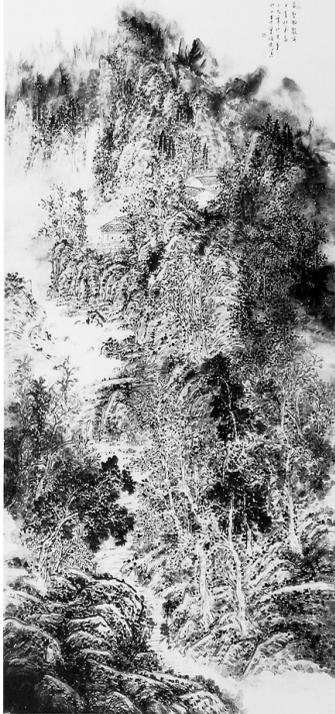


商都钟鼓



烟岚(国画) 朱振刚

养生堂

茶和饮食的禁忌

常迎秋

茶中含有多种抗氧化物质与抗氧化营养素,对于消除自由基有一定的效果。因此喝茶也有助防老,具养生保健功能,每天喝三两杯茶可起到防老的作用。茶叶中含有多种维生素和氨基酸,喝茶对于清油解腻,增强神经兴奋以及消食利尿也具有一定的作用。

按照一般说法,喝茶是百无禁忌。但是从科学的角度讲,事实并非如此。老话常说:饮食适度,办事适当,冷热均分,万般匀调。茶虽说好,但一定要合理地喝,否则适得其反,伤身害体。喝茶一定要适度,并且喝茶与饮食的禁忌一定要注意:

茶和白糖:茶叶味苦性寒,人们饮茶的目的就是借助茶叶的苦味刺激消化腺,促使消化液分泌,以增强消化机能。再就是利用茶的寒凉之性,达到清热解暑的效果。白糖是喝茶时千万不能吃的食物之一。如果茶中加糖,就会抑制这种功能。但古籍中也有茶叶配白糖疗疾的偏方,作为食疗可以,若平时饮茶则不宜配糖。

茶与鸡蛋:相信很多人都爱吃茶叶蛋。然而,其实这是一种错误的吃法。茶水煮鸡蛋,茶的浓度很高,浓茶中含有较多的单宁酸,单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质,影响人体对蛋白质的吸收和利用。鸡蛋是喝茶时千万不能吃的食物之一。鸡蛋为高蛋白食物,所以不宜用茶水煮鸡蛋食用。

茶与酒:不少人酒后都爱饮茶,想达到润燥解酒、消积化食、通调水道的功效,但这对肾脏是不利的。酒是喝茶时千万不能吃的食物之一。因为酒后饮茶,茶碱产生利尿作用,这时酒精转化的乙醛尚未完全分解,即因茶碱的利尿作用而进入肾脏,乙醛对肾脏有较大的刺激性,从而易对肾脏功能造成损害。于是肾寒、阳痿、小便频数,睾丸坠痛等症状接踵而至。

茶与羊肉:虽然时常吃一些羊肉对身体大有裨益,但在吃羊肉喝茶时,羊肉中丰富的蛋白质能同茶叶中的鞣酸“联姻”,生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质对肠道有一定的收敛作用,可使肠的蠕动减弱,大便里的水分减少,容易发生便秘。所以,不宜边吃羊肉边喝茶。吃完羊肉后也不宜马上喝茶,应等2-3小时再饮茶。所以说,羊肉是喝茶时千万不能吃的食物之一。

以上介绍的食物都是不能和茶放在一起食用的。有很多饮食禁忌,如果你不了解的话,就会危害到身体健康,所以为了我们的身体,在喝茶的食物,一定要注意饮食的禁忌。

如意与不如意

陈鲁民

北京故宫博物院的珍宝馆里陈列着一柄玉如意,镶着金边,嵌有钻石,造型十分优美,还有乾隆亲笔写的诗文,非常珍贵,乃无价之宝。这柄玉如意是和珅献给乾隆的,酷爱文物的乾隆很高兴,对和珅说,“卿之如意令朕大为如意”。

不过,和珅送给乾隆的儿子嘉庆皇帝一柄如意,却遭到冷遇,甚至后来成为他的罪名之一。和珅得知嘉庆被立为太子的“高度机密”后,就悄悄给嘉庆送去一柄如意,一是暗示,二是祝贺,三是邀宠。可惜嘉庆不是乾隆,他早就对和珅的权倾朝野,疯狂聚敛不满,只是隐忍不发罢了。收到如意后,嘉庆愤愤地对左右说,和珅老贼如意,我是大不如意。

后来,嘉庆一登基,立即清算和珅,在和珅府里搜出无数金银财宝,光是如意,就有1200多柄,而皇宫里才有238柄。接着,嘉庆以20条大罪判和珅狱内自尽,第一大罪就是“朕于乾隆六十年九月初三日,蒙皇考册封太子,尚未宣布谕旨,而和珅于初二日,即在朕前递如意,漏泄机密,居然以拥戴为功。”(《清仁宗实录》)

事情就是这样,物极必反,乐极生悲。正是因为和珅在乾隆手下太如意

了,气焰熏天,横行无忌,连太子都看得他的脸色行事,而且还成为全国首富;那么乾隆一翻辫子,嘉庆一改朝换代,他就必然成为世上最不如意的人——乌纱被摘,家产被抄,家人被流放,自己也被“赏赐”白练一条自尽,哀叹“五十年来梦幻真,今朝撒手谢红尘。”

大千世界,红尘一生,人基本上就是在如意和不如如意之间游走,谁也不可能“万事如意”,但大家又最爱说这种拜年话,无非讨个彩头。因为如意的背后是利益,而人与人的利益往往是矛盾的,你要“万事如意”了,别人就可能走投无路了,所以,关键是如何对“如意”合理分割,以求和平共处,就像胡雪岩说的“前半夜想想自己,后半夜想想别人”。如果自己如意也让人如意,这如意就容易长久;反之,如果你自己如意,别人就不能如意,你的如意是建立在别人的不如意之上的,你的如意就很容易变为不如意。

不错,看起来,有些贪官很如意,腰缠亿万,挥金如土,骄奢淫逸,情人多得排队,护照好几个,老婆孩子早就送到国外,一有风吹草动就准备跑到外国当富翁。他们的如意是建立在对民众的剥夺

上的,他们若如意了,民众就难如意了。所以,范仲淹在惩治贪官时,毫不手软地说“一路哭不如一家哭”;习总书记要“老虎苍蝇一起打”,“把权力关进笼子里”,就是要把被贪官侵占的“如意”还给百姓。

再比如,卖假羊肉的黑心商贩如意了,爱吃羊肉的消费者就不如意了;种毒生姜的农户如意了,买姜吃姜的顾客就不如意了;个别近水楼台、火箭提拔的官员如意了,大批埋头苦干、没有后台的干部就不如意了;靠拼爹“萝卜招聘”、“量身定制”者如意了,那些无爹可拼、老老实实考试的应聘者就不如意了;高调炫富四处招摇的郭美美如意了,红会上上下下就不如意了……“如意”必须建立在公平、公正、公开的基础上,必须秉承“己所不欲,勿施于人”的原则,才能获得光明正大,享用得问心无愧,持续得久远绵长。

否则,和珅即便搜刮到1200柄金如意,最终也保不住他的人生“如意”;那些贪官无论怎样的巧做安排,如意算盘也多梦破于一旦;那些火箭提拔的官员还没如意几天,就一个个被拉下台;而那些种毒生姜的农户,现在恐怕正很不如意地在看守所里度年如日呢!

随笔

戏说石榴裙

王琳宝

石榴裙者,唐代裙装也。其色如榴花之红,年轻女子着之,倍增俏丽,极为时人青睐。唐人万楚即有“红裙妒杀石榴花”句。

“拜倒在石榴裙下”,典出唐朝天宝年。相传李隆基贵为天子,偕杨贵妃榴花丛中宴饮,酒后杨妃,粉颈红腮,醉态妩媚,羞煞榴花。玄宗耽之,不理朝政,朝臣无奈,迁怒杨妃,拒不受礼。谁知杨妃自有妙计,石榴裙摆生香气,与玄宗一番耳语,御令即下:文官武将,见贵妃一律受礼,拒不受拜,欺君之罪。从此以后,臣见杨妃,无不下跪受礼。“拜倒在石榴裙下”从此流传开来。

为“拜倒在石榴裙下”作注脚的宋徽宗,当是“拜倒”族中级别最高的人。据说徽宗初见李师师,遂心旌摇曳,意乱情迷,勾魂摄魄。命人开挖地道,以供幽会之便。汴梁红粉名妓,旋令徽宗魂不守舍。赠蛇腹古琴,送金银财宝……其“拜倒”之行,以至误国害民,比起唐玄宗来,委实有过之而无不及!

呜呼!陈年旧史,何其相似乃尔! 脏唐乱宋,应是二位皇帝老儿开了风气之先。

一袭石榴裙,迷倒许多人。连天子都为之神魂颠倒,市井凡夫更难免俗,那些狂蜂浪蝶亦毋庸说。于是乎,“拜倒在石榴裙下”者,历朝大有人在,渐有愈演愈烈之势。及至现代,几乎变成了普及版。

俗语不俗,故事常新。千百年来,“拜倒在石榴裙下”的版本层出不穷,只是主人公不同。因为事关风月,反让这句俗语平添了生动鲜活,成为大众茶余饭后的谈资笑柄。

儿女情长,英雄气短,石榴裙的魅惑或许在此。冲冠一怒为红颜者有之,温柔乡里不思归者有之,牡丹花下愿做鬼者亦有之。其杀伤力之大,由此可见一斑。

贪官的背后,总也少不了佳丽的影子。这句戏言屡试不爽。成克杰、胡长清、王怀忠……N多事例,不胜枚举。就在最近,国家发改委副主任刘铁男东窗事发,其情妇浮出水面,戏言不戏,几乎成了定律。那些大小贪官,一律难出怪圈,无一不是“先拜倒”,“后栽倒”,身陷囹圄后悔了……

梦断石榴裙者,古今不乏其人。飞蛾扑火,前赴后继,不知断翅之虞,亡命之险,盖其身为大虫也。而官食民俸禄,端坐庙堂,竟也贪财好色,为一袭石榴裙卑躬屈膝,以至于身败名裂,断了卿卿性命,其与小虫有何异乎?

写到这里,我不禁想起楚国宋玉的故事来。宋玉不但文章盖世无双,而且仪表堂堂,英俊不凡。大夫登徒子妒其才能,便在襄王殿前说他“好色”。宋玉身正不怕影子歪,遂作赋以辩清白。

其赋曰:“天下之佳人莫若楚国,楚国之丽者莫若臣里,臣里之美者莫若臣东家之子。东家之子,增之一分则太长,减之一分则太短;着粉则太白,施朱则太赤;眉如翠羽,肌如白雪;腰如束素,齿如含贝;嫣然一笑,惑阳城,迷下蔡。然此女登墙窥臣三年,至今未许也。登徒子则不然:其妻蓬头挛耳,齜唇历齿,旁行蜷背,又疥且痔。登徒子悦之,使有五子。王孰察之,谁为好色者矣?”

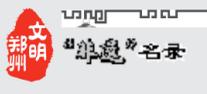
宋玉雄辩制胜,登徒子诬人不成,颜面尽失。真是偷鸡不成蚀把米,窘迫至极,无地自容。

正是因此,人们便把登徒子作为好色者的代表,将好色之人称作“登徒子”。

读罢此赋,我们完全可以说:“拜倒在石榴裙下”者,皆登徒子之子孙也。

纵观古今,我们完全可以说:“栽倒在石榴裙下”者,俱为官场贪腐之人!

小小石榴裙,栽倒几多人。警钟犹在耳,谁又步后尘? 只要不把权力关进笼子里,“拜倒者”的故事永无终结,“栽倒者”的悲剧依然重演!



太极拳

左文

太极拳,古代又称“太医拳”,相传为道教宗师张三丰所创。它把“释”、“道”、“儒”三教中修身养性的理念三合一,结合民族拳术的精神,集禅宗修德、道家养生于一身,将中医和养生气功相结合而创立。

太极拳讲究松静安舒,周身协调,通畅气血,阴阳平衡,以意领行,导引经络,气贯全身,神形合一;它从整体上把握人体状态的锻炼调整,对神经系统和内脏器官状态的调整具有特效。太极拳讲究柔化,以柔克刚,利于人们的心态、心理的调整,发挥正面性格,减少内向性格影响,增进人们身心的健康。

太极拳对于解除精神状态,提高精神对环境的适应能力具有特殊的功效。太极拳讲究保持呼吸的腹式深呼吸,促进内脏的蠕动,起到调整内脏、提高功能的作用。能改善老年人的情绪、睡眠、性格、记忆力与动作稳定性,促进心脏功能,代谢功能的提高,有显著的抗衰老效果。对人群的微循环测试结果显示,太极拳锻炼能使人体微循环状态得到改善。

太极拳传承人张勋华,出生于中医世家,自小打下了深厚的武术基础;6岁就跟随爷爷张俊三习练太极拳,20岁到各地习武拜师,努力将“禅、武、医、艺”这些

民族文化的精髓进行传承和推广。作为太极拳的传承人,2006年,张勋华因在哈佛大学创下了两小时为55人准确诊断的记录,被哈佛大学聘为客座教授,而太极拳也成为哈佛大学体育系必修课程;2007年,美国麻省州政府为张勋华颁发了“中美文化交流使者”证书;2008年至2009年,张勋华两度赴澳传播太极拳。同时,太极文化成为国际健康产业协会职业教育培训课程;以太极拳为主题的相关机构——国际(美国)康复医学研究机构、国际(美国)少林太极拳促进会、美国哈佛大学少林文化基金会、太极苑俱乐部、太极养生馆、太极禅医研修院等相继成立,为太极拳的传播交流起到了促进。

2011年,太极拳被列入河南省省级非物质文化遗产名录。

新书架

《我的生存质量》

任文

女作家邵丽曾经入围茅盾文学奖的长篇小说《我的生活质量》被人误读为“官场小说”。这部作品虽然写官场上事,却没有权钱、腐败、阴谋,你争我斗,主人公苦恼、徘徊,被生活裹挟,却洋溢着人性的温情。主人公在官途上越光鲜,他生活的底色越暗淡,反省的意识越浓厚,生活质量问题越突出。是“我”看到的官场。《我的生存质量》依然是官场,

却是我“亲人们”的官场,两代人在官场上沉浮起落,省内中盘棋错节,生存中翻云覆雨,亲人们愁肠百结。站在权力之外看我们的生存质量,繁华浮云过后的人生追问。

作品讲述作者遭遇的一场人生变故。某一天,周围的一切依然如故,女作家坠入一个自认为永远不会落入的境地。在现实的低处,作者感受到人世的

冷暖,接受灾难的一切馈赠。作者坦然面对曲折幽微复杂的人情人际纠葛,满怀慈悲之心,重新审视生活,看待家人、父辈、朋友和生活的厄运。因为人性和现实的深刻表达,使作品跃上新的境界。

作家邵丽现任河南省作家协会副主席兼秘书长。以关注官场基层现实引人注目,中篇小说《王跃进的生活质量问题》获《小说选刊》双年奖。短篇小说《挂职笔记》获《小说选刊》年度大奖、《人民文学》短篇小说奖。中篇小说《明惠的圣诞》获第四届“鲁迅文学奖”。长篇小说《我的生活质量》入围第七届“茅盾文学奖”。《我的生存质量》更贴近更真实更透彻讲述上层群体的生存质量。



希望的旅途(国画)

李树勋

连载



“你走开!”我尖叫。肖并未回应我的话,更没有走开,他凝视了我红肿的面颊数秒,脸色阴冷,又将我推到身后去,一只手下紧紧扣着我的手腕。

医院保安已经冲了过来,却被跟在肖身后的几个人挡住,我在这一片混乱中听见他对楚承弟开口。

“楚承,我刚得到令尊去世的消息……”

他的话没能说完,因为楚承向他扑了过来,这不是我第一次看到这两个男人动手,但这一次的情况完全是一边倒的。因为肖早有准备,而他所带来的人比他反应更快,立刻便冲上去将楚承架住了。

我听到楚承嘶哑的叫声,看到他血红的双眼,看到他绝望地挣扎着,像一只快要流尽血的困兽。

不!我捂住耳朵尖叫起来,我不想看到这一切,为什么我会在这里,为什么我不消失?我是这样想的,也是这么做的,我挣不开肖的手,便低头用力咬了他,他猝不及防地松了手,而我在得到自由的那一刹那向门外奔去。我是彼此的过客,不必为了一段注

定死后有人叫我的名字,但是此刻的我已经什么都听不到了。我从医院的大门直冲出去,脚步零乱急促。

我这一辈子都没有这样全力奔跑过,可能被我疯狂的样子震住,沿途居然没有一个人出手阻拦,我的眼前一片空白,刺耳的刹车声与汽车喇叭长鸣声仿佛从天外传来,又瞬间远离,我软绵绵地倒在车子投下的阴影里,努力睁着眼睛,眼前却一片血红,身子一紧,有人将我抱进怀里,脸庞低低俯下,声音嘶哑,好像比我还痛苦。

是谁?我想看清,可是眼前一片模糊。

“留白!留白!”

是肖的声音,我努力地想要看清他,恍惚中却看到楚承的脸。

楚承,你在哭吗?第一次,我看到了他的眼泪,满脸绝望痛苦,伸出的手,居然不敢碰我。不要这样,楚承!泪水从我的眼眶里控制不住地落下来,我只是想与你告别,想告诉你不要再为这段感情难过了。以后你就会知道,人生那样长,谁都是会到自由的那一刹那向门外奔去。我是彼此的过客,不必为了一段注

走到死路上去的感情如此痛苦。至于我,这么长时间,痛苦多于快乐,绝望大于希望,居然还不肯放手,所以现在弄得这样,是我咎由自取,你就不要这样伤心了,看到你这样,我会更加痛苦,更加看不起自己。

肖抱着我站起身来,他带来的助手早已将车开来,打开车门等待着,没有人阻拦,他抱着我坐进车里,俯下头在我耳边低语,“留白,你会没事的,我保证,你一定会没事的。”

他的声音渐渐远去,我合上眼睛,放弃挣扎,静静地让黑暗完全笼罩下来。

空气中弥漫着消毒水的味道,耳侧是仪器低低的运行声,身体剧痛,好像被千斤巨石压在下面。我努力想张开眼睛,可是无论如何都不能成功。浑身上下每一个角落都不受指挥,我在心里挫败地叹息,有人的交谈和脚步声由远及近,最后在我身边停下。是谁?

“肖,只是意外而已,我知道你难受,但楚家已经是你的了,何必真的赶尽杀绝?”

“周,如果床上躺的是曼曼,你

什么我听得心惊胆战,难道这一切的背后还隐藏着什么可怕的秘密,是我至今全然不知的?”

“世界这么大,可是曼曼只有一个。”半晌之后,周的声音再次响起,好像是回答,又好像是自言自语。

“世界这么大,可是留白,也只有一个。”

“可是她爱的是小楚,你聪明一世,怎么看不明白?”

“楚承?他不配。”肖声音冷硬,我心里惶急到极点,就算是能够发出一点声音也好啊,难道我已经死了?这个身体已经弃我而去?

“哦,对了,刚才我上来的时候,遇到 Dr. William,他好像有些事情要找你谈。”

“是吗?那我去一下,周,你……”

“我就在这里等你。”肖的脚步声远去,别走,至少把话说清楚再离开,我真想尖叫!突然有温热的手指抚上我紧闭的眼睛,周的声音轻轻响起,“留白,你听到了是吗?眼睛动得这么厉害,千万不要哭啊,你要是回来看到我,我会被他现场处决的。”

他的手指好像有魔力,我终于能够微微睁开眼睛,视线从模糊到清晰,周的脸近在眼前,我挣扎着开口,听到自己破碎不堪的声音。

“周,刚才……”

“留白,很可怕是吗?”他轻轻叹息。

“告诉我。”我固执地要求。

他在床边坐下了,略有些黯然:“楚承的父亲死了。”

我心里仍旧残留着滚烫的热泪的感觉,我闭上眼睛,万箭穿心。他慢慢地解释,很有耐心地,像是怕我听不明白:“你不用自责,这件事与你确实无关。其实楚家内部很早就出现问题了,不过他们在国内发展多年,家大业大,那些根基对很多想杀回国内的国际买家很有吸引力。肖看中他们的家当,两年前就开始策划要全部收购,说得通俗一点,就是要吞掉楚家。”

“直到了今年年初,肖已经差不多通过各种渠道把国内的楚家掏了个空,没想到他们老大过世,原本安安分分待在加拿大的老二居然头脑发热,带着全部家当回来与老四抢龙头,让肖的计划突然回天了。”

“其实有时候我也会庆幸,幸好我是肖的朋友,不是他的敌人。认识他这么多年,唯有一次,他为了结婚跟家里闹翻,表面上是很狼狈,可袁家自他走后,一蹶不振,其实到了最后是他老爸求这个儿子回头重掌大权的,现在袁家完全是他在做主,你知不知道?他原本是看好楚承的,把琳送回国内与他联姻也是想他能够留下来帮他。”

原来如此,竟然是这样。我躺在床上,无言地闭上眼睛,整个人仿佛浸在冰水里,这一切的一切都在肖的指掌之间,楚承和我所做的一切努力,在他眼里一定全都愚蠢到极点吧?

“留白?留白?”周叫我,像是怕我又失去意识了。

“够了,我不想再听了。”

还有什么意义,楚承的姐姐说的没错,我原本就是个不该出现的人,如果没有我,或许楚承已经与琳结了婚,楚家也不至于全军覆没,即便他没有接受肖的邀请,至少还拥有自己的事业。

但是现在,一切都没有了。