

脾湿人吃什么,怎么吃 ④

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

对现代人来说,最迫切的不是去买多贵的补品、保健品,而是调整自己的饮食结构……

脾是物流公司,运输出了问题就会生湿

先解释一个中医上的概念,西医说的心肝脾肺肾就是指我们身体里确实存在的真实器官,而中医上的心肝脾肺肾是指功能系统。打个比方吧,西医上的胃就是胃脏,脾就是脾脏;而中医,凡是和吐相关的,都属于胃功能,凡是和泻相关的,都属于脾功能,所以中医说的脾,是指功能上的,不是单指脾脏。

有个老中医曾经接诊过一个患者,号完脉后,老中医说:“你这病,是脾湿引起的。”患者生气地说:“你这大夫怎么乱讲,我的脾前两年因为车祸给摘除了,怎么可能脾湿。”其实,这个患者把器官上的脾和中医讲的脾混为一谈了,中医讲的脾,是功能性的,是运化水谷的功能,而不是指解剖学中的脾脏。只要是运化功能失调,都可以产生脾湿。

可以这样认为:胃是一个粮仓,而脾呢,就是一家物流运输公司,主要的工作呢,就是将粮仓里的东西,合理地、适当地、有条不紊地输送到需要的地方。

湿是一个什么概念呢?中医上有痰湿、寒湿、湿热。综其根本,就是人体津液代谢失常的一种病理产物。换句话说,就是该代谢出去的东西没有代谢出去。为什么没有代谢出去?原因是多方面的。比如饮食习惯上,你吃饭非常快,就容易给你的消化带来负担。打个比方,我们现在每天工作八小时,这时候身体不会太累,但是你非要两个钟头就把活干完,身体自然受不了。人体在代谢的过程中,应该排出体外但没有排出体外的产物,我们就管它叫湿。

除了快食不好以外,过饱也不好,比如你这个粮仓只能装100吨货物,物流公司每天的运输量也就

是100吨,结果你非给它装200吨货物。那它肯定运不了,那么多的东西自然就积存在身体里形成湿。

所以我们预防脾胃疾病的饮食原则是:第一不要快食,第二不要过饱,尤其是中老年人更应该注意。另外还有一点,就是不要贪凉,因为寒主凝滞,把你的运输通道给堵塞了,自然会影响运输。

喝对茶养生长寿,喝错茶伤身生湿

茶为国饮,在全世界,凡提到中国肯定要提到的一样东西就是茶。茶不仅是一种饮料,更是一种养生手段,传说神农日尝百草,结果毒性发作,倒在地上,这时候刚好身边有一棵小树,叶子散发着清香,于是他就吃了几片叶子,结果毒性就解了,这个小树就是茶树。所以自古就有“茶解百毒”之说。

我有个朋友,特别喜欢喝茶,退休以后有时间了,尤其是他看了很多茶可以养生的书以后,更是饮水必有茶。可是喝了一段时间,不但没有其它茶友身体健康神清气爽的感觉,反而经常不舒服。这是什么原因呢?难道是自己的体质不适合喝茶?原来,他最喜欢喝的茶是龙井和铁观音,而且口味很重,泡得非常浓。龙井是绿茶,铁观音是乌龙茶,这两种茶都是寒性的,如果老是喝这两种浓茶,尤其对老年人来说,会伤脾,脾伤了自然会生湿。

那么,怎样喝茶才健康呢?

一是要分季节:春夏两季,可以喝一点绿茶和乌龙茶,能起到清热解暑的作用。秋冬季节则适合喝一点红茶或者普洱茶,这两种茶是温热性质的,可以起到驱寒的作用。

二是要分年龄,尤其是老年人,红茶、普洱茶可以适当多喝一点,绿茶、乌龙茶要少喝一点,尤其是乌龙

茶,因为它的茶汤本来就比较浓,注意要少喝一点。

三是要冲泡有法,按照书本或者茶艺师推荐的比例冲泡最好,老年人可适当淡一些,尤其是新茶寒性更强,因为茶叶存放时间太短,酚类、醇类、醛类含量较多。所以新茶虽香,但只宜轻品,不宜畅饮。

还有的人在喝醉酒的时候,喜欢喝上一大杯浓茶醒酒,这确实有一定的醒酒效果,但酒后喝茶危害也很大。因为喝酒以后刺激心脏,心跳加快,大脑兴奋,而浓茶有着同样的效果,醉酒喝茶,对心脏简直就是火上浇油。

喝酒后,酒精进入胃以后直接进入血液,然后再进入肝脏中转化成乙醛,再转化成乙酸,最后分解成二氧化碳和水经由肾脏排出体外。二氧化碳和水是正常的代谢产物,所以对肾没什么危害,而喝浓茶醒酒则跳过了这一步,茶中的茶碱有利尿的作用,可以使人体内的乙醛直接经由肾排出体外,从而起到快速醒酒的作用。而乙醛对肾是有害的,经常酒后喝浓茶,会引起肾功能障碍。

所以醒酒最好还是喝一些醒酒汤,当然,不过量饮酒才是根本解决之道。我这里还有个“醒酒茶”小秘方——葛花有“解酒醒脾”的作用,菊花有“化淤清热”的作用,玫瑰花有“理气和冲,化湿散郁”的作用。各取10克泡水代茶饮,有很好的醒酒效果。

妙招教你健脾化湿

葫芦黄酒 葫芦有两种,甜葫芦和苦葫芦,苦葫芦有微毒。选2个较大的新鲜甜葫芦,一个切掉上面小的那一块,去瓢;另一个切碎,把碎块放到葫芦里,大约一半满即可;倒入品质较好的黄酒(绍兴花雕最

佳),上锅蒸40分钟,把酒倒入容器内,每天晚上睡前,用水热一两左右的黄酒喝掉。

我们平时说的某某食物入某经,大多数药物和食物只入一个经,较多的可以入三个,但酒是百药之长,可入十二经,而黄酒不伤人,是最好的引子,可以把葫芦利湿的功效带到全身,适用于手脚冰凉或关节炎等病症。提醒大家千万不要用白酒,因为白酒过于燥烈。

荷叶佩兰汤 用鲜荷叶、鲜佩兰、鲜薄荷、鲜生地、鲜藿香,各15克。把这些东西用布包上,搁在水里煮15分钟,喝这个水,同样可以达到化解浊气、平衡阴阳的效果。

在夏秋之交的时候,人容易烦躁。因为夏秋之交的暑湿之气盛而未衰,燥气正来,使人易烦闷,阴阳之气平衡,人发脾气的时候,心情不好的时候,一定是气血上扬。荷叶佩兰汤可以化掉体内的浊气,以御四时不正之气。

荷叶佩兰汤本来是代茶饮,内服用的。但有一次,我们的一位大夫给一位老大爷看病,开了荷叶佩兰汤,嘱咐他代茶饮,结果老人耳背,听成了“隔着洗”。回家以后用这个汤洗脚、擦身,没想到误打误撞,竟然治好了多年的荨麻疹。

鲫鱼萝卜汤 白萝卜半根,1~2斤重的鲫鱼1条,烧汤。

鱼类里面只有鲫鱼是人脾经的,是补脾的,而萝卜是顺气的。脾胃是升降的关系,脾主升,胃主降,一升一降,完成升降出入的平衡关系。《黄帝内经》中有“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危”的说法,说得非常清楚,升得太过不行,降得太过也不行。所以,对脾湿脾虚、肠胃消化不好的人,鲫鱼萝卜汤是一个很好的食疗方法。

乔莉发现参与项目的人正在撤出 ⑧

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

酒席上,王贵林从喝多了的付国涛那里掏出了他们的真实想法,下定决心和赛思中国合作。而施蒂夫却警告乔莉,别成为晶通电子项目的“替罪羊”……

签约之后欧阳贵找到何乘风,“让云海尽快离职。”欧阳贵说,“公司的资质,还有增资扩股等许多事情要打理,还要想办法在这之前组织一个团队,能从外面接点活儿回来,把团队理顺,不然等到外包的时候,就有点晚了。”何乘风点点头。

晶通外包的项目,成为IT业界一个不小的新闻。赛思中国与SK因为七亿大单的事打得你死我活,现在经过新闻这么一宣传,几乎所有的人都认为,这七亿大单,SK肯定没有戏了。它的所有权,已经被赛思中国牢牢地抓在手上。

这天,乔莉正在公司上班,突然收到了一封何乘风CC给所有人的邮件,在邮件中,他向赛思中国所有员工正式宣布,VP欧阳贵将离开销售部门,前往石家庄,代表赛思公司督促与晶通电子成立外包公司,并在公司正式挂牌后,出任晶通外包公司的外方总经理。

她忽然想起,施蒂夫曾经提醒过她,一旦晶通外包有了眉目,欧阳贵等人就会离开公司。这会是第一步吗?可她转念一想,欧阳贵去负责外包很正常,公司论职位、论管理经验,尤其是做事情的那股劲儿,不派他去,谁能做成呢?反正上面还有层层审批,只要不把自己卖了就成。现在已经是十月了,如果不出意外,再过两三个月,晶通电子七亿大单的项目就要签字了。

第二天晚上,何乘风、欧阳贵、陆帆、云海在会所的包间里碰了头。

“老何,”欧阳贵说,“外包公司挂牌的事情我会想办法盯着,争取特事特办,一个月之内把牌挂上。弗兰克,你们要把合同准备好,全部通过法务,只要这边牌一挂,那边就签合同。”

“那我和云海等到七亿完成之后,再离开公司?”陆帆问。

“不,”何乘风说,“你们要全部撤出去。”

“为什么?”陆帆和云海异口同声地问道。

“这个项目牵涉的面很广,”何乘风看着他们,“要你们提前撤出去,会损失不少奖金,但是也确保了你们的安全。尤其你们以后,一个是晶通外包的中方经理,一个负责供应原材料和技术服务,最好不要和七亿大单扯上关系。”

云海和陆帆又对视了一眼,两个人的脑海里都浮现出那句:只违规不违法!如果真的可以保证,何必让他们全部撤出?已经走了一个欧阳贵,他们全撤,那么剩下的,只有一个乔莉。这时,何乘风接着说:“詹姆斯提醒我,以空对空。我觉得非常好。你们有计划地撤出去,杰克先走,接着是弗兰克,”他的脸上浮现出灿烂的微笑,“等我们的新加坡VP到的时候,我们的销售部,是一个没有北方区总监的销售部。”

“我理解您的想法,”陆帆不放心地说,“我们都走了,安妮跟谁呢?”

“白重吧。”何乘风说。

“白重?”陆帆说,“安妮的职位虽低,可她分管晶通项目,再加上她这个人很有想法,如果贸然让她跟白重,会不会对项目不好?”

何乘风想了想,微微摇头,“安妮手上的业务太重要了,万一新来的VP让安妮跟他带来的人,我们就麻烦了。至于白重,你放心,他是欧总推荐来的,不会出大差错。”

陆帆看着欧阳贵,刚想说话,云海在旁边说:“其实也可以让她跟琳达,琳达现在不怎么上班,跟她会比较轻松……”

欧阳贵说:“这个人做事,一向重利轻义,七亿的事情,肯定不能让他介入,乔莉只是挂在他的名下,晶通的事情还是要老何做主。至于乔莉其他的单子,他要过问也无所谓。不过话说回

来,白重的工作经验比较特别,国企、私企、外企都干过,安妮跟着他,能长不少见识。”

陆帆听了这话,点了点头。何乘风看着陆帆和云海,“你们还有什么意见吗?”

两个人都摇了摇头。何乘风端起了酒杯,“那好,接下来我们只剩一件事情,就是快!”

周一早,乔莉来到公司,刚坐下来打开电脑,进入公司邮箱,就发现了三封新邮件。都是陆帆发出的。第一封邮件,他向大家介绍了两位新的销售经理:一位叫白重,曾经是某国企三年销售、三年销售经理,民企五年销售总监,有丰富的销售经验;另一位叫孙诺,英文名马丁,毕业于香港中文大学工商管理专业,七年外企服务经验,四年销售经理……

第二封邮件,是计划明天,2008年11月11日晚上,在北京某饭店,为前往石家庄工作的欧阳贵先生饯行,祝贺他即将出任晶通外包的外方经理。

看来,这个聚餐,一方面是为了欢送欧阳贵;另一方面,还有介绍新同事的意思。乔莉连忙回复参加。第三封邮件,是陆帆单独发给她的,让她今天上午十点五十分去他的办公室。乔莉不知道他找自己什么事情,回复OK。

十点五十分,乔莉准时来到陆帆的办公室。

陆帆把乔莉未来的老板白重的情况介绍了一下后,接着说:“我想给你升一级。你的工资会上涨百分之二十,我希望你能够继续努力,除了把晶通的项目做好外,其他的项目也要努力。”

乔莉喜出望外。乔莉在陆帆的带领下,正在拟订晶通技术改制七亿方案的合同,合同中的每一个条款,甚至每一个字,都要仔细商讨研究,请教法务部门。这对她也是全新的学习,整整忙了一个多星期,才把合同大致敲定,还有几条细

节,在等晶通方面的回应。

这天是周四,乔莉正在忙碌,接到秦虹的电话,“安妮,杰克要走了!”

“你说什么?!”乔莉愣了。“你听谁说的?”

“你看邮件!”秦虹说。乔莉打开了云海发送给销售部每个人的邮件。她一字一句地查证这封邮件。乔莉简直不敢相信自己的眼睛。云海虽然什么都没提,但明显是对这次的升职与加薪不满。怎么会呢,何乘风和陆帆没有奖励云海?

云海为什么会突然辞职?乔莉坐在座位上,盯着电脑,思绪却飞速地启动。“如果我没有猜错,很可能在外包公司成立之后,陆帆、云海,甚至欧阳贵,都会离开赛思中国,那么承担责任的人只有两个,你,还有何乘风。”施蒂夫的这番话,突然浮上乔莉的心头。

难道……真的会像他说的那样?晶通外包黑幕重重,先是欧阳贵,接着是云海、陆帆,他们会全部撤出去?!

这实在太不合理了。为了一个七亿的单子,云海不要奖金可以,为什么连工作都不要了?乔莉皱着眉头,一切看似都那么不真实。

现在的经济形势并不被人看好,在这么困难的时候,云海去创什么业呢?难道他找到了一个稳赚不赔的好项目?还是说,他受不了晶通外包的黑幕,宁愿失业也要离开公司?乔莉无心工作,仔仔细细地把晶通电子的细节一项一项地分析了一遍。

自从五月份她陪何乘风去过一次晶通电子后,后面的很多事情她几乎都插不上手。说到底,外包业务如何谈的,怎么谈成的,她还真有点一无所知。如果事情没有违法的内容或者没有幕后交易,为什么不能带上她这个小销售?现在欧阳贵走了,云海辞职,那么直接的责任人只剩下陆帆和她,还有何乘风……

她越细想,越觉得不安。