

健康需要一点“吃”心



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。

健康指南

现代人越来越会吃,天上飞的、地上跑的、水里游的,国内的、国外的……各种花样和种类层出不穷,人人都是美食家。可是,从健康、养生的角度看,现代人越来越不会吃了,搭配不合理、暴饮暴食、营养过剩、节俭过度……

中国人的健康,在“吃”上是吃尽了苦头,“吃”出来的各种疾病数之不尽,最擅长吃的中国人反而不会吃了。

营养成了健康木桶最短板

在管理学上,有一个著名的“木桶定律”,其大致内容是说,一个木桶能放多少水,不是取决于木桶壁上最长的那一根,而是取决于木桶壁上最短的那一根木板。根据“木桶定律”的核心内容,还有两个推论:其一,只有桶壁上的所有木板都足够高,那木桶才能盛满水。其二,只要这个木桶里有一块不够高度,木桶里的水就不可能是满的。人的营养健康就好比这个木桶,各种食物就是木桶的木板,缺了哪一块都要降低健康水平。

经常有朋友、家人来问我,“我能吃什么?不能吃什么?”要我说,您什么都能吃,什么也别吃太多,也不能什么都不吃。

人天生就是杂食动物,看看您的牙就可以看出来,您这一口牙,有管磨的,有管切的,还有管撕扯的,不信您看看,磨牙用来磨碎谷物,切牙用来切断蔬菜,犬齿用来撕扯肉类,所以《黄帝内经》中说人要以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,这里的五实际上是泛指各种东西,意思是让我们在饮食的品种上要多样化,不能偏食,这也是中国传统饮食膳食平衡的一个基本原则。

而现代人在吃上容易走极端,认为好的贵的就是有营养的,天天大鱼大肉,顿顿山珍海味,血脂高了不改,血糖高了还不改,真可谓“吃”心不改。另一部分女孩子,则是为了追求苗条而顿顿不吃,弄得面有菜色。

食养如太极,平衡为要义

中国古代哲学认为世界是由阴阳二气形成,阴阳相济,水乳交融,是为太极。中医养生理论中,人体本身就是一个“内宇宙”,维持这个“内宇宙”平衡的也是阴阳二气,阴阳二气平衡了,百病不生、健康长寿。阴阳失调了,外在就表现为不适或疾病。

食物也是如此,食物有其色、性、味,相宜相克,食物养生最讲究的也是平衡、和谐。所以,食物、人体皆为太极。讲究的就是阴阳调和、寒热平衡。

什么是阴阳?以男性和女性来划分,男为阳,女为阴;以上下来分,上为阳,下为阴,比如上焦的心肺,滋补的话以补阳为多,下焦的肝肾,以滋阴为主,而中焦的脾胃位于阴阳交界,滋补以平和为主;以左右来划分左为阳,右为阴;以内外来划分,外为阳,内为阴;以我们人体的方向来划分,背为阳,腹为阴;以五脏六腑来划分,五脏为阴,六腑为阳;以气血来划分,气为阳,血为阴。那么从中医的角度看,什么是病了?中医认为,阴阳失调了,就是病了。中医养生、食疗的基本原则就是四个字:“以平为期”,就是以阴阳平衡为目的,一切治疗的手段方法都是依照这个为最终目的。

通过“损有余而补不足”来达到人体小太极平衡

怎么才能“平”呢?损有余

而补不足,就是要把过剩的、过量的东西适当消除掉一些,缺乏的东西通过饮食来补充一些。

大多数40岁以上的女性都有过类似的“痛苦经验”,在坐月子的时候每天要吃大量的鸡蛋,即使你已经吃到想吐。

鸡蛋是不是好东西?当然是。而且确实是产后进补的良品。进补的目的是什么?就是补不足,产后女性身体虚弱,每天吃两三个鸡蛋是为了快速恢复体力,可是如果强制性地吃下十几个,那就是“过犹不及”了。

现在中国很多专家、很多养生图书上都提到,要多喝牛奶,对身体有好处。但是美国人就很少出现这种论调。为什么呢?是因为中国人就适合喝牛奶而美国人不适合?当然不是。因为客观上,中国人多数人,或者人均的动物奶制品摄入量不足,提倡你多喝牛奶是为了补这种不足;而美国人喝牛奶就跟我们吃米饭一样,他们身体里不缺这个东西,没有不足,所以没必要补。

现在营养专家和医生经常建议城市人群少吃肉,尽量多吃水果和蔬菜。是吃肉不好?吃水果蔬菜才好?也不能这样下定论。是因为现在生活条件好了,加上没有节制的饮食,肉类等肥甘厚味摄取过多,导致阴虚、内热、脾湿体质,引发肥胖、糖尿病等疾病流行,所以我们是提倡“损有余”,少吃一点肉。

还有一个最典型的例子就是盐,在古代,希腊、罗马、印度、中国等国家都把盐看成是很神圣的东西,对健康有诸多好处。但是现在,我们却一直在提倡限盐、控盐。是古代人错了吗?不见得。在古代,提取食盐比较困难,普通人甚至是王公贵族能吃到的盐很少,而现在

盐是极为廉价的调味品。大多数现代人盐的摄入量是超标的,一个成年人一天吃的盐最好不要超过6克,老人和小孩以及高血压等疾病患者递减。盐入肾经,适量吃盐对肾是有好处的,但是过量就会伤肾。现在我们提倡少吃盐就是根据“损有余”的进补原则。

谨慎调养脆如玻璃的身体

当我们一旦发现自己不舒服了,往往第一个反应就是吃点什么。不可否认,药物的短期效果很强,然而药三分毒,大量吃药容易使自身免疫力更差,即使是患病之人长期服用药物也是不可取的。因此,与药物相比,食物疗法更应该是我们日常生活中的选择。

打个简单的比方,身体就是一个玻璃杯子,常温下就是阴阳平衡的状态,过冷或者过热是阴阳失调的状态。一个在冰箱里冻了几小时的玻璃杯和一个在火上烧得发红发烫的玻璃杯,怎样才能让它们最快恢复到常温?前者加开水后者加冰。但是如果你加了开水或者冰的话,会发生什么事?在温度恢复之前,杯子很可能就会破掉了。

用药就好比是往玻璃杯里加冰或者加开水,虽然起效迅速,但是危险也大,所以医生在开药的时候,不仅要考虑到能治病,还要考虑到患者的身体是否受得了——那个杯子是否足够结实。比如同样的病,中医给成年人开药,一些单纯的中药比例较大,而给小孩开药,则尽可能开一些温和的药食同源的食品,开中药的剂量也会很小。

那么怎样才能让杯子安全地恢复到常温,就是缓缓地放在常温环境下,让它自然恢复

阴阳平衡——也就是食疗。

从古至今,食补调养,无论是治病还是病后调理,乃至为了保持身体健康,都是不可缺少的。因为每一种食物对于防病和治病,都有各自的功能,可以这样理解,这些食物是带着使命同我们人类一样,同生在这个大的自然环境中,但因生长的地域不同,因而禀受天地的灵气就会存在差异。从中医角度来说,很多食物其本身就是中药材,食物和中药并无绝对的分界,不论是五谷杂粮、蔬菜水果,还是鸡鸭鱼肉、海洋生物等,都具有一定的食疗作用。我们只要根据自己的身体状况,按照缺什么补什么的原则,就能发挥其作用。值得强调的是,传统医药对食物的认识还体现在食物的性、色、味以及食物的气化功能作用,如食物的温、热、寒、凉以及升降功能等,这是由全息角度看待和分析自然界中每一个事物。

古人讲:“天为一大天,人为一小天”。这是由天体运动变化规律,分析、研究我们人体变化规律的自然科学。自然界存在升降规律,人体相应存在升降现象,作为我们人类赖以生存的基本物质食物,同样也存在这样的规律。天是一个太极,人是一个太极,由人类组成的社会也是一个太极;食物也一样,每一种食物是一个太极,所有食物又可以共同组成一个太极,就连医生针对病症开的方剂药物组合,其实也是一个太极,这就是古人所说的“物物一太极”的道理。食物疗法就是通过正确选择食物,补身体所缺,使人体失衡为均衡,从而使人体始终处于太极和谐状态。

乔莉的父亲看出了晶通电子项目背后的凶险



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]

再次来到石家庄,乔莉却发现王贵林将七亿大单竞争对手聚在一起,他到底想干什么呢?乔莉决定向父亲请教,也许只有老机关,才能猜透老国企……

职场小说

乔莉拨通了杭州家里的电话。乔莉细细地讲述了晶通目前的情况,包括两个方案,以及今天的会议。老乔仔细地听着,心中大惊。他想不到女儿在这个案子当中涉及的部分和深度,远远超出了卖软硬件的范畴,但是这些事情已经超出了他的认知范围,他告诉乔莉,自己需要考虑一下才能作出判断。

乔莉挂上了电话,本来想从父亲这里听到意见,但显然,父亲也陷入了困惑。凡事不要太深入,不知道为好?父亲听出了什么危险吗?

乔莉有些不明白,老乔则陷入了隐隐的不安:一场七亿大单的竞争,一个大国企的改制,自己当初就不应该支持女儿接下这个单子。现在虽然看不出什么,但绝对不会那么“干净”。他相信女儿的老板不会蠢到让这个职场新人介入太深,可是,女儿毕竟是负责的销售,有很多事情她得承担责任。还有比找这样的职场新人背黑锅负“责任”更容易的事情吗?

老乔觉得脊背发冷,密密地出了一层冷汗。他立即拿起电话,拨打乔莉的手机,刚拨了几个号,他又挂上了。女儿的个性他很清楚,贸然劝她放弃,她肯定不会同意。要想好怎么说,从哪个角度说,要一击而中,不能仓促行事!

下午两点,陆帆、云海和欧阳贵陆续来到了何乘风的办公室。

何乘风笑道:“时间紧迫,弗兰克·杰克,你们先说说你们的想法。”

陆帆看了云海一眼,云海说:“我先说吧,我有几个想法:第一,我认为SK不会这么快和联欧国际合作,这么快不是汪洋的风格。他们这是要乱

我们的军心;第二,也有可能是SK想看看联欧国际到底会拿出什么样的合作方案,所以投石问路;第三,联欧国际的人既然主动把消息透露给我们,就说明他们仍然希望在两家当中能够择优而选;第四,联欧国际提出的想法其中有部分是不合法的,我个人并不太赞同。”

陆帆接着说道:“我同意杰克的想法。而且我认为我们可以将计就计,假意答应联欧国际的合作,探听出他合作的方向和细节,便于我们做出判断。”

何乘风点点头,看着欧阳贵,“欧总,你到美国走了一圈,那边局面如何?”

“你上次提到的外包项目,总部确实一直有这个想法,”欧阳贵看着何乘风,“这和联欧国际的方案有关系吗?”

“和联欧国际没有关系,”何乘风笑了,“和晶通电子有一点关系。弗兰克·杰克,不知道你们有没有听说,赛思中国总部其实一直想在中国寻找条件合适的外包公司,来承接每年大量的硬件生产业务。这次趁欧总在美国,我又请他询问了相关的事情。看来总部对这个项目还是很关心,而且后续的资金支持会非常优越。”

“没错,”欧阳贵说,“总部有上百亿的资金放在账户上用不出去,现在美国的经济形势越来越不好,赚钱的项目很难找,怎么对股东们交代?”

陆帆与云海大为吃惊,二人都猜到何乘风说这番话的用意。但是二人都不知道说什么:事情太大了,远远超出了他们的经验!陆帆说:“何总,这么说,您认为我们和晶通电子的合作是可行的?”

“很多事情都是可行的,也都是不可行的。”何乘风没

有正面回答,“关键是团队。”

“那SK的汪洋……”陆帆问。

“汪洋不会冒这个险,”何乘风微微笑道,“你们对汪洋都不够了解,他整个家族在美国都很有背景。他比在座的任何一个人都不需要钱。”何乘风的脸上浮上了一丝意味深长的微笑,“一个不需要钱的人,怎么会为钱去冒险呢?”

“需要我去一趟石家庄吗?”欧阳贵问。

“不,”何乘风摇摇头,“这一次我亲自去。”他看着陆帆,“告诉乔莉,让她联系石家庄,就说我要和王厂长当面谈一谈。”

第二天下午四点,乔莉、陆帆、何乘风到了晶通电子的厂门外。何乘风一下车,王贵林就迎上来,紧握双手,“何总,您能来到晶通电子真是我的荣幸啊。”

何乘风呵呵笑道:“我是来看看老朋友,您不会介意吧?”

“哪里,哪里。”王贵林把何乘风介绍给大家,众人簇拥着何乘风往里走。王贵林边走边说:“现在我是一个头两个大,两个方案各有所长,选哪一个,不选哪一个,我真的是很难决定。”

“改制的事情,我不是专家。”何乘风笑道,“但是既然你们改制以后,要转到和IT相关的电子行业,我还是可以提一些意见的。”

“哦?”王贵林满脸堆笑,“那我们求之不得。”

一行人有说有笑来到会议室,由陈秘书介绍了两个改制方案的优势与劣势。何乘风则侧重谈到了外包问题。众人虽觉得何乘风谈得有点远,但都听得饶有兴趣,这种热烈的气氛一直持续到晚饭以后。王贵林似乎为了表达对何乘风的感激,一定要亲自

送何乘风回宾馆,两人肩并肩走进晶通宾馆的大堂,何乘风笑道:“王厂长,您今天听了我的建议有什么感想?”

王贵林沉默片刻,忽然看着何乘风,“何总,您要听我的真心话吗?”

“当然是真心话,”何乘风笑了,“虚情假意,我来这里做什么?”

“晶通电子马上要改制,改制就是市场化运作。”王贵林嘿嘿一笑,厚厚的眼镜片在大堂里看不出任何表情,他把头微微偏向何乘风,压低了声音,“到了那个时候,我就信私不信公了。”

“信私不信公?”何乘风一愣,紧接着又点点头,“我明白了。”

“那我就送到这里了。”王贵林笑道。他和陈秘书把何乘风、陆帆、乔莉送上电梯告辞而去。电梯一路上行,何乘风对陆帆笑道:“你知道刚才王贵林对我说了什么吗?”

“说了什么?”陆帆问。

“他说他信私不信公。”

陆帆一愣,警惕地看了乔莉一眼,乔莉正看着陆帆和何乘风,她见陆帆望着自己,连忙转过目光,微微低头。陆帆不明白,何乘风为什么要当着乔莉说这样一句话。而何乘风认为,乔莉是负责晶通电子的销售,有些事情是必须让她知道的。

乔莉独自回到房间,回想着王贵林的那句话:信私不信公?这是什么意思?她想来想去,还是给杭州的父亲打了一个电话。老乔这些天正为乔莉的事情忧心不已,当女儿说到何乘风的动向,以及王贵林那句信私不信公的话时,老乔大惊失色。很明显,这桩国企改制的背后,一定会有另外的企业产生,王贵林

信私不信公正是此意!

不能再让女儿继续跟进这个案子了,老乔当机立断,“乔莉,放弃晶通电子。”

“爸爸,你说什么?”乔莉吓了一跳,“退出晶通电子?为什么?”

“晶通电子很有可能会有非法的交易,而且交易数目之巨大是你不能承受的。”

“你是说王贵林他们在谈行贿受贿?”

“这不是行贿受贿的概念,改制牵涉到重组,牵涉到新公司的成立,牵涉到上市,这里面每一个环节都有大量不可控的内容。”

“这和我有什么关系?”

“你是负责这个案子的销售,不管将来他们出了什么问题,追根溯源都要从你这儿下手,你还想在北京好好工作和生活吗?”老乔语重心长,“爸爸从来没有管过你的事,但这件事情爸爸一定要管,你也一定要听我的!从现在开始,你要想尽办法离开晶通电子,如果有必要,你就跳出赛思中国,你甚至可以回杭州。”

“爸爸,”乔莉难以掩饰内心的震惊,父亲的话击中了她在晶通电子项目中最可怕的部分,她想了想,“你说的这些太突然了,给我时间,让我想一想。”

“记得你刚转销售时,我对你说过什么吗?”老乔说,“你只在自己的船上,你要小心。”

“我记得,”乔莉说,“但是你对我说过,要和别人同舟共济。”

“是的,”老乔说,“可你在这条同舟共济的船上太微不足道了,要保护好你自己的船,要小心,法律是无情的,不要牵扯进去。”