

十多年前的一个大冬天,气候恶劣,某航空公司一架客机起飞后不久坠毁,机上人员无一幸免。失事原因,传言很多,或是乘客的原因;据说有一位大企业老总急于要开一个重要会议,等不及了,便通过关系让飞机在没有充分预热的情况下强行起飞;或说,根本不是那么回事,是机械故障导致了这起空难;或说,是驾驶员判断失误……后来有媒体说,“黑匣子”已经找到,真相就会昭告天下。可是,等了那么长时间,最终我也没有获得权威的解答。

人是健忘的。这件事,随着时间的流逝,不再被大家提起。

我之所以对这件事印象深刻,缘于我的一个邻居,正是这架飞机的乘客。

不管是乘客还是机械抑或驾驶员的问题,如果这个悲剧的真实情况能够“讲讲清楚”,我相信,对广大乘客而言,是一次血的教训;对提高航空公司和机务人员的管理、技术水平也极有帮助。可惜的是,有关部门没有这么做,大概在乎“负面”的影响了。可是,他们有所不知,所谓“负面”的东西,在一定条件下,是完全可以转化成“正能量”的。

前阵子,某品牌的饮品出了点状况,也是众说纷纭,厂家说无所谓,科研人员说有危害,检测方说很严重,质监方说不碍事……顾客无所适从,他们在等待权威的说法,可是到

现在还没等来。“讲讲清楚”,有那么难吗?

也许有人认为,“讲讲清楚”就是要企业“难堪”。这是很狭隘的认识。因为“讲讲清楚”可能面临两种结果:一是讲清了问题所在;二是讲清了问题不存在或不碍事。其实,不管有没有问题,“讲讲清楚”对各方都有好处:倘若确有,马上改正,就不好了嘛;倘若是个误会,则还人清白,有利进步。可是,现在,由于讲得不清不白,究竟喝,还是不喝,却成了一个难题,顾客和企业都没有得到实际的好处。

## 讲讲清楚



西坡

由此,我想起前几年,一种深受国人喜爱的小吃,因为有报道说,有人吃了,患了一种怪毛病,于是千夫所指,一蹶不振。一个小概率事件,而且,患者的毛病究竟因何而起,医学上也并没有足够的证据证明是该小吃造成的,就这样成了社会的弃物。照理说,事涉民生,有关部门应该启动检控程序,给世人一个交待。遗憾的是,有关部门似乎无意“讲讲清楚”,坐看一个庞大的产业陷于毁灭之中。由于没有明确的说法,现在,这个小吃虽然风光不再,然而也不乏卷土重来者。对于广大食客

绿茶是恋爱,红茶像婚姻。恋爱讲究新头,朝气蓬勃热情洋溢。婚姻是日积月累源远流长。这是我最近的心得,这份心得的来龙去脉,是不久前我接受了一家报纸的采访,报纸上的原文如下:

打破绿茶“纸枷锁”

苏州作家陶文瑜本是个绿茶分子,就像他坚持足

不出苏州一样,倚仗着天时地利忠贞了多年。每年春天二两碧螺春是必喝的,然而一年也就这二两,其他的品种如毛尖都不过半斤,剩下的统统交付给了龙井。但40

多岁时邂逅了洞庭

红,一切就不同了,他开始义无反顾地改弦易辙。理由是,洞庭红大气、开朗,让人心下一亮、神清气爽。而之前的天时地利的“忠贞”也就顺势成为了一场“包办婚姻”,洞庭红则成为打破他“纸枷锁”的“女神”。

这么说,只是其一。其二是,“今年的绿茶品质都不太好,喝起来单薄、寡淡

得很。”有一天,他从苏州东山开会回来,看到沿途的碧螺春在车水马龙中蒙上厚厚的尘土,心下惘然。“茶如人,生态培养了气质,以前东山是不进车的,现在车来了,尘多了,声喧了,而茶也开始废了。”品质不好的茶让他索然,于是,索性不喝。

喝洞庭红,像是遇到了故人,一喝就放下了。用紫砂壶冲泡,但要用玻璃杯子盛。”有什么特别讲究吗?也不是,不过是为了合个眼缘,“玻璃杯盛红茶,养眼得很。”对于像陶文瑜这样的苏州文人来说,高品质的生活就是悠闲生活。喝茶细致到“养眼的程度,犹如他们挚爱的苏州菜一样,讲究的就是那个精致的悠闲。

陶文瑜认为最好的喝茶地点就是单位,介于园林和院子之间,也就是介于精致和随意之间。这种状态喝茶最好,最随意也最贴心。最不喜欢的是在茶话会上喝茶,“那是谈话,不是喝茶。”

记者写了满满当当的一篇文章,我看到后内心有点后悔,应该是我自己写出来换稿费的,花了他写出来差不多的力气。却让别人占了便宜,做人要大气,文章不要客气,我就写了这篇洞庭红,心情就好起来了。

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有得益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围,我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

“人与动脉同寿”,这是19世纪法国名医卡萨尼的一句名言。意思是说,人的动脉在不断硬化阻塞;当重要器官(心、脑)梗塞坏死之日,也就到了寿终正寝之时。我们在数十年间,疾病谱发生了重大转变,慢性病已成为影响人们生命与健康的重要因素。

动脉粥样硬化虽是动脉硬化的一种类型,本病临床上多见于40岁以上的中、老年人,49岁以后进展较快,近年来临床发病年龄有年轻化趋势。虽然血管随着年龄的增长会自然衰退老化,但只要注意科学饮食,改进膳食结构,加强体育锻炼,并养成良好的生活习惯,血管硬化可望得到延缓和逆转。

1.合理膳食。控制膳食总热量,以维持正常体重为度,40岁以上者尤应预防发胖。

2.关注血脂。脂质代谢异常是动脉粥样硬化最重要的危险因素。人体摄入的脂肪在血中不溶于水,必须和蛋白结合成“脂蛋白”才能溶解,然后被输送到全身各组织器官。脂蛋白按其颗粒大小不同分4种,颗粒最大的叫“乳糜颗粒”,稍小点的叫“极低密度脂蛋白”,更小的叫“低密度脂蛋白”,最小的颗粒叫“高密度脂蛋白”。对血管硬化影响最差的是“低密度脂蛋白”和“极低

密度脂蛋白”,它们能沉积到血管壁上,造成动脉硬化。而高密度脂蛋白则对血管有益。体检发现血脂异常,调整生活方式仍效果不佳可酌用调脂药物。

3.防止高血压。血压升高时,低密度脂蛋白就会更厉害地损害动脉内壁,加速动脉硬化。要积极控制血压,不要拒绝服药,有条件尽量监测24小时动态血压。

4.控制糖尿病。糖尿病可引起全身血管损害,促进动脉硬化的发生。最好控制血糖血红蛋白达标。

5.不吸烟、限酒。烟中的一氧化碳会造成血管壁内皮细胞缺氧,促成动脉粥样硬化。烟中的尼古丁还可使高密度脂蛋白减少,低密度脂蛋白增加,从而加重动脉粥样硬化。

6.适量运动。适当的体育运动也是血管“年轻”的良方之一。锻炼的项目和程度要因人而异,以不过多增加心脏负担和不引起不适感觉为原则。

7.劳逸结合。不要通宵达旦地玩乐,保证充分睡眠。

8.早期发现。多普勒超声检测颈动脉方法筛查

来说,吃,还是不吃,实在难以定夺。

这不是另一种意义上的放任自流吗?

事实上,说说清楚,不仅可以体现一种责任意识,也是一种“解放生产力”。

2009年末,丰田汽车因所谓“电子系统缺陷”,被美国人狠狠地打压了一下。奇怪的是,丰田只是否认有问题,却没有启动公共危机的应急程序,“说说清楚”,因而损失惨重。后来还是美国交通部邀请了美国顶级专家对此鉴定,结果表明,电子系统没有缺陷,而是驾驶员操作失误所致。报告公布当日,丰田股价飙升5.2%,之后,其销量迅速回升……

曾经有段时间,上海人喜欢吃的油条,被指掺杂了肥皂粉以使外观漂亮。上海电视台的节目组对此跟踪采访、检测,证明此说“纯属虚构”。可是由于看到这档节目的人不多,再加“地沟油”的阴魂不散,人们对油条仍然敬而远之。没关系,最近,我家附近开了一家专卖“良心油条”的小店,聪明的店主打出“不含明矾不含铝不用地沟油……”的招牌。正因为讲得清清楚楚,好这一口的顾客蜂拥而至,该店生意火爆。

谣言止于真相。“讲讲清楚”,就是要正本清源,使许多模棱两可、似是而非的现象明确化,给人提供作出正确选择的方向。此外,可以说得堂皇些的,这也是对有关部门是否“作为”的一点考量,因而不是没有必要的。

## 人与血管同寿

王胜林

密度脂蛋白”,它们能沉积到血管壁上,造成动脉硬化。而高密度脂蛋白则对血管有益。体检发现血脂异常,调整生活方式仍效果不佳可酌用调脂药物。

3.防止高血压。血压升高时,低密度脂蛋白就会更厉害地损害动脉内壁,加速动脉硬化。要积极控制血压,不要拒绝服药,有条件尽量监测24小时动态血压。

4.控制糖尿病。糖尿病可引起全身血管损害,促进动脉硬化的发生。最好控制血糖血红蛋白达标。

5.不吸烟、限酒。烟中的一氧化碳会造成血管壁内皮细胞缺氧,促成动脉粥样硬化。烟中的尼古丁还可使高密度脂蛋白减少,低密度脂蛋白增加,从而加重动脉粥样硬化。

6.适量运动。适当的体育运动也是血管“年轻”的良方之一。锻炼的项目和程度要因人而异,以不过多增加心脏负担和不引起不适感觉为原则。

7.劳逸结合。不要通宵达旦地玩乐,保证充分睡眠。

8.早期发现。多普勒超声检测颈动脉方法筛查

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有得益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围,我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有得益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围,我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有得益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围,我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有得益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围,我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有得益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围,我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有得益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围,我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有得益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围,我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

首先是一节“颈项争力”,让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一圈,再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了