

体温降低将直接影响下一代的生长发育



马悦凌 著
江苏文艺出版社友情推荐

[内容简介]

虽然温度无处不在,而且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,只在天气预报时才会去关注。至于温度在维持我们的健康中到底起到什么作用,温度怎样决定我们的生老病死,我们又该怎样利用温度来预防和治疗疾病,恐怕就很少有人去思考、去探究了。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。

健康宝典

西医理论认为,骨髓具有造血的功能,是生成红细胞、白细胞、粒细胞、淋巴细胞、单核细胞与巨核细胞的场所。

中医则认为血的生成基础是水谷精微,其构成成分为营气与津液,并以精髓为化生根本,在脾、胃、肾等脏腑的综合功能下生成。也就是说,饮食的数量和质量与生血有密切的关系,饮食是造血的原料。饮食的精微物质经过脏腑的作用化生为血,肾藏精,精生髓,髓化血,血之源在于肾。只有消化、吸收的功能好,造血的原料才能被充分利用,骨髓才能充盈,造血的功能才旺盛,这就是“脾胃为后天之本”的重要性。

消化、吸收的场所在胃肠。胃肠对食物的消化有两种方式:一是通过消化道肌肉的收缩活动将食物磨碎,另一种是消化液中的各种酶对食物中的蛋白质、脂肪和糖类成分进行化学分解。无论是机械性消化还是化学分解,目的都是将食物分解成小分子物质。小分子物质能通过消化道粘膜进入血液,而大分子物质是不能被吸收的,只能通过粪便排出。

如果我们贪凉,或吃过多的寒凉性质食物,不仅会引起胃肠的不适,还会使胃肠的血管遇冷收缩,影响食物透过消化道粘膜进入血管。胃肠道血管收缩,又减少胃肠的血液供应,减弱胃肠的消化蠕动力量及消化液的分泌,从而降低了分解食物的能力。高温有利于分解食物,而低温则延长了处

理食物的时间。很多人吃了寒凉的食物会拉肚子,就是因为这些不消化的食物无法透过消化道粘膜进入血管。而且像水分这些很容易进入血液的物质也因为胃肠道血管的收缩而不能进入血管,不能被消化、吸收,只能排出体外。时间一长,就会造成造血原料的不足,结果自然使血液生成减少。

我看了太多人的手相,越看越觉得可怕,越看越为人们将来的健康担忧。因为目前二三十岁中的年轻人,绝大部分都存在先天不足、后天营养不良,心脏功能弱、肺活量小和体内寒湿重的情况。他们的第二掌骨摸上去强硬的不多,指甲上半月形合格的很少,普遍体内寒湿重,血液不足。

这间接反应出近二三十年里,空气、水、食品、大量的零食、饮料和反季节瓜果蔬菜的长期食用,以及生病后动不动就输液、吃抗生素,使这些孩子从出生后就在严重污染、过度贪食寒凉食物及违背自然规律的环境下生长。加上学习负担过重,使这些先天不足、后天营养不良的孩子普遍缺乏身体锻炼,身体素质和体能下降,导致各种老年性疾病如冠心病、脑梗塞、糖尿病、高血脂、高血压的发病时间都大大提前。二三十岁的年纪患以上疾病的人,正以惊人的速度在增多。再由于体内寒湿重,经络不通,淤堵严重,二三十岁就患上各种癌症的年轻人也是越来越多。

而这一代人又渐渐进入了生育高峰时期,这些身体没有底子的父母们生出的孩子病症更多,这就是现在每个城市的儿童医院里总是人满为患的原因。

每个人从母体内十月怀胎开始,延续悠长的一生。胎儿生长、发育完全依赖母体的营养供应,孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长发育。就像一粒种子,种在肥沃的土壤里,自然长出健壮的小苗,种在贫瘠不肥沃的土壤里,长出的苗则又细又弱。

怀孕时母亲的血液就是孩子生长的土壤,母亲身体素质的好坏直接影响孩子。母亲血虚,就是体内寒湿较重,容易出现黄疸重、湿疹、吐奶、腹泻、感冒、咳嗽、哮喘、过敏等症状;母亲血少、血稀,在怀孕前就有贫血、头晕、睡眠不好、便秘、腹泻的,或有节食减肥经历的女士,或在怀孕期间反应重、胃口不好、挑食的,孩子生下来自然也就血少,容易睡眠不好、夜惊、胆小、爱哭闹、自控能力差,容易腹痛、腹泻、便秘、湿疹、感冒、咳嗽等。寒湿重就会造成血液生成的减少,而血少、血虚的人本身体内的热量就少,抵御寒湿的能力差,这样各种疾病就在孩子小的时候常常出现。随着年龄的增长,只要没有治

愈,很多病是陪伴孩子终生的。我们常见一些整天病病歪歪的人,这些人从小到大没有健康过,没有精神十足过。因此妊娠期母亲身体不好,是影响孩子先天之本的真正原因,也是孩子体质是否强壮的根本所在。那些先天寒湿重、营养不良的孩子才是真正输在起跑线上的孩子。就如一阵大风吹过,那个先天足的粗壮苗只是摇摇、晃一晃就过去了,而那个先天不足的细弱苗很可能就被吹弯了,吹倒了。当然,这种孩子并不是就没有希望了,只要加强后天的喂养、锻炼,还是可以弥补的,但先天不足带给孩子的缺陷是存在的,这类孩子很难像先天充足的孩子那样结实。

如果先天不足的孩子在整个生长发育的过程中,经常去吃没有营养的零食及各种饮料、冷饮,大量地贪吃寒凉的水果及反季节的蔬菜,造成各个脏器都没有吃饱、吃好,发育不完善,到长大成人后,各个脏器发育合格应该得100分的话,这些没有吃饱的脏器只发育到了70分或80分,带来的结果就是各个脏器本身的虚弱、功能的低下,各个脏器应该去完成的工作大打折扣。到了中老年,各个脏器开始衰退的时候,这些本身没有发育成熟的器官就会提前衰老,各种老年性疾病提前出现。

从小寒湿重的孩子,脾胃的消化功能都不好,造成

了营养不良加重。这类孩子从没有好的脸色,发青、发白,大了后脸上很容易长痘,十几岁就会喊颈椎不舒服、腰痛、腿痛,而且这类孩子的身高都普遍低于父母。由于身体内的血液少,大量运动后就会吃不下饭,疲劳难以恢复,因此越是身体不好的孩子越不爱活动,这样心、肺、骨骼都没有经过锻炼,自然就不强壮。反过来,不爱运动的孩子胃口又总是不开,消化功能弱,睡眠也不好,入睡难、易出汗、睡不沉,而睡眠不好的孩子身上最容易出现情绪上的不稳定,急躁、多动、抑郁等情况多有发生。

因此,当你明白了孩子的身体是否健康取决于先天素质,取决于后天的营养,取决于少年时期的体育锻炼,取决于睡眠质量的好坏,取决于是否贪凉及过多食用了寒凉的食物时,就知道一个孕妇的营养多么重要,你就知道生活中如何去避免这些致病因素的出现;就知道孩子的饮食绝对不能马虎,必须在平时的一日三餐上下功夫,注意食物的营养,新鲜,并尽量少吃反季节的瓜果蔬菜;就知道要保证孩子体育锻炼和尽情玩耍的时间,就知道平时在使用空调时,千万别把温度调得太低(真希望在夏天里进入各种公共场所的时候,不至于被开得很冷的空调冻得够呛。温度调高一些,不要低于26摄氏度,不但免除了大众受寒凉,还能给国家节约能源)。

圆圆随我一起到深圳投奔她的小姐妹



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]

我和下属王小颖日久生情,不知不觉就睡到了一张床上。事后,我坦白我已经有女朋友,她有些遗憾,但仍旧与我同居。我们过得很开心,我的工作开展也很顺利,而且成就非凡。后来,我离开杭州,回到上海。休整一段时间后,我来到广东的一个电器公司任职。我打算站稳脚跟,就把圆圆接过来。

商战小说

在我解决了渠道串货问题以后,我在公司的日子明显好太多了,当年的市场销量比去年翻了一番,虽然不完全是我的功劳,但由于我在解决这个老大难问题上显示出了我卓越的专业能力,使得全公司上下都对我十分尊敬,尤其是中层以下的管理干部,自然认为我这个新来的营销总监十分有料,年底的时候,王总特意给了我一个10万元的大红包。

我对自己的专业知识也很满意,觉得这样干下去感觉也挺好的,这个时候圆圆却对我有了很大的看法,她认为我一年,中间竟然连家也不回,电话从开始每天一个,到后来一周打一次最后竟然几个月也不联系。我自己也感觉很理亏,我知道自己的毛病,工作一忙起来就忘记了一切,而且,这中间我个人在生活作风方面比较保守,不像在山东时那样乱来。

年底的时候,王总同意我回家过年,并且嘱咐我过完年把老婆接来,他还说专门要为我安排一套房子。

这次回上海,我是开着小车回去的,给我的感觉也特别好。很多邻居以为我发了大财了,都很羡慕我。在上海度假的这段时间里,我开车带着圆圆四处走了走,去了一趟周庄,玩了一次苏州。总之有车就是方便,圆圆感觉特别好,早把我在外很少联系她的怨气忘得一干二净。

春节刚过没几天,我接到一家复合肥公司人力资源总监的电话,经他的邀请,我专程从上海飞往贵阳,会见了该公司管理层,同时与孙总监就

企业营销培训事宜作了初步的交流。在交流过程中,孙总监希望我能在本月给全公司的销售人员做两天的培训。

我深知,培训如果仅仅是停留在单纯的互动上是远远不够的,因为互动不是目的,是手段。既然是培训,我们总得提供一点货真价实的知识、信息和专业技能给学员,所以,在设计互动课程时,我特意添加了诸如营销脑筋急转弯、营销幽默故事、精彩营销电影和搞笑营销游戏等节目。课程的结构是这样的:10%的理论+20%的案例+20%的听营销故事回答问题+20%的看影视片回答问题+10%的营销智力竞赛+10%的游戏+10%的市场销售现场模拟秀课程。我的目的很明显,就是想做一次大胆的尝试,将营销培训娱乐化,创造一种全新的营销培训模式!

晚上,我在跟管理层一起吃饭时,手机就开始响个不停,原来全是今天听课的营销人员打给我的,不少人还给我发来了短信,谈了自己的感想,明确表示想跟我交朋友!集团公司的领导周总一行也高度赞扬了这次培训,认为我的培训确实颠覆了传统的培训模式,无论是现场气氛还是受益程度,都是以前的培训所无法比拟的,效果就是硬道理。

我太满意自己了,我为自己对营销的感悟和培训中的探索实践而感到非常的过瘾。说实话,我不是个非常聪明的男人,但我却有怪毛病,就是特别喜欢思考问题,也特别喜欢要去打破一些什么,这总能够使我找到很多一般人所难

以感悟到的新思想和新观点。

我想我的状态更好了!虽然我在广东只待了11个月,但我从心里已经喜欢上了广东这片热土。我把这个想法告诉圆圆的时候她竟然很吃惊:广东有什么好的?我告诉她,上海虽然号称国际大都市,但某些方面还是不如广东,广东更让人感到经济的活力,尤其是我们所处的上海生活环境,几乎人人都很悠闲地生活着,看不出要为自己奋斗的感觉,相比之下,我更喜欢南方!我建议她跟我一起去南方,谁知圆圆却说,如果要去南方,她喜欢深圳,对深圳以外的广东地区,她认为都是乡下,没什么值得喜欢的,她说如果我去深圳发展的话,她就跟我一起去深圳,如果在顺德她就不会去!

圆圆的建议也促使我想得更多也更远,我个人也觉得,我未来的发展也不应该是这样的,所以我采纳了她的建议,准备去深圳发展。圆圆比较喜欢深圳,她喜欢深圳的原因其实很简单,一是她认为深圳有点城市的样子,感觉上与上海相差不多;二是她在深圳有一个小姐妹,前几年跟随她一个广东的男朋友来深圳定居了,所以圆圆认为至少在那里可以有个朋友互相照顾。还有一个原因,是深圳离香港近,可以随时过去逛逛,买买衣服。

我与圆圆飞到深圳的时候已经是晚上9点半了,圆圆的小姐妹,她大学时的同班同学阿秋,开着一辆崭新的宝马车到机场接了我们,然后我们坐着她的车,到了她在蛇口的家。我注意到阿秋这个女人虽然胸部没有圆圆丰满,但她的

眼睛有点媚,与圆圆相比,阿秋是属于比较苗条的一个时髦女郎。我不知道这个女人是干什么的,圆圆也没详细介绍过,只是在来之前,告诉了我一点点阿秋的故事。

阿秋大学毕业后,先在上海郊区的一个中学任教,有一次参加一个朋友的生日宴会,认识了香港商人陈先生,两人很快打得火热。阿秋本来有一个同在学校教数学的男朋友,认识陈先生之后,阿秋就与他断绝了关系,后来又经不住陈先生的诱惑,跟着陈先生来到了深圳。到了深圳阿秋才发现,这个陈先生并不是像他自己介绍的那样是个离婚的单身男人,而是有个老婆的已婚男人,而且他的老婆和孩子一家就住在深圳蛇口,阿秋是当晚被陈先生安排到一家酒店住宿时才知道事情真相的。陈先生在安排好酒店后把事情的原委告诉了阿秋,阿秋可不是很好惹的主,上海女人的精明几乎全能体现在阿秋的身上,当即发现上当以后,她立即让陈先生答应帮助自己在深圳立足,她说她只要他出钱帮助自己成立一个公司,以后愿意继续陪着他,还不影响他的家庭生活。陈先生喜出望外,立即同意如此安排,随后,陈先生先是在一个豪华小区帮阿秋租下了一套两室一厅的带家具住宅,然后以阿秋的名义注册了一个贸易公司,代理了一个法国的化妆品品牌。在不到三年的时间里,阿秋把公司做得风生水起,个人资产也急速膨胀,随即干脆在蛇口的海滨花园买下了一套三室

两厅的豪华住宅,同时还为自己配备了一辆宝马轿车。

阿秋一直与圆圆保持着友好往来,据圆圆说,她们俩在大学里就已经是很铁的姐们儿了,随后的这几年,她们依然保持着隔天通一次电话的习惯,阿秋每次回上海,圆圆都会去机场接她,而上次圆圆到深圳旅游,也主要是跟阿秋在一起,这其实也是圆圆要我到深圳发展的一个原因。

我们在阿秋那三室一厅房子的另一个房间里安顿了下来,我在这里住了一晚,第二天就告别两个美女,去顺德办理离职手续了。一个月以后,我辞去了那家电器营销总监的职位,加盟到深圳一家以营销策划为核心业务的营销咨询公司。这个公司里的员工都来自全国各地,我的性格也比较容易与大家相处,其中跟我最合得来的是王健。

王健是广东人,家在南山区,他在另一个项目组负责文案工作。一次我们几个在外面吃饭,喝了点啤酒大家就东南西北地扯了起来,我也趁着酒兴,大谈了我以前的几段经历,想不到他竟然对我的经历非常羡慕,尤其是王健,因为大学毕业后就去一家广告公司里工作了,去年才转入这个公司,所以,他对市场的感觉都是停留在理论上的。

由此,王健跟我成了好朋友,也可以说,在深圳这么一个陌生的城市,王健也成了我唯一的男性朋友,我们经常在一起喝酒,我也应他邀请去过他家,离我们住的地方并不太远,见到过他的妈妈,一个典型的广东妇女。