

现代都市人吃饭更像过去的达官贵人 ③

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]

阴虚人、内热人、脾湿人,这三种人最容易得病,那么这三种人该怎么调养呢?

阴虚,本质上讲就是精血亏虚,主要体现在肝肾方面。大多数老年人因为年纪的原因,精血亏了,自然就阴虚了,糖尿病、高血压和中风都可能是阴虚引起的。可是为什么有些人20多岁就开始阴虚呢?针对阴虚这种体质,平时饮食应该注意些什么?应该如何滋补?

年纪大了就会阴虚,这是自然规律

有些老人一听我说他阴虚了,就十分害怕,以为这是怎么了不得的病;还有些老人刚好相反:我身体倍棒,吃嘛嘛香,不可能阴虚。

这两个观念都错了,首先,人到了一定年纪肯定会阴虚的。就好比春夏秋冬,小孩会长个,老人会长皱纹一样,这是自然规律。

阴虚是病吗?不是,它只是人体的一种状态。它并不可怕,只要你在饮食和其他生活习惯上多注意一下,是不会引起健康问题的。但是你不能放着它不管,你要真不理它,时间长了,就很可能引起各种疾病。

那么阴虚能不能预防呢?当然可以。从饮食上说,我们可以吃一些有滋阴功能的食品,滋阴的食品很多,我们可以大致掌握下面几个规则:

凡是喜阴、长在阴面的食品都是滋阴食品,比如各种蘑菇、木耳等菌类和蕨类。

大多数长在水里的东西,都是阴性食品,比如各种鱼类、海鲜、海带、紫菜等。有些营养专家建议中老年人“每日一菇,每日一鱼”,除了从营养的角度衡量以外,也是符合中老年人多阴虚体质,需要滋阴食品进补这个观点的。

怎样判断自己是不是阴虚

阴虚体质可以大致理解为缺水少水,因此阴虚体质的人常会出现

干燥失润和火热上扰两大类症状。

干燥失润:形体瘦削、皮肤干燥(如果有内热也可以见到油性皮肤)、眼睛干涩、咽喉干燥、阴道干涩、小便黄少、便秘。

火热上扰:五心烦热(手心、脚心、心口发热,但是体温则完全正常)、兴奋烦躁、耳鸣、头晕目眩。

当然不同脏腑的阴虚又有各自的特点,如:肝阴虚肋胀隐痛,头晕目眩明显;肾阴虚腰部有时候酸软,四肢无力,耳鸣,记忆减退,健忘;脾阴虚食欲减退,大便困难,大便不成形,烦躁发热;肺阴虚有干咳,少痰、嗓子发干,皮肤干燥、瘙痒的症状。

对抗阴虚的两大法宝:生活自然,饮食要静

正常人40岁左右开始渐渐出现阴虚的迹象,可是为什么很多人才30岁,甚至20多岁就开始出现阴虚的现象呢?因为你做了很多“加油门”的事情,身体已经提醒你了,这样做“我”会不舒服,可是你还非要那样做,结果引起精血提早亏虚,用现在的话说,叫“透支健康”、“透支生命”。

阴主静,所以养阴以静养为主,经常有意识地静坐一会儿,不要进行特别剧烈的运动。从饮食上来说,也要以“静”为主。所谓“静”就是指相对平和,并且具有滋阴作用。一般来说食物的性质都是比较平和的,“精不足补之以味”,用一些味厚的食物,可以补充精血。比如蛤蚧汤就有很好的预防阴虚作用,也可以加蔬菜、豆腐之类,对那些失眠、耳鸣、眩晕的人,都有很好的治疗效果。另外像海参、鲍鱼都属于味厚的食物,可以填补肾阴。

有的人会问,那喝茶是不是静养的好方法呢?从表面上看,茶似乎是一种“静”饮料,其实不然,从营

养成分的角度看,茶中含有一些具有兴奋提神性质的物质,对养阴不利。从中医的角度看,茶味苦,苦入心,能化燥伤阴。

平时喝一点清淡的绿茶或乌龙茶一般无妨,比如碧螺春、铁观音等,这些茶本身性质较平,而且冲泡起来比较清淡,但是也不适合多喝。

红茶和普洱茶性温热,体质偏阴虚的人群最好还是不要喝。假如您是偏寒的体质,可以喝陈年铁观音或红茶。

阴阳不平衡,阴弱于阳,就会内热

所谓内热,并不一定是体温真的升高了,而是说体内的阴阳不平衡,阳强于阴,就体现为内热。内热又分为实热和虚热,年轻人多为实热,老年人多为虚热。

中医认为人体是由阴阳二气构成的,只有阴阳二气达到平衡,人才会处于最健康的状态。百病之源都在于阴阳二气的不平衡,所谓内热,我们用个形象的比喻,阴气代表水,阳气代表火,正常情况下,人的体内水与火的比例是相等的,这时候人就是健康的,内热就是水比火少了。

实热就是体内的火多了,而水没有少。这样原来平衡的状态就打破了,这时候要做的就是想办法把多出来的火清掉。

虚热是因为体内的水少了,而火并没有多。这样平衡也被打破了,所以就要想办法把水补充回来。

分清哪里“上火”,教你怎样“降火”

内热引起的上火,分心火、肝火、胃火等几种,它们各自表现的症状是不同的,因此在饮食养生的时候,我们也要“对症下药”。

心火旺盛的人,主要表现在心烦意乱、烦躁不安,容易出现口腔溃疡、舌炎等。饮食治疗方面,莲心是降心火的最好中药。

肺火旺盛主要表现在呼吸系统疾病上,如咳嗽、感冒甚至是肺炎,往往由此引起。梨味甘性寒,有润肺的作用。

肝火旺盛的人一般脾气暴躁,容易发怒,可能会伴随着头晕、头痛、耳鸣、恶心等症状。蛤蚧是人肝肾经的,专门用来降肝火,另外喝菊花茶也能清肝火。

胃火旺盛的人,主要表现为口臭、口干或者自己感觉嘴里发苦。降胃火主要是要滋阴养胃。梨、荸荠、藕和麦冬都有滋阴养胃的功效。

从拉洋车的到达官贵人

在整理先祖孔伯华先生医案的时候,我发现一个有趣的问题。他治疗外感病用的一些处方药,青年时和晚年时开的处方大不一样。

仔细想想,祖父年轻时,是在医院坐诊的,所面对的病人多是劳苦大众,最典型的是拉洋车的。这些人平时不得温饱,体质较差,长期劳损,必然伤身,因此方中多用温补。到了晚年,不再坐诊了,名气也响亮了。上门求医的多是达官贵人,这类人多食肥甘厚味,又喜欢熬夜,这样多为湿热阴虚体质,因此用药自然和早年有所不同。

现代人需要如此进补吗?我们不妨先分析一下,现代人的饮食结构更解放前拉洋车的还是像达官贵人,显然是后者。

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。照我看,正常收入的城市人群,不管老人还是小孩,都不会出现饮食上的不足,饮食过剩的毛病倒是不少。

乔莉被警告小心成为“替罪羊” ⑦

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]

王贵林“信私不信公”的暗示让何乘风等人兴奋不已,他们权衡之后,决定“玩”一票大的……

第二天一早,小陈拨通了陆帆的手机,告诉他王厂长已经到了北京。陆帆连忙将这件事通知了何乘风。不一会儿,何乘风告诉他,让他去接王贵林,去欧阳贵的一个会所见面,设宴款待。

王贵林和赛思中国的午餐,一直吃到下午四点才结束。他和小陈在附近的一家茶馆休息,大约五点后,二人又赶往一家五星级酒店,今天晚上,付国涛和薄小宁要请他们吃晚餐。

“小陈,”王贵林说,“SK迟迟不肯拿出方案,一定有文章,今晚吃饭要想办法套出来;到时候你先上,陪他们喝,等你不行的时候我再上,务必把他们喝醉。”

饭局上,王贵林说洋酒的口味奇特,喝得不多,小陈频频举杯,敬付国涛和薄小宁。付国涛他们不想提方案的事情,王贵林和小陈也绝口不提。四个人一会儿聊奥运会,一会儿聊些新闻,东拉西扯,聊得不亦乐乎。

洋酒下了小半瓶,小陈有些扛不住了,小脸通红,连眼白都红了起来。王贵林看了小陈一眼,端起了杯子。这一下付国涛和薄小宁支撑不住了。

“付总,如果因为现实的问题,我依然采取中亚永通的方案,不知道汪总和SK方面有什么考虑?”王贵林说。

“不可能!”付国涛大笑道,“王厂长,如果您坚持用中亚永通的方案,就意味着晶通电子会面临资金链的问题,那谁会和您合作?除非您用赛思中国的外包方案,那个还可以救你们一把。”付国涛话音一落,小陈的脸色就变了,薄小宁也有点回过神来,呆呆地看着付国涛。付国涛只觉得一股冷流从头顶直冲而下,立时酒醒了一半。

“到目前为止,只有这个方案才能行得通,”回到宾馆,王贵林对小陈

说,“SK没有任何诚意。”

第二天中午,陆帆一个人开车到宾馆,接到了王贵林和小陈,还是去了昨天的那个会所。何乘风请王贵林和自己并肩而坐,陆帆和陈秘书退了出来。

何乘风看着王贵林,微微一笑,“您对我们的方案,还有什么想法?”

“还是那句话,”王贵林说,“信私不信公,现在公肯定没问题了,私怎么办?”

“这个私,”何乘风看着他,“到底指什么?”

“我们两千多名工人,未来的工作、福利,就是生存,都指望看改制,还有以后的发展。何总,仅凭一纸合同,说句实话,我心里不踏实。”

“你是希望……”

“我希望您和欧总都有私人的利益投在晶通外包里面,越多越好。”

“如果我们能成立外包公司,晶通电子和赛思公司都有股份,但是以赛思的投入,显然不足以长期支撑,如果想用外包利润来维持这么大的投入,短期内不可能实现,所以我们必须尽快通过券商上市。在签订晶通的外包协议之前,我要跟您谈一个私人持股的问题。也就是说,我们谈外包合作时,必须谈公司上市,我和欧总会私人持股。而王厂长您,也必须在其中持有股份。”

“我本人持股?”王贵林的眼镜片微微一闪。

何乘风与王贵林的谈话之后,晶通外包方案算是基本达成了口头协议。

施蒂夫的内心,也越来越焦虑。他决定从乔莉那里试试,看看能不能再做一次突破。

这一天,乔莉的手机就响了,她一看屏幕,不禁皱起了眉头,是施蒂夫。他邀请她在大堂喝咖啡。

乔莉暗暗冷笑,果然是无事不登

三宝殿,不知道又要拿自己干什么。她挂断了电话,来到大堂,施蒂夫已经站在了一个角落。

“施总,您找我聊什么?”

“你对赛思公司投资晶通电子发展外包的事情怎么看?”施蒂夫悠闲地喝了一口咖啡。“这很正常,”乔莉说,“赛思公司要把自己的外包业务转到中国,降低企业成本,而晶通电子恰好要改制,改制的方向又是和IT有关,我想这就是销售当中所谓的双赢吧。”

“是吗?在北京、上海甚至中国各省都有自己的软件园,那里有很多有实力的外包公司,有资金,有政府支持,有技术人员,为什么不选择他们而选择晶通电子?”

“晶通电子即将改制,”乔莉说,“之后会有上亿的技术改造工程,这对公司来说也是一种回报。”

施蒂夫扬起眉毛,“你是最后要在合同上签字的人,只要这个合同执行下去,你就要负起责任。三年、五年,也许十年、二十年,不管出现什么问题,不管你是否在赛思中国,你都是最初要查证的那个人。”

“那我只能告诉大家,”乔莉哈哈一笑说,“我问心无愧!”

施蒂夫笑了笑,柔声说:“你问心无愧和你要承担责任是两回事。”

“你想过没有,何乘风和陆帆把你放在晶通项目上,目的就是找一个替罪羊。如果最后的结局,你不仅一无所有,而且要被团队抛弃,要为团队承担责任,并且看着团队的其他人在别的地方飞黄腾达,我不知道你能否平衡呢?”

乔莉端起咖啡,轻轻地喝了一口,“是吗?施总,可是合同是需要层层审批的。”

“聪明!”施蒂夫说,“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,”他

看着乔莉,“你,还有何乘风。”

乔莉笑了,“施总,您是说,所有的人都走光了,只剩下何总,”她不知如何形容,调皮地说,“光杆司令?”

“好兵好将有的是地方寻找,”施蒂夫说,“但是承担晶通责任的,只有你一个人了。”

乔莉心中微微冷笑,这就是所谓的职场了,她不被何乘风利用,就要被施蒂夫利用,这可不是她想要的结果。她微微一笑,“施总,您的话我记下了,有什么我会随时给您打电话。不过,好像这个项目得到了美国总部的支持,对此您又怎么看呢?”

施蒂夫一愣,笑了笑说:“支持这个计划的是赛思的CEO詹姆斯,他还有一年任期就要满了。而其他的,我想在你这个层面是听不到的。”

“那么,您需要从我这里听到什么?”乔莉问。

“我想知道这个项目背后都有什么交易?”

“现在,我只能告诉您我不知道。”

施蒂夫点了点头。他觉得这次和乔莉的谈话与上次不同,不过虽然乔莉的眼神看起来镇定自若,还有种莫名的自信,但施蒂夫却觉得,自己今天这番话,是要利用她,可如果她真的能听进去一点,对她来说,只怕是件大好事。

“安妮,不管怎么样,”施蒂夫语重心长,“记得我的大门永远为你敞开。”

“谢谢。”

施蒂夫说,美国总部的CEO詹姆斯还有一年的任期,这个时间,足够让晶通外包项目完成最初的合作了。但如果真的像施蒂夫说的那样,自己是最后留在这个项目上的人,自己还敢签约吗?

“我是最后一个人?”她想想又乐了,“这怎么可能?!”