

蚕丝做被透气佳,气机顺畅美梦相随

你见过长期睡觉不盖被子的人吗?恐怕是没有。无论是谁,无论天气热还是天气冷,若想美美地睡上一觉,都需要盖上一床被子或毛毯。这是因为人在睡着之后,抵抗外邪的能力也会相对减弱,盖上被子,可帮助人体提高自身的抵抗能力。

不过,盖被不当,也会变成大害,据说,人在一个晚上的睡眠中大致要散发约1杯的汗水,而大多数的汗水都被被褥吸收了,所以古人说:陈旧棉絮既沉且冷,易积湿气不利养生。不仅如此,被子的大小、厚薄、轻重、透气情况都会影响到人体的健康。所以尽管窝在暖乎乎的被子里是人生一大乐事,但该如何选床好棉被,可不是件简单的事。

怎样选择一床适合的被子呢?蚕丝除了常常作为纱巾之外,另一个重要用途就是做被子,为什么要用蚕丝做被子呢?显然是因为它不仅能保暖,透气性还非常好,说到这个透气性,咱们先来普及普及一段中医常识。

气是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,称气的运动为“气机”。气的运动分为升、降、出、入,皮肤就是气出入的重要场所。它纳新吐旧,让清正之气不断进入体内,浊邪之气及时排出体外,如此循环反复,保证身体正常运行。这个过程必须保证畅通无阻,一旦受影响,就会出现气机不调或者气机阻塞的情况。比如夏天多汗,黏附在皮肤上像一个罩子把整个皮肤给罩住了,气机就会非常吃力,身体便会出现各种问题。其中,最为明显的就是皮肤的衰老和松弛。而蚕丝被本身的透气性就很强,还能够及时排湿,保持皮肤的清爽,帮助皮肤正常呼吸,使得身体气机顺畅,改善皮肤的状况,这就是为什么蚕丝被大受欢迎的原因所在。

“戴”出健康(1)

◆ 王凤岐 著

《“戴”出健康》是国内首本讲述配饰保健功效的图书,全书分上下两篇,从饰物的种类和材质两个角度分门别类详述各种饰物、各种材质的保健功效。读者通过阅读本书可以了解到,原来佩戴首饰不仅有装饰和寄托精神的作用,同时还能“戴”走疾病,“戴”出健康!作者王凤岐是著名中医临床专家、中医药养生保健专家,从事中医药事业及临床50多年,在中医药临床及学术上造诣深厚,曾任国家中医药管理局办公室主任及新闻发言人、卫生部中医司教育处处长,现为国家中医药管理局中药炮制与配制考试认证鉴定站站长、世界中医骨科联合会总监。

当然,不同的人,应该选择不同产地的蚕丝,西南地区的蚕丝,由养于西南湿热之地的桑蚕所吐,难免在性味上偏于燥气、火气,如果人的阳气过旺,热性较大,把桑蚕盖在身上,自然不会有效力。而盛产在北方寒凉之处的蚕丝平性中多有些寒气,如果我们体质寒凉、阴性过盛,也不具有养生功效。所以在选择蚕丝被前,要先了解自己,才好“门当户对”。

白天不懂夜的黑,失眠就用翡翠解

翡翠手镯也被称为“钏”“手环”“臂环”等,是一种由翡翠制成戴在手腕部位的环形装饰品,有《红楼梦》中贾宝玉之母王夫人有一女婢名唤玉钏,就有翡翠手镯的意思。多为女性所喜爱,年轻女性喜欢鲜亮的玉镯,衬得皮肤白净,手腕柔美,而老年人则喜欢油青色的手镯,庄重大方。它还有个作用不为人知,就是治疗失眠。

失眠被中医称为“不寐”,一般是由于心失所养、心神不宁引起的。中医所称的心并不是解剖意义上的一个器官,而是统摄五脏六腑、主宰全身的君主,正如《黄帝内经》中说:“心者,君主之官也,神明出焉。”我

们的心中藏着神明,如果神明藏不住,就会大脑昏沉,思路不清,神情恍惚,长期如此就会心失所养,引起失眠。不失眠的人永远无法理解失眠者的痛苦,套用一句歌词:“白天不懂夜的黑。”最要命的是长期的失眠,会引起记忆力衰退、健忘,神经衰弱。

如果经常失眠,建议买一个翡翠手镯佩戴,可以辅助治疗失眠。这是因为佩戴手镯可以摩擦到一个治疗失眠的穴位,那就是神门穴。神门穴就在我们的腕部,它是手少阴心经上的原穴,和心经的经脉相通,刺激它能补益心气、养心安神,佩戴翡翠手镯治疗失眠,其实是对神门穴的一个刺激,起到扶正祛邪、宁心安神的作用。此外,刺激神门穴对心脏也有一定的补益效果。这就是一些上了年纪的人戴上翡翠镯子就感觉自己睡觉也踏实了,心脏也不闹腾的原因,许多人会认为是心理作用,其实是刺激神门穴的功劳。

脸上凹凸不平,翡翠玉轮去瘢痕

在《甄嬛传》中经常出现这样的场景,华妃拿着一根翡翠玉轮在自己的脸上碾来碾去,受到美容达人

的热捧,既然有捧的就有市场,于是淘宝网上居然出现了“华妃同款”的翡翠玉轮。

我们经常说“玉养人”,其实是指翡翠的两项作用,一是可以治疗或者预防某些疾病;二是美容养颜。《本草纲目》中也记载玉能“润心肺、助声喉、滋毛发”,这里的毛发指的是皮肤和头发,古代宫廷使用翡翠作为美容仪器很常见,其中最著名的就是慈禧太后,慈禧太后每天必做的功课就是用两根镶金的翡翠棒摩擦面部,可以去垢而不沾,起到防皱和消除皱纹的作用,保持皮肤的柔软和光滑。古代不少美容方中都有玉屑的成分,其中有名的就是玉屑面膏方,玉屑和白芷、桃仁、细辛等混合制成粉涂抹在脸上,古代医家对此方的效果极为自信:“治面无光泽,皮肉皴黑,久用之,令人洁白光滑。”

不但如此,翡翠还具有祛瘢痕的作用,《圣济总录》中有“两身瘢痕,真玉日磨之,久则自灭”的记载。梁山首领宋江做过囚犯,被刺配金印,后来神医安道全用配制的玉屑散给宋江涂抹,瘢痕渐渐消除。

如果我们受过外伤留下瘢痕,可以用上好的翡翠按压瘢痕周围的



皮肤,加快瘢痕处的血液循环,使之淡化减轻。古人对玉石的保健养生功能非常重视,他们甚至有服食玉石的做法,汉武帝将铜盘接来的露水和以玉屑服用,以求长生不老。古人认为久服玉屑能耐寒暑,不饥渴、不老神仙。在葛洪的《抱朴子·仙药》中用玉屑掺进地榆酒服上1年,能入水不沾,入火不灼、刀之不伤,百毒不入。

这功效肯定是有有些夸大,我倒是可以参照杨贵妃含玉咽津的方法来利用翡翠养生。在《天宝遗事》中有记载,杨贵妃最怕热,一到夏日,胸中烦满,口干舌燥,这在中医被称为“上消”,有一臣子进奉一宝,名为玉鱼,含在口中,满口生津,将津液咽下,润肺透脾,胸内清凉。其实这是古代医学家提倡的“咽津”养生之道,翡翠性凉寒,内含有人体所需要的锌、铁、铜、锰等矿物质微量元素远远超过其他饰品,如果像葛洪一样直接服用玉屑首先被肝脏吸收代谢,容易伤害肝脏,而津液不走肝而走肺,直接润透身心。可以将翡翠含在嘴里,将吸收翡翠中的微量元素津液咽下,能消除疲劳、降温镇定,加速血液循环,排除毒素,以达到养生的效果。

吃饭



章小东

18.我要到餐馆里去打工了

第二天是星期五,不用到周刊上班,原本的计划是,每星期五上午在家休息,下午到儿子小学里的书店义务工作一小时,算是我的一个小奉献。其实这个义工也不是完全没有报酬的,儿子因为这一小时,可以到书店拿一本免费的新书。这实在是蛮合算的,美国的书籍极其昂贵,一本小人书常常超过四美元的呢。一小时即可以拿到一本书,又可以了解一下儿子在学校里的情况,还可以顺便学学英文,真是一举三得的好事。可惜小学里的书店一个学期只开张两个月,一年只有十六个星期,我得抓紧时间去把这十六个星期的义工时间都登记下来,那就是十六本新书啦。

这一天清晨,我比往常起得还要早,丈夫在被窝里说:“义务劳动的时间是下午一点半,你用不到这么早就起来的。”我说:“依不用管我,我不要浪费上午和中午,我要到餐馆里去打工了。”

丈夫一下子清醒过来,他坐在床上睁大了眼睛问:“你说什么?你不是一向以为最痛苦的事情就是到餐馆去端盘子的吗?”

我说:“这个资本主义已经把我那种士大夫的‘万般皆下品,唯有读书高’的念头统统冲到下水道里去了。现在我先走了,等下一儿子醒来告诉伊,下午就可以看到妈妈了,伊等这一天等了很久了。”“等一等,现在这么早,餐馆还没有开门呢,你这是到哪里去啊!”丈夫赤着脚追了出来。

我告诉他,那是两份工作,先是在一家快餐店包春卷,然后再到隔壁一间中餐馆端盘子。说着,我就把两只脚插进一双上海生产的回力牌运动鞋里,出门了。

想起来有些奇怪,这双运动鞋还是老丁送给我的。那天午饭以后,老丁夹了一个申报纸卷起的包走过来,他把纸包裹在我手里说:“送依一双运动鞋,我看到依要走很多很多的路,穿着运动鞋走路,在一个陌生的人群当中走路。”

“老丁依看错了,我穿运动鞋会生湿气的。”那时候我刚刚拿到签证,还没有告诉单位里的任何一个人。

老丁仍旧固执地说:“依要多准备几双运动鞋,依要走很多很多的。”

此时此刻,我就是穿着这双运动鞋,混杂在上班族当中,行走在波德的大街上。走到十字路口的时候,不由自主地对着那挂在钢筋水泥柱子上的路牌默默地低下了脑袋,我想告诉倒在这里的先行者,我要在这条路上走下去,决不让自己跌倒,为了这个不知名的、波德留学生当中第一个死去的人,更加坚强地活着。

我知道快餐店跻身在繁忙的购物中心的角落里,只是在我推门进去的时候,购物中心还没有开门,里面空无一人。从后门踏进厨房,立刻被一股油滋滋的味道包围住了,两个粗短的墨西哥男人,把一大脸盆春卷馅和一大摞春卷皮搬到我的面前。这些春卷皮比大馄饨皮还要厚,春卷馅是用超市里最廉价的包心菜、胡萝卜、炒熟的猪肉牛肉糜搅拌在一起的,里面还有一种美国的木耳。这种木耳硬扎扎的,咬起来沙沙响。我看见墨西哥人舀了一大勺味精进去,难怪不少美国人就好像中了邪一般喜欢这春卷,只是这春卷吃下去,就会像老鼠吃了药一般,拼命喝水呢。

一大脸盆的春卷馅很快就包完了,又搬来一盆,也包完了。女老板惊喜得目瞪口呆,她说:“我还从来没有看到过一只手抓馅,一只手一卷就可以把春卷包好的呢,你真快!”说着就从钱箱里拿出十美元塞在我的手里,又说:“下个礼拜一定要来啊!”

我来不及和女老板客套,别转身体直冲隔壁的中餐馆,因为周边公司的不少白领都到这里来用午餐,中午显得特别繁忙。男老板扔给我一条带着一个大口袋的围裙,后来我才知道这只口袋是装小费的。照理说这是我人生当中第一次充当一个任人使唤的下人,应该有些悲哀或者颓废。可是没有,因为我胸前的口袋不断地鼓胀,对此我兴奋不已。同时,这也是我第一次发现,微笑竟然是可以换钱的。依仗着自己的体力,穿梭在前厅的餐桌当中,很快就变得驾轻就熟了。收工的时候,从口袋里抓出一把钢镚和纸币,数了数,才两个小时竟有二十多美元,难怪有人说我在周刊要笔杆子是浪费时间呢。

33.他们会不会趁这个机会下手呢

一直到周警官离开,方国良都没有琢磨出那句话的含义。可就在他打算出去吃晚饭的时候,脑子里突然像有一道闪电划过一般冒出一个想法来:对啊,他们完全可能是在那个时候下手夺走《承诺书》啊!这个念头一冒出来,方国良倒是吓出一身冷汗来。他急急忙忙和余国伟通了个电话,他告诉余国伟,明天他会飞往上海,直接和余国伟当面商谈一件大事。

余国伟亲自开车来机场迎接方国良,然后一起去了机场宾馆,两人走到一旁的咖啡厅找了个靠窗的位子坐下。“方律师,你这么匆匆赶来上海见我,一定是非同小可的事吧?”余国伟试探着问。方国良就把昨天周警官来透露的情报讲了一下,然后道:“我琢磨了半天,他们所说的等《承诺书》再次露面的时候是指什么呢?后来终于想明白了,一定是指省高院开庭的时候。”

“省高院开庭的时候?”“是啊,余先生你想,他们有什么办法见到《承诺书》呢?只有一个场合,那就是省高院开庭审理我们案子的那一天。”方国良凝结双眉认真分析道:“开庭那一天,双方律师都会到场,按照审理的顺序,和本案有关的所有原始证据都必须呈堂过目,只有那天我们必须公开《承诺书》,也只有那天,才符合他们《承诺书》再次露脸的条件。”余国伟缓缓点头表示赞同。他想了想说:“可是在开庭的时候,除了法官和双方律师,他们公安局的人应该不会在场吧?”“按道理说当时是不会有与本案无关的人在场,因为这不是公开审理。可除了那天之外,他们还会有什么机会夺取《承诺书》呢?”方国良显得有些困惑。

两个人一时都陷入了沉思,想要解开这个谜团。忽然,方国良猛拍了一下大腿道:“对了,他们会不会趁这个机会下手呢?”“你是说……”“开庭时,所有证据都会给双方律师传阅一遍加以确认。等到《承诺书》送到王根宝的律师手上时,他趁机把《承诺书》抢到手。”方国良猜测道。“是啊,不排除会有这个可能。”余国伟表示同意:“可是,单凭王根宝的两个律师能有这么大的胆量吗?”

“是啊,单凭他们来做这件事确实不容易,可是……”方国良觉得余国伟讲的也有道理。自己是律师,在法庭上公开做违法的事,对律师来说可能性确实太小了。

“会不会出现这样的可能?”余国伟皱着眉头思考道,“如果是公安局刑侦局那帮人要动手,他们会不会事先都埋伏在法庭外面?然后伺机冲进法庭来抢啊?”

“哎呀,余先生,这下你可是说到节骨点上了,被你这么一说我就豁然开朗了。没错,百分之八十有这种可能。”方国良叫了起来。

“他们会以破案需要的名义,把《承诺书》夺走。”余国伟继续判断说。“一旦《承诺书》落到他们手里,接下去的变化就难以想象了。”余国伟忧心忡忡起来。

两个人陷入了深深的沉默,一时间都不知道该说什么。还是余国伟先振作起来道:“方律师,假设我们刚才的猜测是对的,那么要想阻止这件事的发生,我们可能必须要从源头上动脑筋了。”余国伟似乎有了一点思路。

“你的意思是?”“我想起了一个人。”“谁?”“我们不能再借用一下那位新上任的公安局长的力。”“你是说梁局长?”“对,他是现在唯一能压住那位徐副局长的人。”余国伟道:“方律师,我现在手上有一份录音材料,等会儿我们去你房间,我把录音给你听一下,你看看是否能派上用处。”

省高院民事庭庭长季冲在院院长的肯首支持下,决定不理睬C市公安局提出的中止审理余国伟、王根宝经济纠纷上诉案的要求,择日开庭审理该案。

葛辉得到消息后,马上就给徐副局长去了电话,口气里满含着对这位老部下的不满:“老徐啊,怎么搞得嘛?如果省高院民事庭的季冲一开庭,到时生米煮成了熟饭,我看你如何起死回生?”“您不用着急,葛书记,我现在就指望他们早些开庭呢。”徐副局长说。“你这是什么意思?”葛辉被他说得云里雾里。“您想,只有到正式开庭的时候,我们要的东西才会露脸啊。”“你的意思是……”“只有在它露脸的时候我们才可能搞到手。”徐副局长似乎计划好了一切。

生死对决

温哥华的中国富豪

柯兆龙

