



一健必读

膏方 养生又治病

春季 通肝气

春天在五行中属木,而人体的肝也属木,故有“春气通肝”之说。此季节,膏方应以疏肝理气为主。

对于肝气郁结所致的情绪波动大、易怒之人,要疏肝气,可在膏方中加入玫瑰花;对于肝血不足所致面色萎黄之人,可

适当用些当归、川芎;对于肝阳上亢所致的头昏目眩、失眠多梦之人,宜用菊花来清肝;对于肝血虚的人,则可以用一些补肝的中药,如枸杞、何首乌等。此外,日常饮食中,要适当多吃些洋葱、芹菜、海带、香菇等补肝食物。

夏季 清心火

夏季气候炎热,故“火”为夏季主气。此时人体新陈代谢最为旺盛,人体阳气外发、伏阴在内,因此易扰乱心神,常有体倦乏力、口燥咽干、心烦急躁等不适。因此,夏季膏方应以清心火、益肾养阴为主,多选用山药、连翘、黄芪、党参、柏子仁等中药。同时,中医

认为,心主血脉,除了养心还要养血,可在膏方中加入生脉散(由人参、麦冬、五味子构成),心血足才能抵抗夏天对于心气的耗损。此外,中医提倡夏天吃点“苦”,日常饮食中不妨多吃一些苦瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆、玉米须等有点苦味的甘凉食物,以清火生津。

秋季 润肺燥

秋季阳气收敛,阴气渐长,天气由热转凉且气候干燥。秋季燥邪最易损伤人体肺脏。肺作为人体重要的呼吸器官,主呼吸,与大肠相表里。当空气中的湿度下降,燥邪伤肺就会出现口干舌燥、咳嗽痰黏、大便干结、皮肤皴裂等症状。

主,多在膏方中加入沙参、麦冬、百合、川贝、杏仁等中药。对于经常咳嗽、嗓子痒的人,膏方中可加些陈皮、丝瓜络。同时,饮食要“减辛增酸”,少吃葱、姜等辛辣之品,适当多食酸味果蔬,如苹果、石榴、葡萄等,还可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、莲藕、乳制品等益胃生津的食物。

冬季 填肾精

寒为冬季主气,寒主收敛,易伤阳气。中医认为,肾对应于冬季。肾精充沛者精力旺盛、脚步轻快、食欲好、睡眠佳;而当经常出现健忘失眠、食欲不振、乏力易疲、肤色晦暗无光泽时,则要警惕或是肾虚的信号,应适时进补。临床上,不同体质者的肾虚,进补的药物也不同。气虚体质者神疲倦怠、动则气喘,可选用人参、黄芪、白术等为主的膏方;血虚体质者面色苍白、

头晕健忘,可选以阿胶、当归、白芍等为主的膏方;阴虚体质者形体消瘦、口干咽燥,可选以生地、麦冬、沙参、龟板、枸杞等为主的膏方;阳虚体质者畏寒肢冷、尿频遗尿,可选以鹿角胶、杜仲、核桃仁等为主的膏方。日常饮食中,阳虚体质者不妨多吃些温补肾阳的食物,比如羊肉、狗肉、大虾、鹿茸等,以增强人体的耐寒能力。

据《人民日报》(海外版)

健议堂

冬季喝葡萄酒 五个误区需警惕

葡萄酒可增进食欲,有滋补作用,还可助消化,因此很多人喜欢每餐喝点葡萄酒。但冬天寒冷,葡萄酒的饮用也与其他季节有差异。在冬季饮用葡萄酒,以下五个误区需要避开:

■熏制食品搭配葡萄酒

冬季,不少人喜欢将肉类烟熏或腌制成香肠、腊肉等食品,用这些食物当下酒菜。其实,这并不科学,因为它们所含的亚硝胺和色素的量较高,在与葡萄酒同食后,会与酒精发生作用,不仅会刺激口腔与食道内的黏膜,而且可能导致肝脏受到损害,甚至引发癌症等恶性病变。

■猛吃火锅、大肆喝酒

天寒地冻,不少人喜欢诸如火锅、酒等重口味的饮食,认为多多食用可以抵御寒冷、暖和身体。殊不知,如果猛吃火锅再加大肆饮酒,很容易加重胃肠道的负担,刺激肠胃系统,导致胃溃疡等疾病突发。

■直接往葡萄酒里加冰块

这样的做法会因冰块的加入而冲淡葡萄酒的口感和香味,会影响葡萄酒的风味和品质,更可能引起胃寒脾虚者身体不适,从而影响身体健康。想喝到冰爽的葡萄酒,可以将冰块倒入桶中,然后将整瓶葡萄酒放入冰箱里进行降温。

■葡萄酒与浓咖啡同饮

一些朋友认为葡萄酒与咖啡都是富含情调的优雅之物,所以喜欢在饮用葡萄酒后,喝一杯浓浓的热咖啡。其实,二者同饮并不利于健康。咖啡含有咖啡因,适量饮用可以提神醒脑,但如果与葡萄酒等酒类同饮,会加速血液循环,刺激心血管和大脑,给心脏、大脑带来较大伤害,因此“美酒加咖啡”并不是科学的饮用方式。二者需间隔着饮用,间隔时间最好在三个小时以上。

■豪爽地牛饮

过量饮用葡萄酒,不仅不利于身体健康,反而会极大地损害身心健康。据健康专家研究,过量饮用葡萄酒容易造成人体神经系统受损,从而导致记忆力衰退、精力不集中、判断力下降等后果;过度饮酒还可能刺激消化系统,诱发胃炎、胃溃疡等疾病,还可能加重肝炎、肝硬化等疾病。

(据家庭医生在线)

延伸阅读

对症下药 量身定制

中医界素有“宁看十人病,不开一膏方”的说法,意指膏方只有对症下药、量身定制,有效成分才能充分发挥作用。

服用时间有讲究。一般膏方需空腹服用。如果脾胃功能较弱,可在饭后15分钟至30分钟服用,以固护脾胃。养心安神的膏方在睡前服用效果最好。

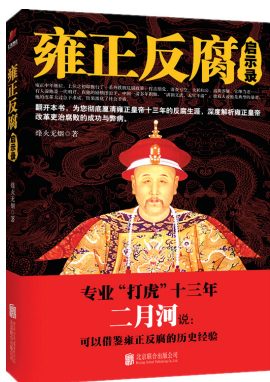
温水化膏口服。膏方在形态上有软膏和硬膏两种。软膏需用温水化开后服用,切不可使用热水,因为大部分膏方中都含有蜂蜜,过热会损伤其营养。如果是从市面上买回的硬膏,如固元膏、桂圆膏等,在食用时要充分咀嚼,否则会增加胃的负担。

服膏方时要忌口。膏方里多为滋补类中药,服用期间忌吃辛辣和辛辣刺激及海鲜一类所谓“发”的食物,烹调时少放姜、蒜、葱之类的调味品。服用含有人参的补剂膏方时应忌食萝卜。服用滋补类膏方时尽量减少喝茶,因为茶叶中的茶多酚有解药的作用,影响膏方功效。

阴凉储存。膏方均需低温保存,宜储存在陶瓷、玻璃制品中。现在各大医院膏方多采用真空包装,一次一小包,方便携带服用,但须存放在通风低温处。如果是大罐包装膏方,服用时须使用干净的汤勺取用,防止发霉变质。

(据人民网)

读家



2 康熙留下的烂摊子

历史的教训,毕竟只是历史上的,仅仅存在于案牍史册之中,对于现实中的人来说,他们既不能亲眼看见,也不能亲耳听闻。这些教训所带来的感悟,远不如亲身经历的体验来得直接和透彻。

对于雍正来说,他的大半生都生活在康熙年间,也就是父皇康熙的统治时代,这一时期的生活让雍正对官场腐败有了更加深刻透彻的了解和感悟。

清朝的早期和明朝在许多方面存在相同之处,比如,两朝都保留了不少前朝的政治制度,并留用了大量前朝官吏。而对于大多数明朝旧

吏来说,他们到清廷做官,只不过是换了一套朝服,剃了个头,留了条辫子,换了个新主子罢了,俸禄、官职等一律未变。正所谓江山易改,本性难移,这些明朝旧吏身上的贪腐陋习并没有因为改朝换代而有所改变。这样一来,明朝的贪腐之风就被遗留到了清朝。

顺治是清朝入关后的第一个皇帝,虽然顺治是一国之君,但很长一段时间内,国家的实际权力掌握在摄政王多尔衮手中。多尔衮执政期间,先后推行了五大弊政:圈地、剃发、逃人、投充、禁止出关。这些弊政对于清朝本就腐败的吏治而言,可谓雪上加霜。

就当时的客观环境而言,清朝与南明政权长期对峙,战乱频仍,硝烟不断,这也让清廷顾此失彼,根本无暇整顿腐朽的官场吏治。

等到1660年,南明势力被基本肃清之后,此时的朝政又被权臣鳌拜把持,鳌拜专权期间,“文武各官,尽出伊门下”“扰害地方,以致百姓困苦已极”,此时,吏治的腐败程度比之明末更是有过之而无不及。

一方面是权臣专权,另一方面是吏治腐败,这些都被年少的康熙皇帝看在眼里。康熙是怀着“察吏安民”的志向登上帝位的,在亲政之前,他对于民生的凋敝和吏治的腐

败都有着非常深刻的认识,康熙也决心进行一番大刀阔斧的改革。但是,在康熙亲政之初,他首先要解决的并非是吏治问题,而是皇权的稳固问题,其中主要包括两件事:诛除鳌拜、平定三藩。

康熙经历了鳌拜专权和三藩之乱,并且都取得了胜利,所以此时的康熙皇帝表现出一副锐意进取的姿态。他首先从严惩治了在平定三藩过程中暴露出来的一些贪腐问题。后来,康熙还废除了清初多尔衮所实行的五大弊政,尤其对圈地进行了集中打击,彻底摒弃了这一弊政。

总的来说,康熙对吏治的治理是由浅入深的,他所采取的措施也是多方面的。一方面,康熙重拳出击,严整吏治,尤其对于封疆大吏,打击力度很大;另一方面,康熙大力开展廉政教育,教导官员要廉洁奉公,并大规模奖励了一批廉吏,其中就包括被称为“天下廉吏第一”的于成龙。

但历史总有局限,客观来说,康熙对于贪腐的治理并不彻底,因此,这种良好的吏治状况并没能持续太久,就再一次踏进了贪腐的泥沼。其中最主要的一个原因就在于康熙皇帝本人——在康熙在位的中后期,康熙本人的思想发生了微妙的改变:从一个锐意进取的法家思想实施者,变成了一个宽仁的儒家学派代表。



11 釜底抽薪(下)

第四,倾其巢。巢穴是一个人起居安身的场所,如果连老巢都丢失了,无异于丧家犬,连个归宿都没有,如何能兴风作浪呢?

明朝初期,燕王朱棣举靖难之役,刚开始出师不利,形势迫在眉睫,难以前进,于是听取了谋士道衍“勿下城邑,疾趋京师;京师单弱,势必举”的建议,挥师直逼南京,一举攻下京城,当上了皇帝,是为明成祖。人一旦失去归宿,就会丧失依靠与寄托,漂泊无依。

第五,擒其王。王者,三军之统帅也,只要将对方的核心给搞定,让其群龙无首,对方必将不战自乱,擒之

犹探囊取物。

五代十国的时候,燕王慕容皝以慕容翰为前锋将军,亲自率军讨伐宇文逸豆归。宇文归不甘示弱,派手下干将涉夜干率精兵迎战。慕容皝素知涉夜干勇冠三军,想让慕容翰避开他的锋芒。没想到慕容翰自信地说:“逸豆归把希望都寄托在涉夜干身上,将国内精兵悉数交与他,想孤注一掷,做一次性投资。如果趁此机会将对方打败,敌人定会倾家荡产,输个精光,其国也就不攻自破了,何惧之有?”慕容皝深觉有理,于是派慕容翰和慕容霸两面夹攻敌人,最终成功干掉了涉夜干。对方士兵看到主帅挂掉了,竟溃不成军,结果燕军大胜而还。擒贼先擒王,斩人必斩首。只要将对方的魁首给解决掉,让其成为无头苍蝇,那么,他们就成不了大气候。

第六,夺其权。有名而无实权,不过就是“光杆司令”,人家俎上之肉而已。

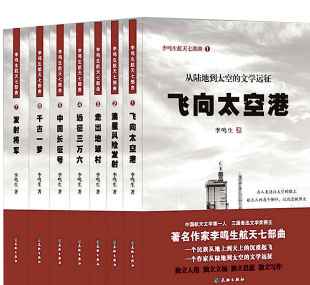
唐武周时期,张柬之等人密谋逼武则天退位,将皇位让给唐中宗,恢复李唐,可是手握重权的武三思没有采取任何制裁措施。三思就和韦皇后勾结,计划着除掉张柬之等人。后来,三思采纳了谋士郑愔的计谋,向皇上献计说:“柬之等人功高盖主,不如封其为王侯,罢其政事。”皇上不知三思的险恶用心,就照三思所说办

了。柬之等人既罢相权,不再参与朝政,自然就权势尽失,最终被武三思所害,不得善终。在政治生活中,政客或政党之间的斗争往往采用明升暗降的手段,例如给武官授予文职,来削弱对方的实力,从而达到制衡和控制他们的目的。

第七,离其众。单枪匹马,焉能为非作歹?明朝的时候,明武宗宠信宦官江彬,导致他权力迅速膨胀,想趁机谋反。杨廷和定下计谋,准备擒获江彬。可是江彬统领了数千边兵,如果仓促行事,对方可能叛变,来个鱼死网破,危及皇帝的安全。杨廷和只好去找王晋溪商谈,结果王晋溪向他献计说:“那些爪牙不是随驾南巡了吗?给他们记个一二等功,发个勋章表扬一下,让他们到通州领赏,不就可以除去心头之患了。”杨廷和听了,拍手称善,于是成功将边兵支开。那些鹰犬被调开了,江彬不过一草寇而已,轻易就被擒获了。“一个好汉三个帮”,任何一个人想成就一番大事业,必须拥有一支训练有素的团队,靠匹夫之勇、一人之力,是难以将事业做大做强的。

大俠点评:釜底抽薪,是去势之计。治标不如治本,毁其所依,断其所赖,去其所恃,则敌人就无根之木、无源之水,何愁不得破乎?

BOOKS 新书快讯



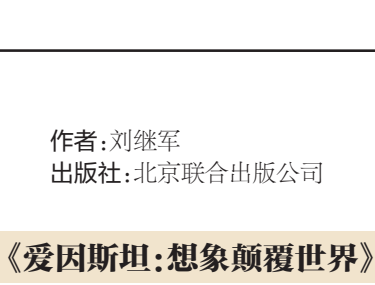
作者:李鸣生 出版社:天地出版社

《航天七部曲》



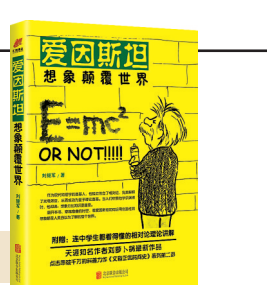
作者:余斌 出版社:广西师范大学出版社

《有书和没书的日子》



作者:刘继军 出版社:北京联合出版公司

《爱因斯坦:想象颠覆世界》



作者:詹姆斯·哈金(美) 译者:张家卫 出版社:北京时代华文书局

《小众行为学》



250万字的《航天七部曲》是国内一套展现中国航天60年悲壮历程的文学化的航天通史,是三届鲁迅文学奖得主李鸣生耗时20年的心血之作。在书中,作者既写了伟大与辉煌,也写了坎坷与辛酸;既写了台前的英雄,也写了幕后的凡人;既写了历史,又照应了现实;既写了天上,又反观了人间,作品兼具历史文献价值和文学审美品质。

“书与我虽是一度无缘,我对书则自小到大,始终是未免有情,而这‘未免有情’,在我看来是很大的缘分。”《有书和没书的日子》为余斌个人随笔集,在一个充斥着电子屏的时代,余斌却将他与书的缘分,与书有关的趣闻、随想娓娓道来,自有一种特别的趣味。

从这本书的结构来说,这不是一本书,而是两本——人物传记、物理科普。在中书,您既可以领略爱因斯坦波澜壮阔的一生,又可以八卦他鲜为人知的故事,还可以顺便学相对论的基本原理,见证现代物理大厦的奠基。科学,文科生也看得懂;文学,理科生也长知识;哲学,挂科生也开脑洞。文盲作者的口号是:好读、易懂、轻松、幽默,拒绝枯燥赘牙。

近60年,人们的消费行为几乎都被主流市场上的商业巨头所主导。但今天情势已然改变:将所有东西卖给所有人的策略行不通了,因为没有产品可以独占大众的注意力。牛津学者詹姆斯·哈金站在全球发展趋势最前沿,以他一贯擅长的专栏式评论风格,透过一个又一个当代商业、文化、媒体和生活等领域的个案研究指出:当中间市场陨落,社群经济来临,小众的崛起将成就新的商业梦想。