

有三种人敲破了医生门 ②

健康指南



孔令谦 著
化学工业出版社友情推荐

内容简介

吃,是一门大学问。常见的一些疾病,至少十有八九和饮食不当是有关系的。所以我们不仅要吃好吃,还要吃对,会吃之人才能吃走疾病,吃来健康。本书讲的是中医饮食养生,包括中医饮食养生观念、人群养生、四季养生、现代人典型体质养生等内容。作者孔令谦是孔子第76代传人,京城四大名医孔伯华先生嫡孙,著名中医孔少华之子,自幼秉承家学,对中医养生有深入研究。

上期回顾

食养如太极,最要紧的是讲究一个平衡,而现在中国人饮食上容易走极端,这样的危害在哪里呢?

病从何处来?我们往往把生病怪在老天头上:生病了是我运气不好。其实,这一点还真错怪老天爷了。病是自家生,是不良的生活习惯和饮食习惯造成了你的不良体质。

仔细观察周围的人,你会发现,现在的人生病越来越相似了,比如中老年人的三高。这是因为现代城市人的生活习惯越来越单一:熬夜、长期工作、大吃大喝、喝酒、抽烟……这些不良饮食结构和生活习惯,造成了现代都市人的普遍不良体质:阴虚、内热、脾湿。

烟酒、熬夜、压力、过饱是新“四害”

阴虚、内热、脾湿,是现代常见的三个体质倾向,也是致病的三个主要因素,这三个因素常常互相影响,互为因果,纠缠在一起发病,错综复杂。只是有的人可能内热相对多一点,或者是阴虚相对多一点。年轻人以内热为多见;老年人以肝肾阴虚为多见;较为肥胖的人,爱思虑的人,少运动的人,往往多脾湿。在养生的时候,应该三者综合起来考虑。

阴虚主要是指肝肾阴虚。肾主水,主阴,为先天之本;肝属木,主血,为肾之子。肝肾一体,为一身阴血之本。阴虚主要由四个原因引起:年龄、烟酒、熬夜、抑郁。

年纪大了阴气自然就少

《黄帝内经》中说:“年四十而阴气自半也”,就是说阴血在生命过程中会自然损耗,人年纪大了阴血亏虚,这是正常现象。现代人寿命普遍增长了,所以肝肾阴虚的情况就更为多见了。这告诉我们两点:一是年纪大了,阴气自然就少,老年人阴虚是自然现象,没必要太担心;另一方面就是提示我们,到了三四十岁,在饮食和生活习惯上就要注意了,不要做伤阴的事,而要注意补阴。

吃得好动得少,想得多睡得少

现代人在饮食方面,吃得好动得少。生活水平大大提高,饮食多肥甘厚味,摄入多而运动量少,摄入的没有充分利用,也不能彻底代谢和排出,蓄积体内,则为湿邪,湿邪郁久易化热,热盛久又必伤阴,故易为阴虚湿热。

二为情志原因,想得多睡得少。工作紧张,人际关系复杂,精神压力大,五志过极皆能化火伤阴。工作忙碌加上思虑过度导致睡眠时间少,睡眠质量差。中医认为,人体气血循环是一个天人相应的过程,白天天气行于阳经,卫外而为固,人处于清醒状态;夜间天气运行于阴经及五脏,人则卧寐休息,睡眠是一个养阴的过程,故古人强调应日出而作,日落而息,可现在人们往往要接近甚至超过午夜才睡,故阴分易伤。

另外还有一个年龄原因,现在老年人的人口比重较大,“年四十而阴气自半也”。

儿童和青壮年体质多为实热或湿热,中老年体质多为阴虚肝热或阴虚湿热。因此针对儿童和青壮年其饮食原则应以清热类食物和化湿类食物为主;而中老年则应以滋阴、清热和化湿类食物三类为主。

肝气不舒也会内热伤阴

内热主要表现为肝热。肝气主疏泄条达,调节全身气的运行,就好比是我们家里的管道枢纽,枢纽坏了,全家管道都不通。同时肝又是藏血之脏,肝气之疏泄功能是以肝肾之阴血充盈为基础的,前面说了现在肝肾阴虚的人较多,阴虚必生肝热,而热反过来又会伤阴,患病或为肝阳上亢,或为肝火上炎,或为肝气横逆。所以平时养生上就要注意调肝,让气机顺畅,这样就能减少内热,也能从一定

程度上固护阴气。

油腻食物吃多了为何伤身

脾湿主要是脾的运化功能下降造成的。一方面可能是因为肝气不舒,木犯脾土,脾胃受伤,导致脾无法正常运化,那么吃进来的东西排不出去,就成了废物,也就是湿邪。另一方面,因为生活条件提高了,食品极大丰富,人们为饱口腹之欲,暴饮暴食,而运动反而减少,使摄入多于需要,超过了脾的运化能力,也能酿成脾湿。而湿淤积在体内,迟早都要化热,这样就又和内热联系在一起,成为湿热。

所以许多病是吃出来的,今天常见的富贵病,都与饮食不节直接相关。我们老提到肥甘厚味或者膏粱厚味,那么肥甘厚味到底是一个什么意思?

肥甘厚味和膏粱厚味,在中医上都是指油腻、精细的食物,用我们现在的活话说,就是高糖、高脂肪、高胆固醇的食物。简单点说就是大鱼大肉,吃得太好。

为什么说肥甘厚味会化湿生热呢?我们打个比方,人的身体就好像是一部机器,机器要想正常运转,就必须要有足够的能量,我们吃的食物,经过消化以后就会转化成身体需要的能量。但是人体需要的能量有一个度,每天能转化的食物也有一个度。

如果你吃太多的肥甘厚味,吃进去的食物超过了身体需要的量,除了正常的需要以外,转化的部分就会变成热量,没有转化的食物在体内淤积就会化成湿,而湿会生热。所以说,肥甘厚味必然会化湿生热,是饮食养生的大忌。

孔家秘方让你远离“三高”

经过孔家数代的临床经验研究,发现现代都市人最常见的体质就是热火相加体质,临床上的大部分疾病也都是热火相加引起的。比如现在的

“三高”:糖尿病、高血压、高血脂,从本质上讲都是热火相加之病。

我有一个病例,是大学教授,在体检的时候发现自己得了高血压,虽然不太严重,但他还是很重视,去医院做了详细的检查治疗,也按照医生的嘱咐备齐了各种降压药。刚好学校有一个科研项目,是这个教授负责的。他想,反正高血压不是个马上就能治好的病,只要注意按时检查,按时治疗,对工作影响不大。于是就坚持在一线工作,医院的检查和治疗也没落下,血压一升高,就吃点降压药。一年下来,项目成功完成了,可是他虽然坚持治疗,但高血压还是加重了。他药按时吃,病按时治,为什么血压还是高?就是精神压力太大。

人体讲究阴阳平衡,如果阴气不足,而阳热内盛,人体就会处于失调的状态。一般阴气是向下走的,而阳气是向上走的,就像水总是往低处流,而火热之气总是向上蒸腾,所以阴虚内热的人,阴气不足不能制火,所以就会出现血压高、头痛、头晕、面红耳赤这些阳热在上的表现。如果不加以控制,严重的可能导致中风。尤其是老年人,阴气本来就不足,更需要注意。

高血压很多是由于阴虚阳亢导致的,那么我们就应该养阴清热,一方面让阴气充足以制约火气,另一方面直接用一些清火的食物或药物。一般年轻人实火较盛,以清火为主;老年人阴虚明显,要注重养阴。但总的来说清热与养阴两方面都要照顾到。下面我们介绍两个清热降压的小方法。

泡脚泡掉内热高血压:高血压或轻度血压高的人,可以用桑叶、桑枝、茺蔚子各15克,用布包上,放在锅里煮水,用来泡脚。

喝藕汁降血压:莲藕是甘寒的,有很好的清热作用。买回来以后,去皮、去节,切成大块,榨汁,然后滤掉杂质喝汁,有降血压的功效。

何乘风决定“玩”一票大的 ⑥

职场小说



崔曼莉 著
陕西师范大学出版社友情推荐

内容简介

王贵林的“谁给我七个亿,我就和谁合作”,听上去像一个天大的玩笑,把晶通项目推向了似乎无解的迷局。面对这个烫手的山芋,赛思中国和SK是选择退出,还是选择行动?何乘风、欧阳贵、王贵林、陆帆、狄云海、乔莉……激荡之后,他们的命运又会发生怎样的沉浮……

上期回顾

价值七亿的晶通电子项目竞争越来越激烈了,乔莉的父亲却看出了其背后的凶险,他力劝女儿放弃这个项目……

晚上八点,欧阳贵、陆帆、狄云海应约来到了何乘风的家。何乘风泡好了咖啡,煮好了茶,准备好了雪茄,整幢别墅只有四个大男人坐在里面。在书房的一面墙上,何乘风特意挂上了一块小黑板,在黑板上,他写上了王贵林说的那五个字:信私不信公。他看着眼前的三员爱将,呵呵笑道:“晶通电子这个项目到目前为止,已经有大半年的时间了,我认为这是王贵林说的唯一的一句真话。”何乘风娓娓道来,“他信不过任何一方。到目前为止,只有我们可以和他进行合作。但是在合作之前,他说出了他的顾忌,也就是说他要把我们在场的每个人都绑在同一条船上,一荣俱荣,一损俱损。”

何乘风看了坐在角落的云海一眼,“现在我有一个想法,我想和各位一起来说一个故事,给所有人听。我们用七个亿的外包项目来支持通过中亚永通改制完成后的晶通电子,只要改制完成后的晶通电子可以和赛思中国公司通力合作,并且顺利地在本市场上完成运作,那么这个故事就是一个成功的故事。”

“我们都可以通过券商在改制完成后的这家公司持股,我们每个人,都可以赚到我们应赚的钱。不是人人都能够在商业领域去说一个故事,也不是人人都能让这个故事成功,晶通电子给我们开了一个好头,我们要让它发展下去,然后全力支持它上市,最后我们还要成功地全身而退。有时候我想,它更像一个奇迹,但需要我们一起来完成。”

何乘风的话音一落下,整个房间寂静无声。欧阳贵第一个放下雪茄,轻声说:“老何,你要玩一票大的?”

“对。”

欧阳贵的脸上第一次露出了真心实意的笑容:“我奉陪到底。”

何乘风呵呵一笑,看着陆帆,陆帆抬起头,看着他,又看了看欧阳贵:“何总、欧总,我想问一个问题。”

“什么问题?”

“牵涉到法律的部分怎么办?”

“可以违规,”何乘风说,“但是不违法。”

陆帆咬了咬牙,“何总,我支持你的决定,我希望来说这样一个故事。”说完,他看着云海,“杰克,你的意思呢?”

云海抬起头,眼睛里闪烁着迟疑和痛苦,他沉默了几秒,“何总、欧总、弗兰克,你们都是我最信任的老师和朋友,但是这件事情事关重大,我希望三位让我好好考虑。同时我也向三位保证,我会保守秘密。”

何乘风点了点头。一切都在他的意料之中。一个天生的冒险王,一个当机立断、人品端正的高管,一个凡事都能三思而后行的臂膀,这样的团队恰恰是他所需要的。

何乘风看了看陆帆和云海,微微一笑,“弗兰克、杰克,这个故事不仅是我和欧总的,也是你们两个人的,最终,肯定属于你们。如果这件事失败了,我可以正式退休,欧总可以随时离开外企,但你们怎么办?你们的职业生涯从外企开始,也一直在外企发展。离开外企这个平台,你们怎么办?”

陆帆和云海面面相觑,何乘风继续说:“如果你们不反对,我和欧总想出一笔资金,和你们合股开一家公司,这家公司成立之后,由你们当中的一个人负责管理,为未来的晶通外包提供配件和技术服务。”

到底姜是老的辣,陆帆不露声色,心中赞叹不已。云海则呵呵一笑,说:“何总,我和弗兰克谈过您的想法,如果晶通外包能够运营,那么为它提供原材料和技术服务的公司还是十分重要的。我们因为一直在做方案,所以没跟您汇报。”

算是真真正正地被何乘风和欧阳贵绑在了晶通电子上。除非他们放手不干,甘愿损失人生的一次好机会,否则,他们以后和晶通是脱不了干系了。

赛思公司的CFO很快派出了一个人员来到北京,和何乘风一起草拟关于在中国进行外包业务的项目方案,与此同时,云海以妹妹的名义成立一家公司,并草拟了一份股东协议,他和陆帆各占26%,何乘风、欧阳贵各占24%,四个人签订了一份私下的股东协议书。

但何乘风暗自忧虑:赛思公司提供了项目、技术、资金、人员,虽然强大到让晶通电子没有拒绝的理由,可这种强大也实在令人不安。以王贵林的性格,他会这样甘居人后吗?

乔莉和陆帆再一次去石家庄跟晶通电子谈判。二人开车直接到了厂办公区,然后上了楼,走进会议室。秘书小陈已经在等他们。不一会儿,王贵林、两位副厂长,以及工会主席林东相继走了进来。陆帆就打开了电脑,开始跟大家讲解这个方案。

陆帆介绍完毕,看着众人,“王厂长、几位领导,不知道你们有什么想法?”

“陆总的方案很精彩,”王贵林说,“但是你得给我们时间,让我们好好想一想。”

“好的。”陆帆不禁一阵失望,王贵林的态度太平淡了,欧阳贵说的石家庄政府,以及当地银行听到之后的反应,恐怕都比他强烈。

“今天的会就到这儿吧,”王贵林说,“大家先散会。”

久未进京的王贵林,悄悄来到了首都。他带着小陈赶到了中关村,两个IT方面的专家,已经在一家咖啡厅等他们了。

几个人坐了下来,小陈之前已经电话和大家沟通了赛思中国的初步方案,这时又取出电脑,将赛思中国的方

案打开来,请两位专家一一过目。

这两位专家,一个是北京某外企的市场总监;另一位是某国营IT企业的副总裁。两个人看完之后,市场总监说:“这个方案虽然很大,但似乎得到了总部和董事会的支持,而且各种数据非常清楚,在未来资金方面,也谈到了政府支持和银行贷款等等。赛思中国显然是很有诚意的。”

“我同意他的说法。”副总裁说,“王厂长,IT行业其实不神秘,就是这么一大圈人,做事情的流程也无非这些,如果SK没有给你们切实的方案,那证明他们还没有进入这个流程。但是赛思中国的意向是很明确的。你们现在是在等SK的方案吗?”

小陈看着王贵林,王贵林点了点头。

“我还有一个问题,”市场总监说,“你们晶通电子原来是一个电子行业的国营企业,你们有什么特殊的条件让赛思中国愿意跟你们进行这样的合作?”

“我们后续有一些技术改造的业务,如果能够进行这样的合作,可能我们就把技术改造的整个业务都给他们。”王贵林说。

“哦,原来是这样。”市场总监点了点头,又忍不住看了赛思中国的方案几眼,“王厂长,看来赛思公司的人还是蛮费心思的,至少他们很想跟您合作,这个方案里的每一步都要耗费人去做,同时还要得到总部的批准。据我所知,在北京的这些大外企,能拿出这样方案的,恐怕只有一两家,其他的无论从条件或者机会,或者其他什么,都是很难的。”

“这么说,”王贵林不禁有些紧张,“这个方案十分珍贵了?”

“那当然了,”副总裁笑道,“这个项目你们要是不接,他们随便找一家企业,人家都求之不得呢。”王贵林和小陈面面相觑。