

# 一个不用花钱又能治病的好方法



胡大一 著  
人民军医出版社友情推荐

## [内容简介]

一个手机号码可以救命?一个手机号码可以预测和预防心血管病?中华医学会心血管病学分会主任委员、卫生部健康教育首席专家胡大一教授,将心血管病预防知识融入了一个“手机号码”14065430268中,以一种全新、简单而又实用的方法,帮助你远离心血管疾病的危害。

这个“手机号码”,可以使你未来患心血管病的危险降低90%……

## [上期回顾]

“健康手机号”14065430268 前几组号码的秘密都已破解,后面的“0268”又代表什么意思呢?

## 健康指南

### 一个烟民一生的烟蒂可装满一口棺材

实际上大多数人已意识到烟草对人的危害,但没有遭受危险的紧迫感、恐惧感。毕竟从学会吸烟至最终患病死亡,有几十年的时间。从常理来看,在这个漫长的过程中,吸烟者在吸烟“进行时”不会想到吸烟会如何危害自己或他人,当掐掉烟蒂也许会想起来,但通常又会安慰自己,吸烟的危害不会发生在自己身上,下次又拿起了香烟……

一辈子吸烟会怎么样呢?有人做了一个“无厘头”的计算,一个中等“烟量”(1天1包烟)的烟民,把一生所吸香烟的烟蒂集中起来,差不多可以装满一口棺材;如果把他所吸的香烟的烟灰囤积起来,再摞结实,差不多可以装满一个骨灰盒。这难道真的是“吸烟等于慢性自杀”的隐喻吗?

有人把吸烟的危害比喻为按揭健康和生命,我必须颠覆这个说法,不是按揭,而是次贷危机。由于膨胀、无节制,同时不考虑不良后果的按揭,致使最终无法偿还贷款,并引起多方面的连锁反应,这样次贷危机和吸烟的危害简直就是如出一辙。

我不是专业的控烟人士,但我的健康手机里专门辟出了一个数位“0”,来劝导大家零吸烟,因为我作为一个心血管医生,对吸烟的危害有太多的了解和感触。即使每日吸1~5支烟,未来患心肌梗死的危险就会剧增,吸烟量越大,危害越大。

### 很多“莫名其妙的病”也和吸烟有关

吸烟会导致多种疾病。有些你肯定知道,比如吸烟对气管和肺不好,是发生肺癌的重要原

因。但有很多与吸烟相关的疾病大家并不一定清楚,比如以下几种。

皱纹:吸烟的女性皮肤容易老化。

眼睛损伤:香烟中有害的化学成分会聚集在眼睛的晶状体,使其成雾状,造成雾视和其他眼病。每天吸烟20支以上的人患白内障的风险是不吸烟者的2倍,发生黄斑变性的风险是不吸烟者的2倍。

骨质疏松:吸烟会减少体内的维生素和激素,无法维持健康骨骼所必需的养料。

心脏疾病和中风:吸烟者比不吸烟者患心脏疾病和中风的几率高2倍,重度吸烟者(超过25支/日)发生冠心病危险增加7倍。

不孕不育:每天吸烟超过20支的女性,在一年内怀孕的几率仅是不吸烟女性的1/3,且有更大的风险得宫外孕。吸烟男性所产生的精子数量平均减少24%,且有重大缺陷的精子比率也较高。越来越多的证据显示,吸烟也是造成男性勃起功能障碍的一个主要原因。

### 吸烟和心血管疾病

我用简单的几个数字向你介绍一下吸烟对心血管的危害。

(1)吸烟使冠心病的患病时间提前10年,使冠心病的患病危险增加2倍。吸烟使冠心病介入治疗后死亡的风险平均增加76%。

(2)吸烟使缺血性脑卒中的相对危险增加90%,使蛛网膜下腔出血的危险增加190%。

(3)吸烟使猝死的相对危险升高3倍以上,是猝死最重要的危险因素之一。

(4)外周血管病(下肢动脉硬化或变窄):这种疾病最初会令患者走路时产生小腿疼痛,严

重者可能导致坏疽,可能需要截肢手术(在英国,每年有2000人,仅仅因为这个缘故就要失去肢体)。90%的外周血管病患者都是吸烟者;吸烟使外周血管病的患病危险增加10~16倍,70%的下肢血管动脉粥样硬化性闭塞和几乎所有的血栓性闭塞性脉管炎都与吸烟相关。

(5)主动脉瘤(贯穿胸腔和腹部的大动脉膨胀):主动脉瘤较为普遍地发生在吸烟者中,一旦破裂,足以致命。吸烟者死于主动脉瘤的风险显著增加,并与每天吸烟的支数有明显的量效关系。

被动吸烟对心血管也有很大危害,和每天吸1~9支香烟相似,会使急性心肌梗死的患病危险增加25%,使脑卒中的患病危险增加62%。

### 一份戒烟成绩单

英国一项为期40年的跟踪随访研究,参与随访的临床医生超万人,用事实证明,如果你在60、50、40或30岁时戒烟,分别可赢得3、6、9或10年的预期寿命。

戒烟后你的身体的变化:  
戒烟8小时:血液中一氧化碳含量降低到正常水平,血液中氧的含量增至正常水平。

戒烟48小时:嗅觉和味觉对外界物质敏感性增强。

戒烟72小时:肺活量增加。

戒烟2星期:肺功能改善30%。

戒烟1~9个月:咳嗽、鼻窦充血、疲劳、气短症状减轻,痰减少,感染机会减少,体重增加2~3千克。

戒烟1年:冠心病危险减至吸烟者的一半。

戒烟5年:比吸烟者肺癌病死率下降50%,口腔癌、食管癌

发病率下降50%,心肌梗死的发病率降低到非吸烟者水平。

戒烟10年:肺癌发生率降至非吸烟者水平。

戒烟15年:冠心病危险与非吸烟者相同。

对心脏来说,戒烟是一个不用花钱又能治病的好方法。只要戒烟就可以降低冠心病的死亡风险36%,效果又高于目前必用的治疗冠心病药物。而且戒烟1年脑卒中再发危险就可以降低20%,戒烟5年脑卒中再发危险降到与非吸烟者相同。

戒烟的五大误区  
误区一:吸的是带过滤嘴的“好烟”,对身体危害不大。减少焦油的吸入,可能会降低某些疾病的危险,但不会降低患肺癌及心脏病的机会。不管烟草内所含焦油如何低,你和周围的人仍然会吸入数百种有毒的化学物质。根本没有所谓的“安全”香烟。

误区二:吸烟是个人爱好,别人无权干涉。误区三:某某名人吸烟挺多,而且也活得很长。吸烟对个体的影响是明确的,你认为活得长,只是因为某个名人(也包括你身边的人)的个人体质的优势,或无其他危险因素,或其他的保障措施而比其他人活得长些,我们相信,如果不吸烟,他的寿命可能会更长。同样你也可以看到更多的人因为吸烟而过早死亡。无论如何,烟草中含有的各种有害物质是客观存在的,而且不可避免地进入人体。何况,人们真正认识到吸烟的危害是在1964年,这以后吸烟的名人也越来越少了。

误区四:吸烟有助于思考。事实上,这是吸烟者对尼古丁产生的依赖作用,因而在不吸烟时很难集中精力,烦躁、焦虑,必须依赖吸烟才能集中精力思考问题,本来是吸烟造成的恶果,却被人们当成了吸烟的好处。实际上长期吸烟可以降低脑血流量,可能会导致智力降低,从长远看,会进一步影响吸烟者思考问题。

考虑到吸烟者戒烟时怕一次戒不掉,目前有的书建议慢慢减量然后戒掉,这种方法不可取。要知道这种戒烟方法,实际上是在麻痹自己,给自己下不了决心找借口,以为吸得少对身体的危害就会小,但这样对烟的心理依赖和身体依赖永远也戒不掉,逐渐,戒烟的决心就会消失,烟也永远戒不了。所以要戒烟就一次戒掉,不要黏黏糊糊。其实戒烟之初出现的不适,应当用戒烟药物来治疗,而不应以少吸烟的办法解决。得了高血压、糖尿病、血脂异常需长期吃药,戒烟药仅需用3~6个月。

还有的建议戒烟前1天一次抽个够,直至厌恶香烟的气味,然后戒掉,这种方法更不可取,临床上经常见到一次大量吸烟(40支以上)发生急性心肌梗死的病例,尤其对于年轻男性。

考虑吸烟者戒烟时怕一次戒不掉,目前有的书建议慢慢减量然后戒掉,这种方法不可取。要知道这种戒烟方法,实际上是在麻痹自己,给自己下不了决心找借口,以为吸得少对身体的危害就会小,但这样对烟的心理依赖和身体依赖永远也戒不掉,逐渐,戒烟的决心就会消失,烟也永远戒不了。所以要戒烟就一次戒掉,不要黏黏糊糊。其实戒烟之初出现的不适,应当用戒烟药物来治疗,而不应以少吸烟的办法解决。得了高血压、糖尿病、血脂异常需长期吃药,戒烟药仅需用3~6个月。

还有的建议戒烟前1天一次抽个够,直至厌恶香烟的气味,然后戒掉,这种方法更不可取,临床上经常见到一次大量吸烟(40支以上)发生急性心肌梗死的病例,尤其对于年轻男性。

### 戒烟建议:一次了断

戒烟就应该一次戒断,企图通过减量戒烟的方法不可取。

考虑到吸烟者戒烟时怕一次戒不掉,目前有的书建议慢慢减量然后戒掉,这种方法不可取。要知道这种戒烟方法,实际上是在麻痹自己,给自己下不了决心找借口,以为吸得少对身体的危害就会小,但这样对烟的心理依赖和身体依赖永远也戒不掉,逐渐,戒烟的决心就会消失,烟也永远戒不了。所以要戒烟就一次戒掉,不要黏黏糊糊。其实戒烟之初出现的不适,应当用戒烟药物来治疗,而不应以少吸烟的办法解决。得了高血压、糖尿病、血脂异常需长期吃药,戒烟药仅需用3~6个月。

还有的建议戒烟前1天一次抽个够,直至厌恶香烟的气味,然后戒掉,这种方法更不可取,临床上经常见到一次大量吸烟(40支以上)发生急性心肌梗死的病例,尤其对于年轻男性。

# 乔莉终于突破零销售了



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]

一个价值七亿的大单面临夭折,承办此业务的人员面临着巨大的压力。尤其是乔莉,自从到了公司之后,她的销售业绩还是零。如果这次不成功,她在公司就岌岌可危了……

## 职场小说

乔莉回到家给陆帆写邮件。她必须争取到这个机会。怎么向陆帆开口呢?她删了重写,写了又删,想来想去,还是公事公办地写下了这封邮件:第一,新信要购买产品,第二,和他们的沟通非常顺利,第三,由于客户那边要得急,希望能尽快批准这个合同。她写完后又看了一遍,把合同附在后面,给陆帆发了过去。

只要陆帆能批下这个合约,她就什么都不怕了。可是如果他

不批呢?他会不批吗?乔莉有些疑惑,没有这个合同,就算有了面试机会,她也过不了关。可是她一天不投简历,新工作就减少了一天的时间与机会。她焦虑至极,觉得每一分钟都那么难耐。

这时,手机响了,陆帆打来电话。

“我看到你的邮件了,”陆帆问,“这个新信是怎么回事?”“他是新达刚刚收购的一家公司,要买一批软硬件产品。”“价格稍稍低了点,”陆帆说,“不过,也不是完全不能接受。”

“是啊是啊,”乔莉说,“价格虽然低,还是可以接受的,关键是客户要得很急,你能批吗?”

“这……”陆帆犹豫了一下。

“老板,”乔莉急中生智,“如果下周一不能确定合同,我们就去找其他公司了。”

“哦?”陆帆一愣,“我考虑一下,你把这份合同转给杰克。”

乔莉挂上了电话。她坐在桌边,心神不宁地想了一会儿,拨通了新信执行总裁詹德明的手机。这是施蒂夫介绍的客户,见了面,才发现两人原来认识。

“嗨,乔总,”詹德明笑道,“有什么吩咐?”

“是这样的,我想请新信说

明一下,如果在下周一之前,赛思中国不能确定这份合约,你们就选择其他公司采购。”

“没问题!你放心吧,我马上把邮件发给你。”

几分钟后,詹德明把邮件发到了乔莉的邮箱。她仔细地看了一遍,比预想的还要好。

陆帆收到乔莉的新邮件时,这封邮件刚刚发出了半个小时,也就是说,是在他和安妮通完电话后,新信公司才发给安妮的。会有这么巧的事情吗?

他想想不放心,拿起电话,给云海拨了过去。

云海说,“新达集团本来就是安妮的客户,似乎没什么问题。”

“本来问题不大,”陆帆说,“主要施蒂夫现在盯着安妮,防着点好。”

“那我去看看邮件,”云海说,“周一我再问问安妮,估计他们签约之前我还会去一次,到时候再看看。”

“当心施蒂夫,他正等着抓小错呢。”

“放心,有我呢。”

乔莉一直守在电脑旁,几乎无法安心做任何事情。也不知过了多久,她打开邮件,看见了陆帆的回复:“同意,可以下单。”

大约有三四秒的时间,她觉得心里有点酸。

十分钟后,她写完了订单、配置和价格,提交了上去。时间已经是十一时五十分,看来今天她是等不到审批结果了。

乔莉觉得有点累,在网上闲看了一会儿,后来,她又习惯性地看了一眼邮箱,五分钟前,陆帆已经批准了她的合同。

第一次开单,既没有欣喜若狂,也没有感慨万千,而是一种麻木。她累了,而且,她还有事情没有做完。

她连忙给詹德明发了封邮件,说合同已获批准,如果周一新信能安排时间,她就去一趟,把合同定下来。她想带上销售经理去公司拜访他。詹德明知道这是工作流程,便约她中午过来,大家一起吃个便饭。

第二天中午十二点半,乔莉与云海准时来到了新信公司。互相介绍之后,三人边吃边聊,还谈起了晶通电子的事情。

乔莉还是第一次听詹德明评说晶通电子,正好奇地听着,冷不防云海问:“詹总,这批产品怎么要得这么急?”

詹德明微微一笑,“我们需要赛思的软件,集团让帮忙买点硬件,要得急了。我们买谁的不是买?当然要照顾老东家了。”

乔莉感激地冲詹德明笑了笑。云海又问:“詹总,如果合同没有什么问题,什么时候签约?”

“明天,”詹德明说,“签合同还有一堆事情,要尽快执行。”

云海举起杯子,“那祝我们合作愉快。”

第二天,乔莉带着确定下来的项目经理一起来到新信,这是正式签订合同了。

乔莉不清自己是什么心情,平静?冷淡?不管怎么样,她又过了一天,周四陆帆的归来,已经变得不那么可怕。而晶通电子的失去,施蒂夫奇怪的人情,又让她心绪复杂,不知是高兴,还是惭愧。

没两天,乔莉突然接到了王贵林的电话,邀请陆帆和她到石家庄见面。

王贵林!她觉得这不可能。这是什么意思?晶通电子主动邀请,可陆帆还能同意吗?

但是她没有想到的还在后面,下午四点,陆帆在销售部会上的第一句话是:“今天这个,

是为了晶通电子。”

乔莉不能相信自己的耳朵,她不明白是自己如坠梦中,还是如梦初醒。陆帆转过头,看着她,“晶通电子最近怎么样?”

乔莉觉得嘴里发干,说:“王厂长打过一个电话,他说只是希望见面聊聊,”乔莉机械地汇报着,“时间我们定。”

“晶通电子,你有什么想法?”

“我……”乔莉鼓起了勇气,“我想知道,晶通电子为什么停,现在在做什么?”

“我从来没有说过它停了。”

“可是整个公司都没有人再谈论它,”乔莉惊诧了,这就是她担心了一个月的谈话吗?一切都是她的误会?陆帆慢慢地说:“安妮,你还记得,我曾经问过你,卖软件和卖冰棍的区别吗?”

乔莉一怔,心里滑过一丝冰冷,“我想它们没有区别,都是在卖东西。”

“安妮,”陆帆恼怒地把身体朝后一靠,“晶通这个项目,甚至远远超出了销售的层面。卖东西和卖东西有很大区别,你明白吗?”

乔莉完全回到了现实,晶通电子没有结束,她和赛思中国也没有结束,她突然感觉自己有多么热爱晶通电子这个项目。“老板,”乔莉发自肺腑地说,“我错了,我应该更努力地跟进晶通。”

一时之间,两个人都觉得自己有什么在变化,但仅仅一秒钟后,陆帆的声音让两个人回到了现实,“这一次我们去石家庄,你会见到一个朋友,但是这个朋友,你必须对公司所有人保密,包括秦虹。”

“他是国企改制方面的专家,”陆帆接着说,“这位专家,你可以直接和他联系,向他请教

问题。但是,我们任何的消息,你都不能外泄,这一点,一定要记住。我没有要说的了,你好好准备,我和杰克还有事要谈,你叫他进来。”

乔莉离开之后没有回座位,而是悄悄上了顶楼。她已经意识到,自己还是一个傻乎乎的职场新兵,这一个多月的沮丧与慌乱都表明,她离成熟还很远很

远。快下班的时候,陆帆与云海来到了何乘风的办公室汇报晶通电子的情况。

“联欧国际的方案,会让晶通电子更快更好地走入市场,但是改制的难度会比较大,”陆帆想了想,“而中亚永通的方案实施起来会很容易,但是,从长远来说,无异于慢性自杀。”

“我是这样想的,”云海说,“中亚永通与联欧国际的方案只能解决资金问题,却解决不了企业发展问题。王贵林可能希望我们能帮助晶通电子解决长远问题。”

“虽然目前解决起来很难,”陆帆说,“但现在没有到最后放弃的时候,另一方面,现在琳达和付国涛在BTT项目上打得不可开交,这样可以牵扯精力,最重要的是不让市场部做文章,为我们的销售数字争取时间。”

“你说得很对,”何乘风说,“现在经济形势已经有些不好,如果我们拿不出好的数字,会有很大麻烦。至少,我们要让美国总部相信,晶通电子,我们有很大的机会。”

陆帆与云海点了点头。

何乘风晃了晃杯子,看着杯子里旋转的咖啡,“王贵林这个人很不简单,原以为他的目标是改制,但现在看来,他嘲讽地笑了笑,“可能他自己都不知道目的,或者,他目标清楚,却把我们

都拉下了水。”