

# 带病长寿是完全有可能的

健康宝典



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]

我在行医的实践中发现,在小时候发的病,多数与先天发育不完善及遗传有关系,治疗起来就不容易完全恢复。但完全可以在保护它的情况下控制它,使病情不发展,同样不会影响整体健康。越是到中年以后发病的,治疗起来就越容易,只要方法得当,还是不难治愈的。

治疗慢性病就如同打一场战役,打仗之前一定要分析敌我状况,只有知己知彼才能取得胜利。

一、了解这个病有没有特效的治疗方法

什么叫特效?就是几片药一吃,病就好了,以后复发的几率很小。无论被医生诊断患有何种疾病,一定要先了解在治疗上有什么方法。现在是信息发达的时代,通过医院、书籍、网络等各种途径,都可以了解所患的这种病目前最先进的治疗方法。如果有特效药,那就很容易治愈,也不会发展成为慢性病。如果没有特效药,又该如何治病呢?

二、目前多数人采用的慢性病治疗方法

比如你被诊断患有高血压,医生建议你马上服药,并需要终身服药。就如同发现了敌人必须立即出击一样,这是本能的反应。但高血压病没有特效药,服药就如同只是把敌人赶跑了,并没有消灭它,过一段时间它还会回来,你再去赶,它再跑。如此反复,带来的后果是你大本营的亏虚,兵源、装备不断的消耗,久而久之,也许只是一小股敌人就能将你拖垮。

三、能否换个角度治病

各种各样的慢性病大多是悄悄地来到你的身边,或者慢性病这个敌人一直就潜伏在你的周围。就如每个人的咽喉及扁桃体都存在细菌及腺病毒,只有在机体抵抗力下降时,这些细菌、病毒才开始大量繁殖,让你患上急性扁桃体炎、急性咽炎。如果治疗不及时,还会发展成气管炎、肺炎,严重的还会造成人的死亡。也就是说敌人是在你的边

防出现漏洞的情况下乘虚而入的。这时候首先要靠自己的抵抗力或各种医疗手段控制住病情,把敌人赶走,接着就要及时检查身体的漏洞出在哪里,是因为最近太劳累、不注意休息;或者因为心情不好、压力太大;还是因为受凉、不注意饮食造成的等等。只有及时修补身体的漏洞,才能有效防止敌人的再次入侵,或是备好充足的弹药,不怕敌人的进攻,这就是中医所说的“正气存内,邪不可干”。

四、对慢性病做好监控

仍以高血压为例,这个敌人会在你劳累、生气、激动、睡眠不好等情况下出现。所以你要摸清敌人的兵力及活动规律,观察它的一举一动。当查出患有高血压病之后,应自己配备一台血压计,经常测量血压,并注意观察睡眠、饮食、情绪等出现变化时,血压上下波动的情况,找出规律。当血压波动明显,难以控制时,就要及时服用降压药控制它;当它和你处于相对平衡的相对峙状态时,就遵医嘱服药,并通过积极的锻炼、合理的饮食、良好的心情、充足的睡眠使自己强壮起来。但即使自我感觉良好,也不可放松对血压的监控。

现代西医的检测方法非常多,简单的验血、验尿、B超、心电图等就能及时反映身体各个器官的状况,而且价格并不是太贵。所以不论患上何种慢性病,定期的体检是必不可少。只要及时掌握病情变化的规律和程度,同时不断地调整自身的身体状况及用药的情况,始终让病情保持相对稳定的状态,带病长寿也是有可能的。

五、综合治理,提高机体抗病能力

一个人身体是否健康,以及抵抗力的强弱是先天遗传、营养状况、生活方式、精神状态和社会环境、自然环境等诸多因素综合作用的结果。

为什么世上的特效药很少?就是因为一方、一药、一法这样一支箭不可能同时射中那么多的目标。几千年来,人类一直在寻找永生不老、长生不老的灵丹妙药或健身妙招,可至今仍然没有找到用一粒丹药或一招一式就能达到治百病乃至长寿的方法。所以世上一举多得的事情从来不曾有过,而且也永远都不会有。要想拥有健康的身体,就要遵循自然规律,对身体进行全面的“综合治理”,不断提高机体的抗病能力,只有这样才能圆你健康百岁的梦想。

1.合理营养是基础

合理、均衡、适量的饮食是健康的保证。每天做到早餐吃好,中餐吃饱,晚餐再根据个人的实际情况调整饮食的营养及量的多少。多吃新鲜食物,少吃零食;多在家中吃,少在外面吃;多吃温食,少吃冷食;多吃时令菜,少吃反季节菜;注意食品卫生、安全;不要过量饮酒,冬季尽量少喝或不喝啤酒。牢牢把好“病从口入”这一关。

2.保证充足的睡眠

充足的睡眠是“天然补药”,睡眠质量的好坏,直接关系到机体免疫力的强弱及各脏器能否正常工作。睡眠时间的长短因人而异,只要醒后觉得精神舒畅就可以了。

3.每天运动不少于30分钟

适当的运动可使免疫细胞活跃,增强机体抗病能力,减少受感染的机会;运动还能

加速血液循环,促进各脏器的新陈代谢,有利于身体废物的排出;运动能增加体温,疏通经络;运动还能放松心情、调节情绪等。但运动量不宜过大,否则机体过于疲劳,抵抗力反而会下降。长期坚持适度锻炼,是运动健身的关键。书中教的各种保健操只要长期坚持,都会对身体有帮助。

4.每天为自己笑一笑

“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”乐观情绪能充分调动机体神经和内分泌,改善心血管系统的功能。心胸豁达还有助于战胜疾病,提高疾病的治愈率。情绪悲观、不善于对待挫折的人,容易被突如其来的变故击垮,神经衰弱、消化性溃疡、脑血管意外、癌症等疾病都会找上门来。

5.起居有常,可度百岁

现代快节奏的生活,特别是丰富多彩的夜生活,破坏了人体的自然规律,扰乱了人体的生物钟,使机体产生一些反常的病态,如失眠、烦躁、困倦、不安等。久而久之,机体的抗病能力下降,百病丛生。因此,有规律的生活,实为养生之要。

6.乐不可极,欲不可纵

健康适度的性生活能调节机体的激素分泌,对健康有益。但纵欲对身体的危害很大,房劳过度则伤肾。性生活后的次日身体无疲劳及其他不适就不算过度,如出现头昏、精神萎靡、心慌气短、腰酸腿软、消瘦自汗、记忆力减退等症状,就说明性生活已过度,必须及时节欲、戒欲或治疗。

7.坚持按摩

按摩使身体放松,血脉运行加快,能够提高人体的免疫

功能。只要每天坚持对头部、耳部、腹部按摩,不论时间长短,都会有一定效果。

8.睡前洗脚,胜吃补药

“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑热可却;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”每晚临睡前洗脚、泡脚可以养心明目,促进血液循环,解除疲劳,改善睡眠。但简单的洗一洗只能起到清洁脚部的作用,认真地泡上一段时间,身体感觉微微出汗了,才能达到养生保健的效果。

9.交三五知己

朋友多的人,免疫功能通常比内向的人好。良好的社交关系有助于对抗压力,但是太多的人际往来,也可能变成一种负担,所以三五个知心好友比一堆泛泛之交的朋友重要很多。

10.丰富多彩的业余生活

旅游、钓鱼、养花、下棋、弹琴、唱歌、跳舞等各种文娱活动都能放松心情,减轻压力。经常参加各种活动的人和长期闷在家里的人相比,患病的几率大大降低,寿命也通常较长。但有些人过于沉迷某些活动,如长时间打麻将、打扑克、玩电脑游戏,则对身体伤害很大。

六、患了慢性病,同样能长寿

在上一节中我们说到,我们的身体就如一个木桶,盛水量的多少取决于最短的那一块木板。所以要善待身体的弱点。患上了某种慢性病,也就是告诉你身体的弱点所在。只要我们小心呵护着这个脏器,从饮食、锻炼、按摩上都针对这个脏器进行治疗和调养,慢慢拉长这个脏器为身体服务的时间,自然就能长寿。

# 一个叫汤汤的女人成全了我的爱情



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]

我决定好好报答刘雪。圣诞节,她带我去参加一个晚宴。饭桌上,有个老头对她态度暧昧,我心里很不爽。晚饭后,接受她的提议,我们去散步。那晚的月亮,让我们情不自禁地亲热了一番。后来我们开车回去,路上出了车祸。我受了重伤,刘雪只是受了轻伤。

商战小说

圆圆来医院看我的时候,我已经过了3天的手术麻醉过后的疼痛期,开始能喝点流质的食物。刘雪每天自己动手煲鱼汤、鸽子汤给我送来,当圆圆进入病房的时候,刘雪正坐在我旁边用汤勺喂我喝汤……

“怎么会弄成这样?”“……我不知道该怎么说。”“要不要告诉阿姨?”圆圆说的阿姨,自然是指我的妈妈,她以前直呼妈妈的,现在改口叫阿姨,显然在她心里我已经跟她完全没有了情感关系。一阵悲哀袭来,我的眼泪再度不争气地流了下来。“……别哭了,我……我不说。”圆圆连忙摇着手,并示意我不要大激动,因为伤口还没有愈合。虽然如此,但圆圆的眼睛里也是湿润润的,连说话的声音都是呜咽的……

过了一会,圆圆才想起一旁的刘雪,两人互相打了招呼。自那一次以后,圆圆再也没有来看我,也不说住在哪里,只告诉我她在一家翻译公司工作。我在医院里住了25天后,刘雪把我接回她的家。开始几天,她一直照料着我,有时候跟我谈谈圆圆,几次劝我伤好以后去找圆圆。我嘴上说不找她了,并说我现在爱的是你,但心里却真的感觉,我原来真的一直没有忘记圆圆,而且,这次车祸以后,我更加感觉过去太对不起她了,我伤害她太严重了。

整个事故赔偿了货柜车司机8万多元,因为这个事故我是全责。同时因为我属于酒后

驾驶,本来要被拘留的,因为我已经受了严重的伤,所以以罚款了事,加上我自己的医疗费,刘雪为此花去了12万元。我稍微恢复一点体力之后,就开始自己在花园里走走,有时候自己动手做点吃的。安静下来的时候,开始担心赵林这家伙的担忧。“那东西没了,你以后怎么风流?”当时他这么问我,说话间还带着一丝狡黠的神色。我理解他说的意思,我虽然对人体器官原理不太熟悉,但也知道,男人的肾是关键,他是担心,我少了个肾,将来还能不能行男女之事?

那天,王健来看我,我跟他交流了不少营销新发现。后来,我把自己在营销破局方面的一些新思想也跟刘雪作了交流,因为我想听到更多的反馈意见,以证实我的这种研究有无价值。我没想到我的身体好得这么快,在刘雪的悉心照料下,经过3个月的静养,我基本上完全恢复了,只是体重比以前轻了好多。我也没有失去做一个男人的能力。

大约几天后,我接到了一个陌生人的电话,电话中他自称是广州一家公司的老板,是做英语学习机的,问我有没有时间,想跟我会上面。第二天,他就开着他的奔驰车赶到了深圳。我因为身体情况,自然不愿意走远,就约了他在蛇口的“茅庐茶楼”会面。

一周以后,朱老板再次来深圳约见了我们,我们还是在茅庐茶楼会面。

第三次会面的时候,我是带着刘雪一起去的,我们还是在

茅庐茶楼会面。朱总这次来,是直截了当地提出要我出山,担任公司的营销顾问,并许诺给我30万的年薪,外加销售额提成。我看了看刘雪,因为这标志着,我将再次离开刘雪,虽然这次是广州,离深圳仅仅只是一个小时的路程,但刘雪却给了我不可置疑的神色,使我还是未能给朱老板以肯定的答案。

最终,我还是去了朱老板的公司。根据我的要求,朱老板为我专门设了一间办公室,办公室连我一共才3个人,除了秘书简丹,能帮我做点文本的工作就只有项兵了。简丹是个来自哈尔滨的女子,虽然身材一般,但长相却非常耐看,一般见到她的男人,都会自然而然地多看她几眼,我录用她,她的长相也是重要因素之一。在我的率领下,项兵、简丹和市场部的几名骨干几乎日夜加班,我看着心里有了很大安慰,同时也有点过意不去。

公司的市场销售一路看好。年底的时候,朱老板兴奋地告诉我,今年的销售额竟然突破了1个亿,照此情形,明年可望向3个亿进军!看着老板兴奋的神色,我也感觉自己非常自豪。

朱总本来还想继续让我呆在公司里,但我经历了这么多以后,我懂得了见好就收的道理,尤其是公司的整个运作还存在着很多问题,而这些问题光靠我一个人的力量是无法解决的。我没打电话告诉刘雪,直接回我与刘雪的家,因为我有钥匙,我甚至想好了,回家以后,去菜市场买点菜,晚上做几个好吃的菜给刘雪吃,刘雪说

过很喜欢吃我炒的菜。我熟练地掏出钥匙打开安全门,然后脱了皮鞋,换上拖鞋。在换鞋时,我突然发现有一双男人的皮鞋……

我愣了一下,不知道下一步该如何做。房间里的声音更响了,我甚至可以感觉到刘雪即将抵达的高潮。这些对于我来说是太熟悉不过的了,我内心突然有了一些愤懑,无论如何,刘雪是我的女人,我怎么可以站着像个局外人似的?这样一想,我就轻轻咳嗽了一声,并慢慢地推开并未上锁的房门,一时,我们三个人都尴尬地愣住了:刘雪与一个陌生的男人一丝不挂地搂在床上……

几天后,我自己在景田附近租了一套单身公寓,安顿了下来。我安顿好之后,就打电话给赵林,告诉他我要成立策划公司的想法。对于我这个老朋友的求助,赵林是不会怠慢的。他很快通过朋友关系,帮我搞妥了营业执照。我要求注册资金100万以上,赵林就帮我投入,审核完毕后我再还给他。

申请执照后,我租下了下梅林一栋七成新写字楼的一套200平方米的房子,等到营业执照申请下来,我已经把办公室装饰得像模像样了。因为项兵坚持要跟着我这个师傅,我只得把他调到了深圳。随后,由项兵负责招聘了两个文案策划师和一个平面设计师,我的营销策划工作室算是正式开始营业了。

为了公司的事情,我开始各地奔波。那段时间我在湖南,使我再度思考了很多情感问

题,我发现我还在思念着圆圆。想到结婚,我还是感觉到一丝温馨,跟刘雪在一起的那段日子也使我感觉到家庭是怎么回事,给人的感受是怎么样的。但我从事的营销,始终是一个动态的充满不确定性的职业。从本质上来说,我像大多数男人一样,是非常需要有一个温暖的家的,可惜……

为了给自己找个正式的女朋友,我进了一家交友网站。我先后看中了两个女人。第一个女人,和我见第二次面时,就以交房租为借口,向我要了5000块钱。第二个女人,在和我交往的同时,还和好几个男人保持关系。

时光进入了2006年。事业逐步在向健康的方向发展,我个人的情感问题却仍没有眉目。那天也是我命中注定要遭遇变化,我是说,如果天气不热,如果家里不是突然停电,我就不会背着笔记本去中信广场的星巴克写东西,而不去星巴克,我就不会认识汤汤,不认识汤汤,也许我的情感结局就不会是现在这个样子,所以有时候我还是非常相信命运的。

汤汤是一家外贸公司的跟单员,今年28岁,哈尔滨人。她和我经典对话是这样的——“东北女人嫁上海男人是绝配。”“为什么?”“上海男人温柔细腻有余阳刚不足,而东北女人性格直率甚至豪爽却不失高雅品位,只是……”

“只是什么?”我问。“只是有时候比较懒散。”她说,“所以两者结合相得益彰!”