我发现赵林不是我想象的那么简单,某些方面,我甚至还挺敬佩他的,譬如这家伙做事的勃勃以及创业的野心,这些都是我所欠缺的。这么一来一回,我倒与赵林成了好朋友,平时我们也经常去洗脚城泡脚聊天,偶尔也会去西餐厅喝咖啡,聊商业上的事,当然聊得最多的是赵林的第二次创业理想。

跟赵林商议的结果是,开一家与众不同的酒楼,振兴中国川菜,创真正的餐饮品牌。我认为,要开一家成功的川菜馆,除了菜的质量纯正以外,在酒楼提供的各项服务也是要有非常明显的特色,既不同于他人,也不能让对手容易复制,这些战略思想,使得我们的酒楼经营从一开始就从思想上超越了同行。

2000年6月18日,赵林的老枪酒楼隆重开张迎客。说隆重,是因为我充分运用自己的策划才能,将老枪酒楼的一些新概念新思想通过新闻发布会的方式传播给深圳各大新闻媒体,除此之外,我还让赵林花了20万元,在深圳电视台投放了一个15秒的广告片,在一个月里狠狠地轰炸了一番。一时间,深圳的市民感到奇怪,无论是走在街上还是安静地坐在家看电视,或者拿起报纸,都会看到一家名叫“老枪”的新概念酒楼广告。很多人感到奇怪的是,一家酒楼,怎么会这么凶猛地做广告宣传?而几乎在同时,各大新闻媒体和互联网上发布了有关老枪酒楼另类做法的新闻,

一时间,老枪酒楼成了深圳市民街谈巷议的焦点,很多人抱着好奇的心态,专程从遥远的地方赶来一睹老枪的风采,并体验老枪的与众不同之处。

奇迹出现了,连续一个月,整个酒楼的400多个餐位几乎天天爆满,晚上更要在门口排队等候,节假日和周末都是人满为患。

深圳的成功,使得赵林成为深圳饮食界的一个标志性人物,他对我也是刮目相看,常说我是个怪才。阿秋也是对我更加喜欢了。有些也传到了圆圆的耳朵里,她几次问我,我都没有老实告诉她。虽然在以后一段日子里,圆圆对我特别注意,但对于我跟阿秋的事再也没有提及,而阿秋不愧为见过世面的女人,她经常故意在我面前开涮我,使得圆圆感觉不出我们之间有关系。但我们都低估了圆圆的洞察能力,事实上她对很多事都很清楚,只是她不太好发火。

一次,一个在东莞某企业做营销总监的朋友来深圳找我,我们在楼下的餐厅吃了饭,回到家里,继续大谈营销。我们有些得意忘形,完全忘记了在里面睡觉的圆圆,我发现她几次开灯起来,在房间内走动,然后听到打火机的声音——她一失眠就拼命抽烟。

真是祸不单行,在我跟圆圆的关系紧张之际,我工作的单位老板也找我谈了一次话,认为我利用业余时间给赵林的酒楼做策划,老板认为这是炒单行为。“你是个策划天才,到哪里都能找到好的位置,我这里实在不能再用了……”

老板的话一半是恭维,一半是嫉妒。

我又成了一个无业游民。每天躺在客厅的沙发上看我的营销书籍。圆圆依然对我不理不睬,简直把我当成一个寄住在她家的陌生人。阿秋也开始对我冷淡起来。这样过了一个星期,同事也是好朋友的王健带了一个广东男人来找我,我就把他约到家里来。这是一家民营企业的老板,主要从事食品行业,但经营得非常糟糕,我就把我平生所学,详细地告诉他应该怎样怎样。正当我们谈得热火朝天的时候,圆圆回来了,她看到客厅里乌烟瘴气,尤其是这个广东老板的臭脚使得整个房间里弥漫着一股难闻的臭气。

“我们分手吧!”第二天一大早,圆圆就气鼓鼓地把我的一大包衣服扔在客厅的沙发上。“我已经受够了你!你这个营销加色情狂!”说完,她转身进入自己的房间,重重地关上了房门。我从上海来到深圳后就一直住在阿秋的这个房子里,现在她要我离开这里,我可真成了无家可归的流浪汉了!

一个人提着简单的行李走在深圳的街头,我突然发现我其实真的一点也不了解我的女朋友,我甚至奇怪我自己,竟然可以跟我不了解的女人在一起同居了这么长的时间。我一个人在名典咖啡店里坐了一个下午,在电脑上胡乱写了点东西,然后一直发呆。晚上11点,我打电话给刘雪,半小时以后,刘雪开着她的本田雅阁来接我回到了她的家里。