

钱买不回健康,学会“慢生活”

11

健康养生



何裕民 著
江苏人民出版社

内容简介

现在, 恐癌、得癌的人越来越多, 本书着重从改变人对癌症的认知入手, 告诉读者得了癌症如何调适心理、如何与癌共舞: 比如得了癌症吃什么、怎么吃、应该如何锻炼、家属如何关怀癌症病人、癌症病人在生活上有哪些禁忌等。最关键的是能消除你对疾病特别是对癌症的错误认知, 找到生活的目标和让自己、家人、朋友快乐生活的模式。【本书由何裕民教授南京工作室推荐, 工作室电话: 025 - 85553917】

上期回顾

肿瘤患者要谨慎食用盐和糖, 少用油, 忌烟酒, 对源自动物的补品也要谨慎食用, 另外建议多吃五谷杂粮, 首先推荐的就是玉米。

中华医学学会会长钟南山先生, 是著名的呼吸专家, 他曾经说过一句俏皮话: “中国人30岁以前, 是以命搏钱。拼命干, 只想赚钱。40岁以后是用钱买命。” 钱能买回命吗? 钱根本就买不回命, 更买不回健康。

所以, 我们强调, 要把生命放在第一位, 把健康放在第一位。要学会尊重生命、遵从生命、呵护生命, 提高生存质量, 这是最重要的。

中国人需要补上一课——生命伦理教育。接下来, 再好好思考一下“怎样好好地‘活’”。

那么怎么做可以防治癌症?

首先要学会放下。太较真, 不是一种好的个性。人们通常面对的, 只有30%的事情是必须认真对待的。剩下来的60%~70%的事情, 不那么重要, 不那么紧迫, 不需要过分认真(较真)地对待。

我前面讲过, 职业女性有一个非常明显的特征就是特别认真, 她会把很多细节都考虑好。褒义地说, 这是一种有助于成功的好性格。贬义地说, 就是太较真, 且往往过份了。

我碰到过一个做财务工作的乳腺癌患者, 给我讲她自己的事。我把它叫做“杯子的故事”。

她说她跟老公说好, 做什么事情都要讲究规矩, 这个东西要放这儿, 那个东西要放那儿。她老公喜欢喝茶, 可是, 他的茶杯到处乱放。有一次, 她回家看到老公的杯子乱放, 她就发火了: “我跟你讲好的, 喝茶时茶杯要放这儿, 你为什么乱放?” 因此, 两人就吵了起来。

我就笑着说: “茶杯放这儿、放那儿很重要吗? 茶杯是财务工作吗? 你什么事情都这样要强、这样认真, 你累不累?” 她说: “我真的很累, 可是做事必须有规矩。我是财务, 数据

搞错了, 行吗?”

我就直截了当地说: “你觉得你这个累, 值不值得?” 她想了半天, 说: “好像是不值得。”

我经常诘问有类似个性的患者: “这种累, 值得吗?” 杯子就是杯子, 放回去就是了, 犯得着为这个吵架吗? 犯得着为这个愤愤不平吗? 可惜, 许多人没有明白之前, 往往就是这样认真且固执。

心理学研究有个二八定律: 人生所碰到的事情, 只有5%的事情是非常紧要的, 非认真对待不可。但非常紧迫、非常认真的事情, 在你的一生中不会超过5%。

另外, 15%和25%的事情, 是需要比较认真对待的, 但不是非常紧迫的。就像平时的财务做账, 相对来说比较重要, 所以可以从容一些, 因为还有时间可以调整、修改。

两者合在一起, 需要非常紧迫、非常认真地做的事也就占20%~30%。重任在肩的管理者, 或责任重大一点的岗位, 紧迫而需要非常认真做的事情可能多一点。一般人可能还会少一点, 充其量也就是30%多一点。

所以, 你首先要学会把问题区分一下: 哪些是重要的, 必须认真对待的。哪些不太重要, 可以放一放的。哪些又是无关紧要, 可以暂时不管它的。

就像前文所述的杯子, 放这儿、放那儿有什么区别吗? 所以, 大家要学会区分重要和不重要, 不要把所有的事都扛着。

真正重要的是你的健康问题。你把什么都扛着, 你肯定累。什么都追求, 你必定身心疲惫, 健康就会出问题。

因此, 首先要学会“换一种方法思考”, 善于做二八区分。30%的事情认真一些, 70%的事情糊涂一些、

放下一些。

我给大家一个建议, 买郑板桥的一幅字——“难得糊涂”挂在家里。有很多事情, 糊涂点儿反而更好, 任何事情都要搞得很清楚, 反而麻烦。要学会糊涂, 难得糊涂, 不要太较真了。

心身医学强调: 健康的人需要及时表达情感。人总有郁闷、总有挫折、总有不高兴的时候, 任何人都有挫折感、都会有不幸。把这种不快, 及时表达出来、及时释放出来, 心情就好多了。学会及时表达情感, 学会善于宣泄和释放情感, 也是防治癌症的好方法。

我们有一句古话很有道理, 叫做“朋友是财富”。其实, 这两个含义: 一是, 你有困难时, 他可以帮你。这个帮不一定是无形的, 可能是无形的。二是, 你生了病, 他可以帮你支撑、帮你分担, 至少可以听你倾诉。

心身医学当中有一个原则, 叫“社会支持”理论: 一个健康的人, 需要有宣泄的通道, 和我们前面讲的学会及时表达情感是类似的概念。而顺畅宣泄的同时, 你也获得了一些情感的支持, 因为只有对方理解你、默许你, 愿意以倾听等方式支持你的情况下, 你的宣泄才是畅通的, 你才会觉得表达后感到内心有所舒缓、郁闷有所消解。由于这一支持来自于社会, 故称为社会支持。

心身医学认为: 一个健康的人, 至少应该有三到四个好朋友。这个好朋友, 不是酒肉朋友, 而是在你郁闷的时候, 可以跟他倾诉。你和他不能说的话, 可以跟他说, 不怕他会伤害你, 他还可以帮你分析一下, 帮你支些招、想想办法。

如果某人一个可以倾诉的好朋友都没有, 亲朋好友都没有, 这个人早晚要出心理问题, 迟早要出健康

问题。

一个人如果有六七个以上的好朋友, 在郁闷的时候, 拿起电话向他们倾诉一下, 那么, 这个人的心理支持度、社会支持度就足够了, 这就叫“有效的社会支持”。

还有一种能够帮你释放压力的重要通道, 叫做培养多种兴趣爱好。兴趣爱好越广, 压力释放的通路就越多, 心理就越容易平衡。

中国古代的大家闺秀, 为什么都要学做女红? 为什么要学琴棋书画? 褒义地说, 是提高她的文化修养、陶冶性情。贬义地说, 她们整天待在闺房里, 天天与丫鬟两两相望, 那时候, 又没有网络和电视, 没有消遣的工具, 不病才怪。所以, 要她通过这些东西, 转移注意力, 倾注自己的情感, 释放郁闷或压力。有了一个支撑点, 就会减少情绪波动和负面的情绪。所以, 要培养多种兴趣爱好, 且越多越好。

健康者也同样需要培养多种兴趣爱好。这个兴趣爱好的含义很广, 可以是很高雅的: 如听听音乐, 玩玩琴、棋、书、画, 等等; 也可以是很一般、很平民的, 如打打牌、打打麻将、聊聊天等。

反正, 要把时间好好安排一下。有一种兴趣, 就会有个寄托、有个希望。把郁闷等往兴趣上宣泄了, 压力也就自我释放了, 心理也就能够趋于稳定。

我们现在常常说的慢生活, 这是一种生活态度, 是一种健康的心态, 也是一种积极的奋斗, 是对人生的高度自信。

“慢生活”与个人资产的多少并没有太大关系, 也不用担心会助长懒惰、影响事业。因为, 慢是一种随性、细致、从容的应对方式, 它只会让人更高效、更优雅、更远离疾病, 因此更接近幸福。

兰妮接管公司后让很多高层不满

7

都市言情



陈慧玲 著
中国画报出版社友情推荐

内容简介

兰妮背井离乡, 只身独闯京城。她坚韧不拔, 数年间完成华丽蜕变, 从底层员工成长为业界精英; 她如履薄冰, 周旋于各大企业总裁和政府高官之间, 建立起自己的商业王国。然而, 当理想实现的那一刻, 她的人生究竟已是怎样的轨迹? 带给她无上荣光的究竟是现实的成功还是心底一直坚守的信念? 红颜女子的跌宕人生, 地产女皇的心路历程, 她的经历, 比邓文迪更加传奇。

上期回顾

参加完王世杰的葬礼后, 兰妮等人一起听律师宣布遗产继承问题, 出人意料的是, 王世杰把公司交给了兰妮管理, 而他的儿子王建生只拥有公司的两成股份。兰妮接管公司后开始考虑怎样把公司做好。

九点钟, 所有公司上层人员聚集在宽大的、天花板很高的、橡木镶刻的董事会大厅里, 兰妮微笑着冲众人点点头。大家都坐回到那张T形橡木桌旁他们通常坐的位子上。兰妮在大家的注目下, 从容地走向桌前, 那里已经有人为她拉出了一把椅子——王世杰的椅子。

“好了, 现在开会。”这时, 兰妮发话了, “我认为在目前这种情况下, 我们可以免去一些俗套, 我们所有的人都遭受了一个沉重的打击, 公司董事长王世杰先生走了, 但公司还要维持下去, 所以目前实质性的问题是新世纪房地产公司要表现一个强有力的公众面貌……”

“这个恐怕不太容易吧!” 公司财务总监张子强有些肥胖, 一双小小的眼睛眯缝着, 慢悠悠地说, “现在我们面临着很多不正常的问题, 怎么会一下有新面貌出现呢?” 兰妮看他一眼, “我们有什么不正常问题?” “这个大家都知道么。”在他的鼓动下, 许多人开始七嘴八舌地嚷起来。 “第一, 公司被卷进了复杂的诉讼中。第二, 公司的股价一直在跌。第三, 银行的借款到期了。第四, 有承建商在催款。……” “是吗?” 兰妮望着各位, “那现在我们应该怎么办?” 所有人一下子都不说话了。

公司的一个副总刘风和王建生过从甚密, 这时, 他开口了, “我想唯一的办法, 就是现在必须卖出公司, 以解燃眉之急。” “卖掉公司?” 兰妮盯着他。 “是的, 现在新世纪房地产公司虽然看似庞大, 其实内部已经腐朽不堪, 一片混乱, 趁还没到无药可救的时候, 把它卖出去, 说不定还能卖个好价钱呢。”

兰妮望着他, “你想卖给谁呢?” “有一个叫巴特的人, 他想出大价钱收购, 我看卖给他, 公司不仅能够保存实体, 还能够发展壮大。” “你好

像很有把握?” 兰妮淡淡地问他, 面上没显出什么表情。他却是胸有成竹的样子, “当然, 巴特是一家和我们一样大的公司, 董事长在世时, 还跟他谈过收购的相关事宜。”

“是吗?” 兰妮说, 向后靠在椅背上, “我怎么没听董事长说起过, 我倒是听他说, 他很讨厌巴特这个人, 说这人是一个肉食动物。” 桌上的人都笑了起来, 刘风的脸一下变得像猪肝色。这时, 兰妮不理他了, 转向旁边的根叔, 他南征北战跟随王世杰二十几年, 兰妮对他很信赖, “根叔, 你认为我们卖出公司是一个明智的选择吗?”

根叔低下头, 思索片刻才说: “公司是世杰一手创建起来的, 如果要卖出公司, 我想他一定不会答应。但老实说, 我们面临的问题也很多, 要有一个强有力的人出面主持才行。” 他歉意地看了看兰妮, “但我现在还不知道谁有这个能力。” 兰妮点点头, 她没有表态, 最后她说: “我想让各位表决一下, 看是卖还是不卖? 好, 同意出售公司的人请举手。” 十二个人里面有八个人举了手。

兰妮突然意识到, 自从她走进这个房间的那一刻, 是什么在烦恼着她了, 他们在表现出对死去的王世杰尊敬的同时, 又在表达对她这个突然闯入者的不满。他们根本没把她放在眼里, 在她来之前, 他们已经计划好了, 把一股脑儿的问题堆到她面前, 企图吓倒她。他们把她当成一个白痴, 设想好了卖出公司的所有计划, 就等着她钻进这个圈套。

可这里所有的人都看错了她, 兰妮不像他们想像中的那么害怕, 那么脆弱。她要重振公司, 但首先她要换掉这些对她、对公司不忠实的人。所有人都在望着她, 等她作出决定。她看了一眼根叔, 不知道他在想

什么, 但他的表情是不赞成的。兰妮又看看刘风, 他一副得意的样子。她想: 这个人我应该好好提防才是。但现在她只是简单地说: “这是一件大事, 我需要一点时间考虑。”

桌上的人都互相看着, “多长时间呢, 王太太?” 刘风故意问。兰妮不理他, “我不知道, 我想对这件事有个更好的了解再作决定。” 刘风爆发了, “你没有任何选择, 你要做的就是——” 根叔坚定地打断了他的话, “我认为兰妮是对的。她现在是掌门人, 应当有时间去弄清公司所面临的问题的真相, 然后作出她自己的决定。” 根叔毕竟在公司二十几年了, 德高望重, 许多人都无语了。

兰妮望了望根叔, 点点头, “好了各位, 现在散会, 以后我会给出一个明确的答复。” 所有人都互相张望着, 然后站起来各怀心事地走出去。兰妮叫住根叔, “你留一下, 根叔。” 等所有人都出去后, 她望着根叔, 直截了当地说: “根叔, 世杰生前对我说, 他最信任的就是您, 如果有什么困难他就找您。现在我也遇到了困境, 我需要您的帮助, 公司是世杰大半生的心血建成的, 既然他这么信任地交给我, 我一定要搞好它。” 她声调肯定、辛辣, 令人信服。

根叔点点头, “兰妮, 你想让我怎么帮你呢?” “首先我想从公司内部开始整顿, 现在, 我们公司内部存在一股暗流, 他们主张卖掉公司从中获利, 意见如此一致, 我觉得这后面肯定有一个始作俑者, 我想让您去查出这个人, 尤其密切注意一下刘风和张子强, 看他们在跟什么人接触, 做些什么事情。” 根叔心领神会地点头, “我知道怎么做了。”

那天下午的阴影是那样长, 一直延伸到傍晚, 兰妮仍全神贯注在她手里拿着的文件上。正在这时, 有人敲门进来, 她抬起头一看是根叔。

“什么事? 根叔。” 兰妮看着他。根叔把一盘DVD碟放在桌子上, “我找到是谁出卖了我们公司。”

晚上, 兰妮回到家, 把根叔给他的碟整个放了一遍, 她在黑暗里坐了很久, 果然不出她所料, 面画上清清楚楚是公司副总刘风和财务总监张子强在跟地产大鳄巴特接触的一举一动, 但她没想到的是里面还有王世杰的儿子王建生, 他也参与其中。第二天上班, 兰妮就通知公司所有上层人员开会, 播放了DVD内容, 并且开除了所有出卖公司的人。

接着第三天, 兰妮就看到报纸采访王建生的报道, 他把自己扮演成了一个可怜的爱受害者, 说为了父亲的在天之灵, 不再与兰妮争, 他将卖出自己持有的公司20%的股份。兰妮摇摇头, 他的演技太高了, 明明是根本不看好公司未来, 甚至恨不得公司垮掉, 马上套现走人。这样也好, 随他去吧, 从此可以不必在公司再看到他, 她可以放心大胆地按自己的想法重振公司。

早上, 她刚走进办公室, 根叔就跟了进来, “兰妮, 你听说了吗? 王建生把持有的股份全卖了, 套现走人了。” “我知道。” “今天早上开盘, 我们的股票就开始大跌, 看得我都心惊肉跳。” “根叔, 他不是放盘吗? 我们来接盘, 他卖掉多少, 我们买进多少。现在正是我们增持股票的最好时机。” “兰妮, 你千万别冲动。” “我很冷静。” “这可是在赌博。” “棋子掌握在我们自己手中, 相信我, 根叔, 我们一定不会输, 王建生一个人并不能影响全局, 只要我们阵脚不乱, 股票还是会稳定下来的。”

根叔望着她, “不知道为什么, 兰妮, 虽然你很年轻, 又缺乏经验, 但我有一种直觉, 觉得你能成功。” “谢谢你的信任, 根叔, 现在恐怕公司只有你一个人这样想。”