

06

取证历险记

平和的心态与药食同源

03



作者 郝洪军 中国三峡出版社

有专家仔细分析了这场厦门队对大连队的盘口，庄家开出的初盘是大连实德让半球，这是一个正常盘口。但随着比赛临近，盘口开始飞涨，一路上升到实德让一球，且“水位”极低。开战后，在走低盘中，实德水位超低，在0.01-0.05之间徘徊。也就是说，下注实德一百元，只能赢几块钱。即使大连队攻入一球之后，盘口依然为大连让一球0.01-0.05的水位，而大小球盘也是高达四球。如此奇怪的盘口，在世界赌球史上是罕见的。

比赛结束后，厦门蓝狮俱乐部也知道事情玩过头了，公开表示：让替补队员出战是为了10月8日同浙江绿城的冲超关键之战，不能因为足协杯耽误了冲超。

厦门的谎言漏洞百出。当时赛场的形势是：距离中甲结束还有三轮，厦门队的积分是57分，高居榜首，排在第二的长春亚泰为55分，第三名浙江绿城为51分。也就是说，在后面的三场比赛中，厦门队只需取3分即能确保升级！

《辽沈晚报》根据举报人H提供的线索，迅速推出了重磅系列报道。

自2006年3月8日开始，国内媒体迅速跟进，厦门队成了众矢之的。

举报人H约《辽沈晚报》记者前往上海取证。所谓取证，就是调出H和球员与大小庄家通过银行所做的交易明细。

去上海取证的人是记者张松。他对那件事的回忆，能让我们体味到其中的惊险与刺激。

……大约9点，飞机在上海刚一落地，此人手机一开，形势瞬间风云突变。

“你在哪儿呢？那些事儿，《辽沈晚报》的记者是怎么知道的？”

我当时就在H身旁，听到手机里边传来的是一种发颤的怒吼。

“大姐，我怎么会跟报纸说那些东西呢？我在杭州，怎么会在沈阳呢？一出事就赖我，你们到底想把我怎么样啊？”举报人H故作委屈地埋怨。

很快，又一个神秘电话打来：“你少忽悠我们！你真在杭州吗？杭州离上海也不远，你晚上过来一趟，老大要见你！”

“大姐，是老大让我来的。你们干吗非认定是我说的啊！你们都没调查清楚，就把屎盆子扣到我头上，我冤不冤啊！”

通话一结束，H一把拉住我：“我们赶紧走，这是他们的地盘。这些人厉害得很，说不定通过什么渠道就能找到我们。我一露馅儿，取证难度就大了，赶紧走！”

条件好的酒店不敢住，一遭遇路旁打量的陌生眼神，我们就赶紧钻进深巷躲藏。赌球人H后来把我带到了上海市外环一家很小的路边宾馆，这一带房屋陈旧，垃圾遍布，下水道旁还漫出汩汩的脏水。外地人初到此处，很难相信这便是以繁华著称的大上海。

H不敢用自己的身份证开房，让我代劳。

为了安全，我们频繁地换银行。遇到人多、排队长的银行，我们决不逗留，最后，好不容易找到一家银行，一张长长的银行对账单就呈现在我们眼前。从外表看，对账单无任何特殊之处，但细一瞧却露出了马脚：账单的打款金额少的也有近十万元，而且打款时间非常集中，平时几乎没多少钱打来，但在一个特定的时间段，神秘资金竟如雪片般飞来。

H说他们的公司是专业的赌球公司，“就跟你们上班一样！我们每个人都带任务指标，完成任务还有提成。每年定下计划后，我们就分头行动，有时是老大亲自带队，做哪个队，搞定哪个教练、哪个球员，采取什么方式，都是事前定好的”。

现在大家越来越注重健康和养生了，健康才有长寿，健康来自于哪儿？一般认为，健康有以下四大基石：

- 一、平和的心态；
二、均衡的营养；
三、适量的运动；
四、充足的睡眠。

其中第四条也有人认为是戒烟限酒，现在研究发现，睡眠比戒烟限酒更重要，所以第四条应该是充足的睡眠。尤其在养生学里头，睡眠是一个非常重要而关键的环节。

接下来，我们就要跟大家好好聊聊这健康四大基石的第一条：平和的心态。中医学认为，一个人如果精神愉快，性格开朗，就会阴阳平和，气血畅通；反之，就会正气虚弱，抗病能力下降。

那么大家一定会问，平和心态有什么诀窍吗？要我说，记住这句话：“要活好，心别小。”老子说：“乐莫大于无忧，富莫大于知足。”就是“知足者常乐”。

在日常生活中尽量不要生三气：闲气、怨气和闷气。

何谓闲气？就是生活中鸡毛蒜皮的小事，如邻里的闲言碎语，买东西碰上了缺斤短两，小保姆干活拖拖拉拉，为这些事生气就属于生闲气，没必要！

怨气呢？就是老拿自己或家人和别人比，比收入、比地位、比房子、比孩子……难免会生怨气，这也大可不必。要知道，家家有本难念的经，自己就真的有那么不幸吗？老这么想事儿，不幸恐怕真的就会光顾！

最后就是闷气，这是最伤人，也最要不得的。闷气对健康的危害最大，长时间生闷气常会引起疾病，特别是心脑血管疾病和肿瘤。

给大家讲个小故事：有个老太太有俩儿子，大儿子晒盐，小儿子卖伞。老太太阴天担心大儿子的盐晒不出来，晴天担心小儿子的伞卖不出去，所以经常烦恼。一位心理医生对老太太说：“老太太，您可真有福气！晴天大儿子赚钱，雨天小儿子赚钱，您家天天有钱赚。”老太太一想有道理，便高兴起来了，病也不见了。

所以要送给朋友们一句话：“一天笑三



作者 张悟本 人民日报出版社

笑，远离病和药。”能活百岁以上的老人有一个共同特点，那就是心态平和。

健康四大基石还有其余三项：均衡的营养、适量的运动、充足的睡眠。如何做到饮食均衡呢？中医认为什么叫运动？下面我为您一一展开。

过去大家一见面，会习惯性地互相问候：“您吃了吗？”但是，吃的背后却有很多学问，比如吃什么、怎么吃？怎样吃才会“吃走疾病，吃出健康”呢？就听我跟您讲讲“吃”的学问吧。这也是健康四大基石当中的第二要素——均衡的营养。

我们知道，在中国传统文化中，“药食同源”的理论源远流长，上古时期关于“神农氏”的传说，就反映了中华先民对食物和药物功用的探索。

那么，什么是“药食同源”呢？“药食同源”理论认为许多食物同时也是药物，与药物一样能够防治疾病，这是其一。另外，凡是中药，都可以食用，只不过在量上要把握而已。因此，严格地说，在中医药学中，药物和食物是不分的，是相对而言的。《黄帝内经》中说，饮食“勿使过之，伤其正也”。药物也是食物，食物也是药物；食物的副作用小，药物的副作用大，是“药食同源”的另一种含义。

副刊

电话:65233688

看阳网 = 看阳人的网上家园

www.lyd.com.cn

●洛阳访问量最大、影响力最大的综合性地方门户网站，与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动，共同构建洛阳日报报业集团网络

●权威网站新闻发布中心，网上资讯服务中心和网上对外宣传窗口，看新闻，搜信息，查地图，找工作，拍大照，交朋友，上网校，读万卷书，读万卷网……以本地化的丰富内容和实用功能满足网民的上网需求

●每天20万人的访问量，独具特色的多媒体方式，为您打造广告宣传的新平台

●洛阳第一本新闻电子杂志《读客》免费下载，一手在手，网商随行，让“网络”成为“悦读”的享受

●Wap网站 (http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问，随时随地，轻松掌握最新资讯

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 咨询热线：0379-65233688

访问量洛阳第一 影响力洛阳第一