

超薄阅读

《反本能》告诉你： 为什么你不能成功



作者:卫莹
出版社:天地出版社

【试读】…… 懂得延迟享乐的人,更可能有成就 ……

什么是本能?什么是反本能?习以为常、安于现状是本能,跳出舒服区,打破习以为常,一点点改变自己就是反本能。

延迟享乐就是反本能的一个重要表现,因此更容易获得较大的成就。像马云创业之初放弃当教师的舒服日子,宁愿为每个月500元的员工工资发愁就是懂得延迟享乐。像你的邻居大哥,每天天不亮就去健身,宁愿放弃舒服的被窝,就是懂得延迟享乐,更容易追到心仪的姑娘。

我的一个朋友从普通学校毕业,到北京打工。很多打工者图的是找到一份工作,能有点收入就行,实在混不好,还能回家。因为有一个安于现状的想法,所以他们到北京十年,在收入上并没有多大的改观。我的朋友不这么想,他说,这么舒舒服服混个十多年,然后回家,这不是我来北京的初衷。

他认准了考注册会计师是改

说好的一起跑步,室友叫了你半天,你抱着枕头不撒手。

说好的减肥要减餐,你看到美食不想走,非要大快朵颐。

说好的一起充电求上进,你盯着手机狂刷屏,眼睛爱死了手机不爱书。

为什么睡觉比跑步更让你留恋?为什么你禁不住美食的诱惑?为什么你爱玩不爱学?

因为睡觉、吃和玩都让人觉得舒服!而跑步、减餐、学习都会让人有一种本能的抗拒,虽然心里想上进,但做不了身体的主。

这就是很多一事无成的人,或失败的人所共有的“特质”,他们让“本能”占据了上风!其实你所表现的种种,在一本叫《反本能》的书里,都有相当具体的描述。

变他命运的一条路,用了5年的时间,拿下了这个会计师的全国最高级的职称证书。了解这一证书的人都知道,能考下来的概率极小,但他成功了。用他自己的话说,这5年除了工作、吃饭,连睡觉的时间都用在看书上。

走出生活舒适区,挑战未来的无限可能:他放下当前的生活,对未来可能要吃多少苦心里有数,因为他知道,现在不吃苦,将来更痛苦。

给个进度条:看得见的进步,让改变更有效。他给自己制订了一个计划,无论多忙,当天订好的学习计划都要完成。他坚持下来了。

压制自己享乐的心:5年里,他很少把时间浪费在无意义的聚会上,所以,当别人将大量的时间用在玩上时,他在看书;当别人在侃大山荒废时间时,他在看书;当别人周末睡觉时,他早早起来看书。

他虽然延迟了享乐的时间,但他获得了更多的快乐。

《醒来的女性》影响美国一代女性

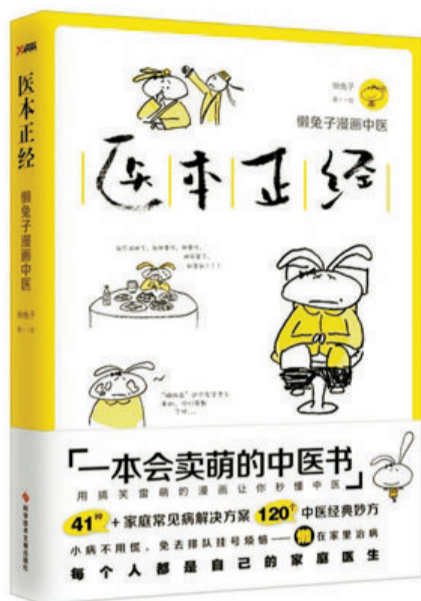


作者:玛丽莲·弗伦奇(美)
出版社:北京联合出版公司

《醒来的女性》是一部写长篇小说,以女主人公米拉的视角,写尽她从童年到中年的人生,以及她身边一群身份各异、性格各异的女性的孤独与放浪、欢乐与苦痛。

米拉是一个热爱读书的小镇女孩,她的聪明和独立却使她成为异类。婚后她逐渐发现与丈夫的分歧和沟通障碍,却只能默默忍受。直到有一天,丈夫告诉她,他在外有了情人,要和她离婚。30多岁的米拉经历了绝望的自杀未遂之后,重新开始她的人生。她拿到了哈佛的录取通知书,重新入学读书,在那里,她认识了一群个性鲜明、与众不同的女性朋友,发现生活其实有更多可能……

独家连载



作者:懒兔子
出版社:科学技术文献出版社

《医本正经》

● 懒兔子简介

不会画画的经济学研究生不是好中医。

35岁时迷上中医不能自拔,40岁开了“懒兔子”微信公众号,以漫画的形式普及中医基础知识,该公众号被评为中国文化网络传播“十大国学公众号”之一。现在面世的书有《就是想看你笑的样子》《说医不二:懒兔子漫话中医》。

和你们在一起这么久,我最希望的,不是你们从我这里学到多少中医基础知识,了解多少医案,而是你们可以慢慢学会用中医的思维去看待生活。

——懒兔子

16 根治脚气,要从调整体质入手

中医把脚气大致分为三种类型:湿热脚气、寒湿脚气、瘀血寒毒。如何治疗这三种类型的脚气呢?

1. 湿热脚气:主要症状是脚趾间或足底潮湿糜烂、瘙痒,或流黄水,或红肿溃烂脱皮,甚至脚趾肿胀,舌质红、苔黄,脉沉或无变化。其治当清热燥湿,温化止痒。可选用苦参矾石汤。

苦参矾石汤:苦参24克,矾石10克,芒硝12克,花椒12克,茯苓30克。此5味药水煎后泡脚,一天一两次,7天为一个疗程,一般2个至3个疗程即可。(用前请仔细辨证,请在医生指导下用药)

这个方子的主要功效就是清热燥湿、温化止痒,特别适用于舌质红、苔黄,足底糜烂瘙痒,甚至溃烂脱皮的严重湿热型脚气患者。如果症状不是特别严重,但也符合湿热证,可用温胆汤泡脚,功效也不错。

2. 寒湿脚气:主要症状是脚趾间或足底潮湿糜烂、瘙痒,或流黄水,或麻木冷痛,或溃烂脱皮,手足不温,甚至脚趾肿胀,舌淡、苔白,脉沉。其病理为本身气血双虚,四肢厥冷,又被寒湿所肆虐,因此变生为寒湿脚气。其治当散寒除湿,温化止痒。可选用鸡鸣散。

鸡鸣散:槟榔7枚,陈皮、木瓜各30克,吴茱萸6克,桔梗15克,生姜(和皮)15克,紫苏叶9克。(用前请仔细辨证,在医生指导下用药)水煎服,最好在早上5点左右空腹用药,然后会拉出黑色的大便,这就是身体排寒湿的表现。

鸡鸣散的功效就是行气降浊、化湿通络、解表散寒。

3. 瘀血寒毒:主要症状是脚趾间或足底潮湿糜烂、瘙痒、疼痛,或流脓血水,脚趾颜色暗紫,或痒痛,或溃烂脱皮,甚至脚趾肿胀,舌质暗、苔薄,脉沉。引起该病的原因是寒凝血瘀,瘀血内阻,这种脚气光除

湿就不行了,其治当活血化瘀,散寒解毒。可服用金匱肾气丸(中成药),配合服用桂枝茯苓丸。

桂枝茯苓丸:桂枝、茯苓、芍药、牡丹皮、桃仁取同等分量,研末,做成蜜和丸,如花生米大小,每日饭前服一粒。或各15克,水煎服。(方剂来自《金匱要略》,剂量仅供参考,请在医生指导下用药)

这两个方子配合在一起的功效就是温化止痒、通行寒痹、行气化瘀。特别适用于瘀血寒证引起的以脚趾屈伸不利、疼痛为主要特征的脚气。中医认为,湿寒、湿热的脚气,都是身体主动排湿的一个表现。身体是非常有智慧的,当它感觉到湿气过重时,会自行选择出口排出湿气。脚底是经络汇集的地方,也是身体的全息反射区,湿气一般都往下走,所以身体很自然地选择了它。

如果脚气发作之时,没有从调整体质出发,而是强行用外用西药来治疗脚气,那么就相当于堵住了身体排湿的口,身体就只能选择其他地方排湿,比如阴道、阴囊或者是皮肤(湿疹)。所以,脚气不是病,而是湿气重的症状。要想根治脚气,就要从调整体质入手。我们会发现,很多人患了好多年的脚气突然没了,有时候夏天有冬天就没了,都是因为身体里湿气在不断变化。

以上给大家介绍的几种治疗脚气的药物,都是有利于身体排湿化瘀的,具体如何使用,一定要仔细辨证。尤其是应该把全身的其他症状结合在一起考虑,不要只看脚丫。比如寒湿的人一定有其他阳虚的症状,湿热的人也一定有其他内热的情况,瘀血就更容易辨证一些。另外,无论是吃药还是泡脚,2个至3个疗程即可(一般7天为一个疗程),不要长期泡,因为那毕竟是药。

总之,找到病因,脚气是一定可以治愈的。