

一位企业一把手的餐桌样本分析

3

养生之道



程凯 著
南京大学出版社友情推荐

内容简介

这是一本百年医学世家爷爷奶奶与孙儿们关于餐桌上养生温情细腻的对话读本,温暖而又实用。看似平常的饮食也蕴含着深奥的中医道理。饮食七律,就是有益健康的七个饮食养生原则和规律。虽然是七律,但可以用三个字来总结,那就是:食有节。掌握了养生道理的同时,其实不经意间也已在养生保健。

上期回顾

80后女白领小洁的饮食习惯不太健康,例如三餐不准时啦、不吃早饭啦、加班熬夜啦等,但长年如此,似乎也没有什么不适。但是如果仔细分析小洁的餐桌食谱,就会发现,她的饮食无意中顺应了“五味”入“五脏”的中医规律。

一次应邀到外地讲学,一位在企业里做管理工作的朋友非要把我介绍给他的领导。我只好恭敬不如从命。

走进宽敞气派的办公室,一眼就看到硕大的老板台上金灿灿的“一帆风顺”和老板台后正起身的明显发福的领导。他满脸堆笑,挪动着将军肚迎了上来,随着一句“你好,你好,北京来的中医专家,真是年轻啊……”我明显感觉到了他的些许失望,随即有距离感的常规寒暄让我觉得这次看病之行已变得有些累赘,但医生的职业特点还是让我飞快地瞄了他一眼,然后脱口而出:“您是不是最近腰椎不太好?或者腰部受过伤?”

“神了啊,您怎么知道?还没开始看病啊,也没号脉,您是怎么知道的?”他一脸好奇,口中的“你”也变成了“您”。

“我虽然还没问,但您的耳朵已经告诉我了。在耳朵上的腰椎这个区域有明显的血丝,这是腰部肌肉疼痛、腰椎间盘突出反应。看着您走路姿态,想必您腰部一定有问题。”

“太准了啊,的确,这一年多来,腰椎间盘突出弄得我好痛苦啊!”

认可了我的耳穴诊断,自然认可了我的医术。经过简单的问诊,我了解到他不仅有腰部的问题,还体倦乏力,食欲不振,头昏气短,大便不规律还偏稀,血压时高时低,偶尔还有半身发麻的症状。我让他把舌头伸出来,只见舌体明显发胖,舌两边有明显的被牙齿压出来的痕迹,舌苔白厚而粘腻……

“您的问题都是‘痰’惹的祸!”我总结道。“痰?!我没感冒,不咳嗽,也不咳痰啊!”他满脸疑惑。“不是因为感冒引起的痰,而是因为您吃得太油腻啦……”看来不是一句两句能解释清楚的,那就让我们慢慢解释吧。

提到痰,大家可能都会像这位领

导一样马上联想到咳嗽咳出的痰。其实不然,民间流传着这样一句俗语:“鱼生火,肉生痰,萝卜白菜保平安。”这里的“痰”,是中医学特有的概念“痰饮”中的“痰”。

中医认为“痰”是机体水液代谢障碍所形成的产物:“痰”得阳气煎熬而成,浓度较大,其质粘稠,形成后,就作为一种致病因素作用于机体,导致脏腑功能失调而引起各种复杂的病理变化。有人说,这不是在形容咳嗽咳出的痰吗?在传统医学中,痰有有形和无形之分:有形的“痰”是指视之可见,触之可及、闻之有声的实质性的痰液和水饮,如咳嗽咳出的痰液;无形的“痰”是指由痰引起的特殊症状和体征,只见其症,不见其形,看不到实质,所以叫无形的痰。痰作用于人体,可出现头晕眼花、心悸气短、胸闷恶心、呕吐甚至意识昏迷等症状。

“痰”与“气”,这些都是中医学上“看不见摸不着”的概念,但却很有道理。其实从现代科学的角度来分析“痰”的本质也未尝不可。经过研究发现,痰的产生,致病与人体免疫学、细胞学、血液流变学、微量元素的摄入、异常糖类、糖复合物以及脂代谢都有不可分割的关系。实际上,除精神病外,痰浊与身体免疫、高血压、高血脂、冠心病、脑血管疾病(中风)、癌症、哮喘等现代疾病都有密切关系。这就不难理解这位领导出现血压时高时低的现象了。

“原来,过食油腻的危害有这么大!但我的工作性质决定了我必须经常出去应酬,难免多吃油腻,有什么办法可以补救呢?”他诚心问道。我叹了一口气,说道:“中医饮食养生的一个重要原则就是——宜清淡,这里的清对应着油,也就是让我们平素少食油腻。如果你摄入过多,调养之法还有两种,不过补救总比不过预防。”

我告诉他的调养之法一是饮食,正所谓“解铃还须系铃人”,注意养成以下的饮食习惯。

喝温水

除了减少精制米、面、糖果、甜糕点与油腻食物的摄入外,还要多喝温水,这样可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏、脾胃的危害。如果嫌水没有味道,那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。不过如果是刚吃完饭,那么注意一定要1~2小时后再喝,否则只会加重胃部负担。

吃水果

对于消化功能失常的人来说,水果相当有效。这里首推橙汁和木瓜,因为它们都有去热滞的作用,因此,你不妨多喝几杯橙汁,或吃木瓜,还可以用菊花加点蜜枣泡水喝,既香甜可口,又对肠胃有益。需要注意的是:同喝温水一样,如果刚吃饭,那么也要等1~2小时后再饮用。

食绿色蔬菜

很多人在面对自己喜欢的饭菜时都吃得很多,或者在长久吃不到“大餐”后猛然“开荤”,以为这样可以补充身体所需的各种营养成分。其实正相反,很多膳食纤维都在你的大鱼大肉中流失了。因此要特别注意膳食纤维的补充,要多吃新鲜蔬菜,少吃肉,以补充足够的纤维素。

进食粗粮

油腻吃多了,主食就要以粗粮为主,多喝粥和汤,比如小米粥、面条汤、疙瘩汤等,不妨配点咸菜。这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让早已“不堪重负”的脾胃得到休息调整。常言道“好吃不过饺子”,推荐食用素馅饺子,小麦粉擀出来的饺子皮含有丰富的纤维质,馅又包含多种蔬菜,再加上使用蒸、煮之类的烹调手法,自然不用担心油脂,一举多得。

另外一个调养的方法就是经

按摩,以加强脾胃功能,促进消化,让油腻尽快远离身体!

揉中脘

首先找到胸部正中两乳间膻中穴的位置,用力按下时可以感觉到下面是硬硬的胸骨,继续向下循按,不远处会感觉到胸骨的末端消失,中脘穴就位于这个位置与肚脐中央的中点处,刚好位于人体胃部部。将掌根置于于此,稍用力按下,轻轻揉动5~10分钟,可促进消化,缓解胃胀胃痛症状。

通胃经

屈膝,沿髌骨向下循按,可以清晰地摸到胫骨。距胫骨外侧边缘一中指宽处就是足阳明胃经小腿部的循行线。在这条线上,髌骨与髌骨下方的韧带(髌韧带)外侧凹陷内是犊鼻穴,自犊鼻向下约一掌处(四指并拢为一掌),即为胃的下合穴足三里,再向下一掌为大肠的下合穴上巨虚,再向下一掌为小肠的下合穴下巨虚。便秘时,按压上巨虚穴多有明显的酸痛或刺痛感。

通胃经,即通畅足阳明胃经小腿部气血,可自犊鼻沿胃经循行线自上而下点按,反复操作10次后换另外一条腿继续治疗。遇明显酸痛或刺痛感处,不管是不是穴位所在,均要停留片刻,改点按为先点后揉,即用力点按10~15秒后,稍微放松力量揉1分钟,然后再继续沿经脉向下点按。

通胃经,每日治疗次数没有限制,工作之余,茶余饭后,均可自助按揉,有助运化,促进吸收,排毒养颜,延年益寿。

点丰隆

取犊鼻至外踝尖的中点,旁开胫骨外侧边缘两中指宽处即是丰隆穴。先用拇指用力点按丰隆约半分钟,使局部出现明显酸胀感,然后稍微松力,改点为揉,揉约一分钟,重复点揉8~10次。有空时即可点揉,不拘时间。

铁盒子的秘密将要破解

16

悬疑小说



南派三叔 著
时代文艺出版社友情推荐

内容简介

上世纪60年代,身为新中国第一批地质勘探队员,主人公和同事们一起被秘密选调到某地质工程大队。他们来到连最老到的地质工程师都不能确认的中蒙边境原始丛林。观看了一段专供中央高层观看的被称为《零号片》的绝密电影。胶片的画面让他们窒息——地下1200米处的岩壳里,竟然镶嵌着一架日式重型轰炸机!这是阴谋还是超自然力?带着疑惑和不解,凭着巨大的勇气,他们开始了惊悚诡异的探险旅程。

上期回顾

我们在去找老猫时又被人暗算了,被锁在了一个冰冷的通道内。我们顺着通道找到了老唐他们要找的天线,同时在一间房间里看到有人来过,并且似乎在找某种东西。

“暂时只有假设是她。”我说。

马在海说:“不对啊,我们能从外面进来是因为砸掉了隔离墙,这儿除了电缆口就只有这道翻门可以进出,那么这个人应该是从下面一路找上来的,这样一来不太可能靠运气找到这儿,除非这个人事先知道这个大坝的结构。”

确实如此,我继续分析:她知道铁板下的机器可以控制沉箱,所以没有一台台找,而是扫掉灰尘寻找哪个按钮用来启动和关闭——这些细节告诉我们,她一定遵循了某种指引,目的性很明确,但对细节不熟悉。

“看来,不管这人是谁,背景肯定有点问题,说不定是日本人的特务。”我道。三个人都点头,王四川说这个女人踪迹不明,如今被我们发现了她活动的痕迹,说不定她就在附近,我们岂不是很容易就碰到她?王四川说:那么我们现在就得加倍小心。

继续往下搜索。下面几乎是比上面大两倍的一个房间。下来之后,我特意让他们不要走动,果然就看到地上有凌乱脚印,一直通向两个方向,手电一照,一边是一道双开铁门,一边是一道暗绿色的木门。双开铁门明显是防爆的密封门,外面应该通往其他地方,木门后不知道是哪,难道是厕所?我们走过去打开木门,里面竟然是一间办公室。整个屋子都是灰,摆设、装饰都非常朴素。灰尘中到处都是被翻动的痕迹,这人应该在漫无目的地找什么东西。又回到外面的指挥所,走向另一个方向的铁门。

推开双开铁门,外面是一道长长的走廊。我们顺着脚印进入黑暗之中。很快就到了一扇铁门前,同样是一道三防门,厚得要命。里面是一个独立的大厅。照例用手电一扫,我们都发出了一声惊讶的叹息。
在房间正前方的墙上挂着一块幕布,房间里有很多低矮的座位,在

房间后方,有一台奇怪的机器架在那里。一直走到机器面前后,我才意识到那是什么,这是一台小型胶片放映机——这里竟然是一个胶片放映室。

我对这种小型放映机非常好奇,仔细看发现上面擦拭的痕迹很重,显然那个先于我们进来的人对这个机器也十分在意。我上下左右仔细观察,忽然发现不对。放映机有一个凹槽,似乎可以卡什么东西,我总觉得这个凹槽非常面熟,这不同于刚才似曾相识感,而是让我有一种必须想起在什么地方见过的紧张,感觉非常关键。

把王四川叫了过来,他比画了一下,三个人一起回忆,马在海立即想了起来:“铁盒子!是那具日本女兵尸体上发现的铁盒子!”不会吧,这么说,那铁盒子是卡在这里的,难道,那竟然是放映机的零件?我愣了愣,忽然意识到不是。不对,那个铁盒子是摄像机的胶卷盒!

我们三个人面面相觑,都感觉忽然有些启发,我坐下来,逼迫自己冷静思考,各种线索因为有了这个铁盒子,我才逐渐明白了一些东西。难道事情是这样的?

前面的事情已经非常清楚,日本人建立这个基地,并且运入一架巨型轰炸机的目的,就是因为有那个巨大的深渊。而要实现目的,他们选择了使用深山轰炸机,而他们自然不可能用肉眼来记录观测的结果,在深山轰炸机上,肯定装有侦察机用的航拍设备,其中很可能有当时最先进的航拍摄像机。然而,飞机起飞后,整个基地因为某种原因,忽然被废弃了,深山飞回到大坝内,因为没有导航,坠毁在了地下河内。当时河内铺满了中国尸体做成的缓冲包,所以飞机没有完全损毁,可能有人受伤,但死亡的只有一个驾驶员。就是我们之前在飞机残骸中看到的那具奇怪的尸体。其他人可能活了下来。那胶卷盒我们是从冰层中的尸体上发现的,

那么说,冰层里的尸体可能就是当时的机组人员,他们迫降后幸存了下来,拿下了胶卷,但之后又不知道什么原因被冻死在冰窖里了。是不是他们在飞机坠毁后还发生了一些事情?这些飞行员没有离开,反而到了大坝底层,在那个雷达附近堆砌弹头。最后因为某种事故,被冻死在那里。而雷达和弹头排列的形状,正如王四川说的那样,很像一个套,一个陷阱。是什么原因呢?难道是因为,他们在深渊中看到了什么,或者说,难道他们认为,深渊中有某种东西,被深山吸引了过来?

接下来的事情很简单,在这些人被冻死几十年后,我们的地质勘探队也发现了这个空洞。于是,我们来了。我们不知道第一支勘探队发生了什么,假设一切都是那个敌特在搞鬼,显然这个敌特来自日本,他知道下面的一切,也知道中国人发现了这里,于是混在了第一支勘探队里,杀害了队员破坏了任务。

从他在里面留下的痕迹来看,他是在寻找什么东西,很可能,就是那个胶卷盒。但他不知道胶卷竟然被冻在了冰里,所以一直到我们进来也没有找到。为了拖延时间,他把我们降入冰窖,也想冻死我们,可惜,他没料到第一支勘探队里有人竟然没死,还利用电话线设置了自动发报机,使得老唐他们拿到了要塞平面图并且找到了冰窖。

几乎是直线,我把推测对王四川一说,三个人想的都差不多。王四川说:“他把我们降到冰窖之后,竟然还想杀掉落单的你,但是,明明第一支勘探队是个女人失踪,为什么你感觉杀你的是个男人呢?”

我咬了咬下唇,就说:“有两种可能,一是我弄错了,或者,那人是男扮女装,日本人身材不高,所以不是没有可能。还有就是,这个人混在我们的队伍里进来了。”说到这里,我

又想到了那几张纸条。

“你觉得这个人是谁?”我问王四川。“要我说,要么是陈落户,要么是裴青,这两个人最可疑。”他道,“我看八成是裴青。”王四川对裴青有情绪不假,不过我现在心里也有些怀疑裴青,只是不想说出来。

沉默了一会儿,马在海问:“那现在怎么办?敌在暗,我们在明。”

“我没有反特的经验,咱们三个都曾被困,显然咱们三个应该是清白的。”我道,“我们现在继续和他们周旋,恐怕胜算不大,既然已经知道那胶卷是他们的目的,谨慎起见,我们应该先拿到胶片,然后离开这里,到地面上,让组织上决定下一步的行动。”这个提议,现在想起来是当时我们个人利益和组织利益乃至国家利益的高度统一,所以立即一致通过。

接下来的过程非常枯燥,绕了无数的弯路,最后终于找到了一个楼梯。这是一个应急楼梯,应该是沉箱无法使用的时候撤离用的,非常狭窄,我们往上走了二十级后听到了风声,又走了十级,推开一扇铁门,我们终于回到了大坝顶部。

地下河并未完全干涸,水位降得非常低而且能听见水流的声音,大坝的闸门关上了,这里开始蓄水,过不了多久,这些水流会使水位重新上升。马在海指了指一个方向,那边一片漆黑什么也看不清楚:“那儿就是过滤闸,我们的船就在那里,我系得很牢,应该还在。”

正要行动,马在海忽然“嘘”了一声:“你们快看!”我转头,看他正望着大坝的内侧,立即凑过去:“干吗?”

“有人!”顺着他手指的方向,大坝内侧的黑暗处,一个手电光点正在快速移动,有人正在那些铁丝板上行走。