

## 冬病夏治煎药苦旅

强尼（策划）

太太的身子骨比较虚弱，畏寒，易病，像林黛玉那样娇弱无力，让人看了就心疼。今年夏天，我从同事那里听说，夏天进补特别好，赶紧请假，开车护送老婆去看名中医。

名中医很灵光，闭着眼睛，伸出三指，轻轻搭脉，便把老婆冬天手脚冰冷、肩膀发酸、一年四季容易跑肚拉稀、感冒发烧的症状一一断出，接着便拿出一支老派的派克钢笔，刷刷刷，大笔一挥，写出了一张如同天书般的老派药方，嘱我们照方抓药，每天一包，连服一月。

手捧药方，如奉圣旨，出得诊所，赶紧一一配齐。回家不及做饭，先打开满满一包中药，拿出刚买的锅子，为老婆熬药。说实话，中药虽是中华民族几千年传承下来的国粹，可味道真让人有点怕怕，自小到大，我还真没喝过中药呢，光是想想，都觉得舌头苦涩，倘若不吃块糖润润喉，接下来恐怕连饭都吃不下了。可是，为了亲爱的老婆大人，再苦也得捏着鼻子煎药呀。煎好了，还得苦口婆心地监督她一口气灌下去，免得浪费我一片苦心。

## 从改变不良生活习惯入手

锡众（办公室主任）

从前，见办公室好几个同事吃补品或膏方，说是身体亚健康了，不补不行。联想到自己一段时间以来经常感冒，也是亚健康很久了。于是看样学样，也加入“治未病”一族。除了吃补品，还四处找老中医开方熬药调理身体。

可是，接连服了3个疗程之后，我发现调理效果并不理想：尽管精神好转不少，但尴尬的是体重也增加了许多，由于担心体态发福导致高血压、高血脂，我不得不紧急“刹车”。

后来有位专家指点说，进补只是“治未病”的一个方面，更重要的是体内外保护措施要得当，所谓：“三分在治，七分靠养”是也。明白了这个道理，我不再一味花大力气寻医问药，而是从改变不良生活习惯入手——

先是美化办公环境。办公室是我除家之外呆得最久的地方，当然该优先考虑。不少白领都喜欢用迷你盆栽点缀自己的办公桌，我也一样，在桌上摆了芦荟、富贵竹、仙人掌等盆栽植物。别小看这些花花草草，它们可是天然的“保健医生”，不但可以缓解眼疲劳，还可以舒畅心情。比如，芦荟能分解有害气体，净化室内

## 调理，我选择简单

章章（公司职员）

几年前，我偶然发现自己有了白发。虽然没什么慢性病，也没感到头痛腰酸，但才过而立之年就有白发发终郁郁闷。家里有个长辈是中医，他为我诊察后，说我没大问题，只是有些气虚，说我“阳气”消耗太多，要补阳。

长辈给我三条对策。一是不不要劳累，透支体力和精力；二是注意食补，平时多吃些牛羊肉、花生、山药之类补气食品；三是冬天每天吃几匙加糖的芝麻核桃仁粉，夏天煮些西洋参、黄芪当茶喝。

前两条好理解，至于第三条，

说起煎中药，可真不是件容易的事情。尤其在大热天，门窗紧闭，空调大开，家家户户、户户人们都在躲冷气。可我偏偏得在没有空调的厨房里进进出出，在炉灶面前查看火候，还得屏住呼吸，否则保不准一个没屏牢，肚皮里的隔夜饭都要夺口而出了。

守着老婆喝完药，按照老一辈人的讲法，药渣还得出门倒在马路上，一定要被路人踩到，才能把病根子带走。当然，这种破坏市容卫生的事我做不出来。所以，还是老老实实地把药渣倒出来，装进一个结实点的塑料袋，赶紧下楼扔到垃圾箱里，免得这股苦味在家里绕梁三日。

不过，我的辛苦总算有了回报。经过一个月的煎熬，老婆的中药终于全部吃完了，我也长长出了口气。几个月转瞬即逝，眼看着寒冬即将到来，这个深秋，她竟然真的不像往年那么怕冷了，更不会在“不方便的日子”里腹痛如绞。我们都盼着，一个冬天下来，她能彻底告别老毛病，来年春天也能上山去拍“华南虎”。当然，如果她能变得强壮如牛，从此接过我手中的重担，包揽所有家务，那就更美啦！

空气；富贵竹则是“活氧吧”，能释放大量氧气，还能增加空气湿度，缓解干燥；而仙人掌更是众所周知的“辐射吸收器”，可以在很大程度上减少电磁辐射……

再给自己配个电脑架。用笔记本电脑办公，固然轻便时尚，然而其对健康的危害也不容小视。因为笔记本电脑是直接放在桌上的，屏幕和键盘距离特别近，所以操作时得低头去看屏幕。这样日复一日，颈椎、脊椎、肩膀等，难免会受到极大伤害。而符合人体生理学的电脑架可以通过角度变化，使笔记本电脑变成一个使用舒适的“台式机”，帮助我在最大程度上改善坐姿，减轻疲劳。

常喝酸梅汤。我平时工作忙碌，交际应酬较多，体内积存的油腻和毒素也越来越多。而酸梅汤是用乌梅、山楂、冰糖、矿泉水等全天然原料熬制成的，不含对人体有伤害的化学添加剂，且营养丰富，又具有去除肠胃中的油腻和毒素功能，是一种理想的饮料。因此，每天上班，我总记得在办公桌上放瓶酸梅汤，不时喝几口，权当是给身体内部做一次清理。

这个只能勉强算得上是补药的配方，是不是太简单了？长辈说，治未病贵在调理，有效即可，用药则大可不必。

从此我就老老实实照此办理。果然，吃了芝麻核桃粉的第一年白头发就消失了，这使我信心大增，此后每年立冬必配必吃，效果极佳。夏天喝洋参黄芪汤也起到了克服“夏乏”的作用。这几年，我精力充沛、体力充足。事实证明，简单有效的调理药方，也可以收到满意效果，并非一定要服膏方或买昂贵的补品。

# 上班族『治未病』驱亚健康

“秋冬进补，来春打虎”。天气渐冷，越来越多的白领出现在开膏方的队伍里。与以前病倒了请假上医院不同的是，如今更多上班族主动选择“治未病”——没病先预防，把疾病扼杀在萌芽状态。

找老中医开方熬药调理身体，对抗工作压力大、节奏快可能带来的亚健康。你和身边的同事是否也加入了“治未病”一族？



## 好好管住自己的嘴巴

木土（工程师）

进入40岁后，单位工作压力大，在外应酬多，就感觉身体不如从前了。为慎重起见，我抽空到医院去做了个B超，又做了血检。

检查的结果是中度脂肪肝、高血脂。医生解释说，所谓脂肪肝，就是脂肪把肝给包住了，导致肝功能被削弱；更严重的是，脂肪肝的最终结果是肝硬化，肝硬化是不可逆转的。听了这话，心里真有些害怕。医生说，你要好好管住自己的嘴巴了，还要适当锻炼。

后来经朋友介绍吃一种保健药，加上控制饮食，坚持每天游泳。3个月以后再检查，嘿！脂肪肝没了，血脂也降下来了。

自此以后，我开始关注养生保健方面的知识，还订了一份《健康周报》，也逐渐了解到什么叫“治未病”。中医学从《黄帝内经》开始，就把养生防病作为主导思想，讲究“不治已病治未病”，未病先防，已病早治。而我这次检查出的脂肪肝、高血脂，说明我已经处于“未病”状态了。

之后，每年秋季，我都去中医院“看未病”——不配药，只让医生把把脉、看看舌苔，听听医生的建议。然后去中药房，买回适合自己的药材，以十斤白酒浸泡，进入12月后，每天晚上喝一点，也算开始补身体了。要说作用肯定有——我如今面色红润，印堂发亮，一个冬天就穿三件套：保暖棉毛衫、衬衫、厚外套。

## 进补也要看星座

东方尔（编辑）

阿威人长得威猛，干起活来也威猛得很。可进入秋天以来，他发现自己只要专注于某一项工作超过2小时，头部就一阵阵不舒服。把症状说给自己的女朋友小妖听，正痴迷于研究星象的小妖告诉他：你的身体告诉你该进补了。

阿威说这事好办。这年头掏钱买房子难，搞几个十全大补汤和羊肉锅子给自己补一补，还不是小事一桩！

见阿威自作聪明，小妖用白多黑少的眼珠子瞪了他一眼，说：“什么年代了，你以为你生活在唐朝啊？动不动就是十全大补汤和羊肉锅子。告诉你，21世纪是按‘星座’进补的时代，你知道不知道啊？”

“按‘星座’进补？什么叫按‘星座’进补啊？”阿威恍然却不能大悟地说。

小妖说，按“星座”进补，是如今专门为“白领”设计的一套秋冬进补法。比如，你专注于某项工作头部就不舒服，

现在，我每年体检两次。除了单位4月份的体检，自己还在10月份到医院检查一次，用的是医保卡里面的钱。反正医保卡里的钱闲着也闲着，虽然每次要花掉六七百元，但值得——检查出来没病，花钱买个开心；检查出来有病，就赶早治疗，花钱买个放心，早期诊断治疗很重要啊。说老实话，等到真生病了，医保卡里这点钱还真不够用的。

今年国庆节后，每天上班后忙到下午，总感觉头有些涨涨、晕晕的，打个瞌睡后，感觉稍微好一些，估计可能是睡眠不好。10月底去医院检查，一量血压90/155，达到临界点。医生说干脆做个动态血压吧，再做血检、B超、心电图，因为有时感觉头涨，干脆再做个脑CT。最后检查结果全部出来，确诊为高血脂，有脂肪肝的趋势，血压、尿酸都有些偏高。

想想也是。4月份单位体检，我所有的身体指标都很好，就放松了警惕。一个夏季，啤酒喝了不少；又听说夏天吃羊肉大补，羊肉也吃了很多，我还特喜欢吃肉皮，美其名曰养颜；人说三文鱼有降脂作用，我一顿能吃一斤。医生在看我的各种检查单时也笑了，说你这人蛮有趣的，很关注自己的身体，却又不太注意自己的身体。他再次提醒我“要好好管住自己嘴巴”。看来，这食补也不能见风就是雨。适当锻炼，管好嘴巴才最要紧。

那是因为你是“白羊座”的，工作起来比较冲动的的原因。所以我建议：每到秋冬，你要多喝山葡萄鸡汤和枸杞猪肝汤。

按小妖的指点，阿威开始大喝特喝山葡萄汤和枸杞鸡汤和枸杞猪肝汤。喝了一段时间，阿威发现还真有效，他的头不难受了，走路能带起一阵风。

同事小丁打听到阿威的进补秘方，回家也如法炮制。但同样喝枸杞猪肝汤，小丁非但没有喝出龙马精神，反倒喝出小便多的毛病。在一次同事聚会上，他忍不住发问：阿威，你是不是在忽悠我？阿威大呼冤枉：我的确是这么补的，不信你问我的女朋友小妖。

小妖听了小丁的“诉苦”，捧着肚子大笑，说：按“星座”进补是有讲究的。不同的人，要按各自不同的星座，补不同的东西。小丁你是天秤座的，天秤主宰人体的腰部和肾脏，所以，小丁你要补的是“桂圆莲子汤”，多吃一些麻油腰花。

听完小妖的话后，小丁如梦初醒：进补也要看星座，看来我真是孤陋寡闻，得与时俱进啊。

出差、旅游，怎样订机票、酒店更方便省钱？随着网络的便捷以及机票电子化，我们有了更多的选择——在携程和艺龙旅行网买机票，除航空公司的里程积累外还可积累网站的积分，积分可以换机票或酒店；在“酷讯”和“去哪儿”机票搜索引擎网站上，能查到国内航空公司的直销价和绝大多数代理商的报价。快乐e行、小P孩、芒果……你出差或旅行前预订机票酒店还有哪些新模式？他们有哪些优势和劣势？欢迎你来新民晚报《职场方圆》分享网上订机票、酒店的经历。（截稿时间：12月4日上午9时）  
来稿请发 E-MAIL: zcfy@wxjt.com.cn    电话：52921231

下期话题

## 延迟退休