

身体里住着个“神医”

我们的身体里住着个神医,发挥它的力量,能抵御病菌的侵袭,也能将疾病消灭于无形。我们把人体比成一部机器,当它的某些部位或者零件受到损害时,它可以自动对受到损害的部位或零件进行修复,也就是说,人体对许多疾病具有自愈能力。

什么是自愈力?自愈力其实就是生物依靠自身的内在生命力,修复肢体缺损和摆脱疾病与亚健康状态的一种依靠遗传获得的维持生命健康的能力。在自愈力进行自我调节的过程中,人体发现哪里有问题就会调节哪里,当在进行调节的过程中我们会感到非常不舒服,这种不舒服就是我们平时所说的疾病症状。这种短暂的不舒服其实是为了长远的健康,但很可惜,很多人不理解这种信号。

不是所有的疾病都对人体有害

1.咳嗽其实是在排出体内的垃圾。我们体内的肺泡是气体交换的重要场所,当肺泡的薄膜布满了灰尘和污物时,我们的身体就会做出保护性反应,通过咳嗽来震动肺部,使停留在肺泡薄膜上的灰尘和污物脱离。在我们的呼吸道黏膜表面,有许多纤毛,通过肉眼我们是看不到它们的,这时,这些纤毛就会发挥它们的作用,把“垃圾”运送到咽喉,然后排出体外。

但是,大多数人在咳嗽的时候选择通过服药来止咳,这种做法显然暂时缓解了咳嗽的症状,却会导致大量的灰尘和污物滞留在肺部,当这些“垃圾”越积越多时,我们的肺功能就会受到影响,进而就会损坏健康。

2.打喷嚏是排出身体内部的异物。打喷嚏,相信我们每个人都经历过,其实打喷嚏是好事,不要抑制它,它是一种呼吸道排斥异己的行为,也是一种人体自我防御和保护行为。当我们感冒的时候,通常会通过打喷嚏来排出一部分体内的细菌和病毒,随着感冒症状的好转,打喷嚏的现象也会逐渐消失。

在日常生活中,偶尔打喷嚏还有益于人体健康,可以将体内的一部分病菌释放出来。有些人因为各种原因会把喷嚏憋回去,这样不仅会把喷嚏中的细菌吞回体内,给健康埋下隐患,还容易使咽喉部的细菌由咽喉管进入中耳鼓室,从而引发急性中耳炎。而且人在打喷嚏时,上呼吸道会产生强大

的压力,口鼻都被捂住,不能得到缓解的压力会通过咽鼓管作用于耳道鼓膜,严重时还可能造成鼓膜穿孔。

因此,为了身体健康,我们一定要痛痛快快地把喷嚏打出来。但是打喷嚏时也不能太强烈,否则会使血压突然反弹性增高,甚至使颅内压增高,引起脑血管破裂,进而导致颅内出血;胸腔内的压力也会从高压突然转成负压,易诱发心脏病或脑栓塞。

3.吃完羊肉串拉肚子未必是坏事。有的人吃完不干净的羊肉串会拉肚子,有的人却平安无事,这两种情况到底哪种是健康的,哪种是好现象呢?一般人可能认为是不拉肚子的人身体好,其实事实恰恰相反。

当我们吃了不干净的食物后,在肠道消化这些食物的时候,机体为保护自身,可以通过分泌水分和加快肠道蠕动来排出它认为不好的肠内内容物,就会促使肠道产生收缩、分泌液体等一系列保护措施,促进腐败的食物排出体外,这就会导致腹泻,也就是俗称的“拉肚子”。

因此,在吃完不干净的羊肉串后腹泻,说明肠胃是正常的,在吃进不干净的食物后,身体马上就可以采取保护措施把它们排出去。如果身体的内部环境比那些不干净的食物还要脏,当然就不可能出现腹泻的症状,所以说没有腹泻的人,他的肠胃反而可能不好。

通过以上的分析,我们得知,身体出现不是很严重的异常反应的时候,不要急着去找医生或吃药,而要给身体一个自愈的过程和机会,这样不仅能调动身体的能量将细菌排出体外,还没有副作用。人常吃五谷杂粮,生病是很正常的,是身体对异常状况作出的反应,这个时候,就需要我们积极地给予配合调理,让病菌并不能致命,也不会引发严重的疾病,生病的根源是免疫力下的身体状况。

身体免疫力的降低,自愈功能的缺失以及各系统功能的紊乱,这些都是身体出现重大疾病的原因。

身体里有上药三品:精、气、神

俗话说:“天有三宝日月星,地有三宝水火风,人有三宝精气神。”为什么说精、气、神是人的三宝呢?这里我们就具体解释一下。

这里的“精”指的是构成人体生

命的物质基础,分为先天之精和后天之精。先天之精是先天带来的,是父母给的;后天之精是人出生后所吃的各种食物化生的各种营养物质,再由脾胃运化水谷而成。所以,肾被称为先天之本,脾胃为后天之本。先天之精和后天之精是相互依存的,先天之精是生命产生的根本,后天之精则是养生之源,是人活下去的基础。先天之精为后天之精奠定了基础;而后天之精又不断给先天之精以滋养,人体内“精”的充盈与否,直接关系到人的体质和寿命。

关于气,含义非常广泛,由于它在人体内的部位不同,名称亦有所不同。气可指“元气”,元气是人生下来、活下去的根本,是肾阴和肾阳的一种精微物质,有推动人体各脏腑组织功能活动的作用,是维持生命的动力。人活着就是不断消耗元气的过程,元气耗尽,人的生命就结束了。

神则是人体内在脏腑精气的表现,是人的思想和生命活动的体现。人体与神是不可分离的,中医有“得神者昌,失神者亡”之说。人的一切活动,都是神在人体发挥作用的表现。

精、气、神三者之间的关系极为密切,气生于精,精的化生有赖于气,气的产生表现了神。对于人体来说,精为身之本,从形成胚胎到人的出生,都是由于精奠定了基础;气是维持生命的原动力,气绝则身亡;神为形之主,人体的一切活动都是在神的支配下进行的。所以说“人有三宝精气神”,这三项中少了任何一项,人的生命都会受到威胁。

既然精气神对于人体非常重要,那么,在日常生活中我们应该如何养护呢?首先,先天之精是出生时就已经注定的,我们无法改变,所以我们要养的是后天之精。后天之精是物质,是食物的精华、水谷精微。要养精,根本的措施就是合理的膳食营养。

对于养气来说,首先要重视环境之气。多呼吸天地“清气”,喧闹嘈杂的环境、污浊的空气不利于身体的健康,更不利于养生。

对于养神来说,主要是情绪养生的问题。长寿的人,大多心胸开阔、心地善良、性情温和。只有体格强壮,才会显示出朝气蓬勃、充满活力,易于保持乐观向上的积极情绪。

总之,精气神是养生的根本,调养精气神的根本目的在于培植身体的固元气,我们养生的目的也是为了培固身体的元气,因为元气充足,人才会健康长寿。

摘自《和谐养生大智慧》

看洋媳妇教子

儿子去美国留学,毕业后定居美国。还给我找了个洋媳妇苏珊。如今,小孙子托比已经3岁了。今年夏天,儿子为我申请了探亲签证。在美国待了三个月,洋媳妇苏珊教育孩子的方法,令我这个中国婆婆大开眼界。

不吃饭就饿着

每天早上,托比醒来后,苏珊把早餐往餐桌上一放,就自顾自地忙去了。托比会自己爬上凳子,喝牛奶,吃面包片。吃饱后,他回自己的房间,在衣柜里找衣服、鞋子,再自己穿上。毕竟托比只有3岁,还搞不清裤子的正反面,分不清鞋子的左右脚。有一次托比又把裤子穿反了,我赶紧上前想帮他换,却被苏珊制止了。她说,如果他觉得不舒服,会自己脱下来,重新穿好;如果他没觉得有什么不舒服,那就随他的便。那一整天,托比反穿着裤子跑来跑去,苏珊像没看见一样。

又一次,托比出去和邻居家的小朋友玩,没多久儿就气喘吁吁地跑回家,对苏珊说:“妈妈,露西说我的裤子穿反了,真的吗?”露西是邻居家的小姑娘,今年5岁。苏珊笑

年轻人请教智者:“怎样才能像李嘉诚那样成功呢?”智者告诉他:“有三个秘诀:第一个是帮成功者做事;第二个是与成功者共事;第三个是请成功者为你做事。”

很显然,对大多数人来说,这三个秘诀里最现实的还是第一个——帮成功者做事。跟对人是最的第一步。

从冰箱中取出一块冻肉,放在室温状态下,大概要过两三个小时才能解冻;放在微波炉里,可能只需要几分钟;假如我们把这块冻肉抛到太阳上去,多长时间会解冻呢?这个实验没人做过,但根据常识,连一眨眼的工夫都用不了。

李嘉诚投资地产有三条铁律:第一是地段,第二是地段,第三还是地段。这就是告诉我们,选择大于努力,我们要选择有优良资产,自身有强大力量的合作伙伴。换言之,就是跟对人,能让你用最短的时间,

着说:“是的,你要不要换回来?”托比点点头,自己脱下裤子,仔细看了看,重新穿上了。从那以后,托比再也没穿反过裤子。

我不禁想起,我的外孙女五六岁时不会用筷子,上小学时不会系鞋带。如今在上寄宿制初中的她,每个周末都要带回家一大堆脏衣服呢。

以其人之道还治其人之身

有一天,我们带托比去公园玩。很快,托比就和两个女孩儿玩起了厨房游戏。塑料小锅、小铲子、小盘子、小碗摆了一地。忽然,淘气的托比拿起小锅,使劲在一个女孩儿头上敲了一下,女孩儿愣了一下,放声大哭。另一个女孩儿年纪更小一些,见此情形,也被吓得大哭起来。大概托比没想到会有这么严重的后果,站在一旁,愣住了。

苏珊走上前,问清了事情的来龙去脉后,她一声不吭,拿起小锅,使劲敲到托比的头上,托比没防备,一下子跌坐在草地上,哇哇大哭起来。苏珊问托比:“疼吗?下次还这样吗?”托比一边哭,一边拼命摇头。我相信他以后再也不会这么做

获得最大的信任与成就。

在职场里,跟对人也非常重要。什么叫跟对人?像当年与牛根生创业的人,与娃哈哈老总宗庆后创业的人,与希望集团老总刘永行创业的人,与通化东宝集团老总李一奎创业发展的人、与史玉柱创业的人——这些老总,当年都还不发达,

跟对人才能做对事

但是都实至名归,都成了企业的有功之臣。那些老总当年出发的时候,也多处于逆境,也是在逆境中苦苦挣扎,最后终于抓到了好的发展机遇,成就了一方霸业。

真正能成大事的人,当你真正有机会走近他的时候,他会有一个强大的吸引力将你吸引过去。如果在你的职业生涯里,你有机会遭遇

了。托比的舅舅送了他一辆浅蓝色的小自行车,托比非常喜欢,当成宝贝,不许别人碰。邻居小姑娘露西是托比的好朋友,央求托比好几次,要骑他的小车,托比都没答应。

一次,几个孩子一起玩时,露西趁托比不注意,偷偷骑上小车,扬长而去。托比发现后,气愤地跑来向苏珊告状。苏珊正和几个孩子的母亲一起聊天喝咖啡,便微笑着说:“你们的事情自己解决,妈妈可管不了。”托比无奈地走了。过了一小会儿,露西骑着小车回来了。托比看到露西,一把将她推倒在地,抢过了小车。露西坐在地上大哭起来。苏珊抱起露西,安抚了她一会儿。很快,露西就和别的小朋友兴高采烈地玩了起来。

托比自己骑了会儿车,觉得有些无聊,看到那几个孩子玩得那么高兴,他想加入,又觉得有些不好意思。他跑到苏珊身边,嘟囔道:“妈妈,我想跟露西他们一起玩。”苏珊不动声色地说:“那你自己去找他们啦!”“妈妈,你陪我一起去。”托比恳求道。“那可不行,刚才你把你把露西弄哭的,现在你又想和大家玩,就得自己去解决问题。”

托比骑着小车慢慢靠近露西,快到她身边时,又掉头回来。来回好几次,不知道从什么时候开始,托比和露西又笑逐颜开,闹成了一团。

摘自《启迪与智慧》

到这样的人,不管他当时处于什么样的地位和环境,你都要盯紧他,适时地去给予他帮助,该出手时你就出手,总有一天你会发现这个金子不会在土里埋得很久。与高手对弈虽败犹荣,与他们在一起,每一天都会有无穷尽的收获,他的成长也是你的成长——只要你有机会与巨人站在一起,你就成功了一半。

但是前提是,你必须要 有那样独到的眼界和胸怀,其实能和巨人走到一起的人 也非一般人,你能锻炼跟对

人的火眼金睛,你也是一个了不起的魅力四射的人物。

找对人,跟紧他,与之和諧相处,与之共患难,富贵不远。这也是人成功的捷径。和能干大事的人在一起,你会不发达吗?除非你的能力和品德太差,不然,你一定能搭上顺风的船。这叫借船出海,借力打力。

摘自《砥柱》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E—mail:zzwbwh1616@sina.com

非常男女

中国女人不擅长挑老公

中国女人不擅长挑老公,这不是句假话。随着受教育的程度不同,女人对于婚姻对象的期待值也有不同,尤其是新一代的适婚女青年,基本都接受了高等教育,对于婚姻,期望自然更高。当然,期望是一回事,但这“期望”适不适合现实,则又是另外一回事。中国女人择偶时,常常在这几个方面碰钉子。

首先,认为未来的先生不是现货男人就是期货男人。虽然本也发出过“挑老公,现货男人不如期货男人”的声音,但实话实说,现如今的社会,80%以上男人既非现货男人,也非期货男人,而是那些也许一辈子都销路不畅的积压货。怎么办?这就是现实!所以,一个女人一辈子的努

力方向应该是:如何跟一个平局的男人一起把自己的平局生活过得有声有色,而非天天在现货和期货之间打转转。毕竟,能碰上个期货男人也是难得的运气!

其次,中国女人认同这个真理“恋爱经验越多,挑到的男人越优秀”。这其实是大错特错!恋爱需要技巧,但恋爱不需要经验,经验越多失败的可能性越大,因为所有的爱情都是排他的,越优秀的男人越排斥情史过多的女人,恋爱中,女人的风情妩媚只会令男人产生更多不良的遐想!

再次,女人统统“唯爱主义”,认为爱情是婚姻的一切。越年轻的女人,孩子其实越不爱钱,因为她没有体会过生活的辛酸。结婚是为了让爱

情修成正果,这样的想法真是错到了家。结婚是一个人所选择的一种生活方式,而不是爱情游戏。但是很多女人,被问到结婚理由时,仅仅一个字:爱。于是,结婚后,她发现这日子越来越难过,毕竟,仅仅有爱,不算是生活的全部。

最后,几乎所有人都不认同父母为自己介绍的男友。说起相亲,大多数年轻人都是嗤之以鼻的,觉得太落俗套!如果再加上这个男人又是父母长辈为自己挑选的,那就更觉得没情调了!其实,也许不那么浪漫,但相亲的确是一个找到婚姻最安全的方式。家庭背景、身高体貌、学历资历、甚至家族有没有遗传病因都能够了如指掌,最大程度规避了婚姻的风险。对于婚姻来说,这显然是最实惠的。

年轻时,女人永远对婚姻抱以千万种理想,而千万种理想归结为一句话,就是:希望能够遇上一个白马王子……

当然,你要知道,这是一个并不盛产王子的时代,女人,要想嫁得好,请记住,要嫁得实在!

摘自《现代女报》

“那维生素、贫血药、帕金森综合征的药?”“有的。”“心绞痛和消化不良的药呢?”“都有。”“你们这里卖轮椅、步行器还有拐杖吗?”“各种速度和各种款式的都有。”“成人尿布呢?”“也有。”

雅各布想了想转过头来对未婚妻丽贝卡说,“亲爱的,你觉得怎么样呢?”丽贝卡点点头,走到药店老板跟前说,“我们想租用你的药店举办我们的婚礼。”

摘自《中外文摘》

两种口味的菜——湘菜和粤菜。

朋友们终于忍不住责怪男孩,结婚都这么久了还是吃各吃的。男孩不生气也不辩解,一副嬉皮笑脸的样子。

女孩忍不住跑进厨房,搬出两个调味盒。指着一个装着红枣、莲子以及药材的盒子说:这个是他做菜的时候用的。男孩立即指着另外一只装着干辣椒、辣子酱的盒子说:这个是她做菜的时候用的。

朋友们马上住口,原来让人羡慕的爱情并不复杂,不一定要有钻戒项链,或者汽车洋房,而是厨房里比别人多了一个调制幸福生活的调味盒。

摘自《家庭》

筹办婚礼

92岁的雅各布和89岁的丽贝卡最近一直沉浸在筹办婚礼的幸福之中。一天,两人散步到一家药店,雅各布建议进去看看。这家庄径直朝柜台走去,“请问你是这家药店的老板吗?”老板点了点头。

雅各布说:“我们准备下个月举

行婚礼,年纪大了怕一时激动控制不住自己,请问你这里有治疗心脏病的药吗?”老板说:“这里有很多治疗心脏病的药。”雅各布继续问,“脑血栓呢?”“有。”雅各布想了想,“那健忘症的药,老年痴呆的药都有卖吗?”老板说,“都有卖,品种很多。”

结婚之后,小两口的日子依然过得有滋有味,也没见他们吵吵吵架。和朋友聚餐时,男孩依然吃香的喝辣的,女孩吃菜还是一如从前那般清淡。朋友纳闷,这两人同一口锅里吃了那么久,吃菜的习惯怎么还是“各自为政”?

大伙合计着找了个借口,非要上他们家蹭顿饭吃,想借机探探他们生活的秘密。一会儿工夫,主人整出了一大桌丰盛的菜肴。餐桌上依然是

厨房里的秘密

男孩一直在湖南猩红的辣椒油里泡着长大,女孩则是在广东清淡的老火靓汤滋润下成长。两个胃口完全不同的年轻人,毕业后进了同一家公司,在相处两年之后,他们结婚了。

结婚之前的每一次聚餐,男孩尽拣辛辣而油腻的湘菜点,女孩则点精致的广东糕点和清淡的汤。朋友替他们担忧:你们这生活习惯相差这么大,以后日子怎么过啊!

一个字母毁掉人生

医院门诊大厅,一个老人颓然地坐在台阶上,他低垂的手上拎着一张化验单,面色苍白。

这是又一个被宣告了“死刑”的可怜人。过往的人从他的表情中看出了死一样的绝望。

天很冷,台阶很凉,老人的鼻尖挂着一滴不知是鼻涕还是眼泪的液体,在风中摇摇欲坠。

旁边一位比他更老的太婆过去拍拍他说,大兄弟,快起来,小心着凉了。

像敲在树桩上,没有任何回应。太婆担心他,就说,没什么大不了的,现在医学发达了,啥病都能治。你看我,20年前就查出乳腺癌,现在还不照样好好的?

老头这才意识到有人正在和他说话,说,大姐,谢谢您关心,我没事。他说话间,化验单脱手,被风带着,飞了很远。

太婆赶紧上前帮他捡起,拿起来对着光看看。化验单上,除了血脂一项偏高之外,基本没有任何异常。她还从没看过谁拿着一张血脂偏高的血液化验单拿着癌症晚期诊断书。

他的父亲是当地有名的富翁,他的父亲是一个普通的农民。他们两个从小一块长大,一块玩耍,一起读书。及至成年,虽不再在一块玩了,可他们见面的拘束和脸红,正说明了他们心里的某种默契。

一日,他大胆地对她说:“我要娶你!”

她的脸红了,低下头,说:“那你要跟我爸说,你敢吗?”

他坚定地说:“我敢,我去找你爸!”

他找到了她爸,把自己的愿望

她把化验单拍到老头手上,说,大兄弟,你这年纪,各项指标还这么好,要是换成我,高兴还来不及呢。只是血脂高了点,少吃肥肉就行了。

老头抬起脸,哽咽着说,您不懂,这化验单可是要了我的命!

为什么?

您看那血型。

血型,A,有什么异常?

可多年前我查过,是AB型。好多年没进过医院,前段时间住院,查,居然是A型,今天,我是来复查的,不成想还是A。

查错了或者记错了是常有的事,我以前还老说错自己的血型呢,只要没输血,就不碍事!

可就是这个B,把我害惨了,它毁了我的生活!

哪有这么严重?

30多年前,我和妻子生了一对双胞胎,龙凤胎,我们俩都在机关工作,收入可观,她漂亮,我有才,两个孩子的到来如锦上添花……

这挺好的,挺幸福!

可在女儿两岁时,一次住医院,

告诉了他。

她爸一听,哈哈大笑道:“你凭什么叫娶我女儿?还没有哪个种地的敢到我家来提亲。”

他明白了他的意思,他家和她家门不当户不对,他没有这个资格。他在心里暗暗发誓:一家要像她爸那样,出人头地,然后再堂堂正正地来娶她。于是,他南下深圳,经过六年的拼搏,终于成为一个富翁。

有一天,他风风光光地回到了家,他去找她时,却见她怀里抱着一个可爱的小女孩。当他明白这是她

的孩子时,他的世界坍塌了。

“你为何不等我?”他追问道。

“你让我等到什么时候?”

“我发誓不混出人样来决不见你。”

“那你是跟谁赌气呀?你为了你有了钱就能从我爸那儿买来我是吧?其实,你也就是一个俗人!告诉你,你当初要跟我私奔,我也会毫不犹豫地跟你走!”

不知她走了多长时间,他还在原地呆立着。他始终没弄明白这一切到底是为了什么。

他找到了他的老师。

老师笑了笑,说:“她说得很对,你还是一个俗人。她并不在乎你多有钱,因为她是个独女,家里有的是钱,是在乎你有没有勇气。爱情也需要拼!”

摘自《今晚报》