

超薄阅读

小食小材胜小药 大医生的调心膳



作者:董峰
出版社:湖南科技出版社

董峰现为中国中医科学院针灸医院主治医师,中央电视台“2016年度最美医生”称号获得者。他致力于推广中医养心绝学,为“五步调心疗法”创始人,在当代中医里别具一格。

作者认为,很多药只能治标,治本还得靠食疗。49种常见疾病,选对食材就祛病,大医生天天在用的100种小食材,安全有效,136道食疗推荐菜谱,既要吃对更要好吃。大医生的调心膳,让你从日常的一餐一饭、一饮一啄中解读出健康密码。

【试读】……长期积累的病 用小食小材慢慢调……。

俗话说“病来如山倒,病去如抽丝”,其实不是“病来如山倒”,除了食物中毒、传染病暴发急性病症,很多疾病出现,都是脏腑功能不断减弱,最终量变到了质变,换句话说,是长期积累的结果。

至于“病去如抽丝”,倒是非常正确的。本来就是水滴石穿形成的疾病,治疗的时候当然也得慢慢调理。要是见效神速,那多半是虎狼之药,对身体的负面影响也相当大。

所以,生病以后,尤其是慢性病,我建议大家在饮食上,用一些小食小材慢慢调理。虽然慢,但是安全,而且扎实,它们可以如同春风化雨一般,润物无声地滋养脏腑,让身体各器官的功能得到恢复,病症自然也就消失了。

无论是“三高”或者胃病

这类典型的慢性病,还是其他什么疾病,用食物调理身体,这个过程通常都是漫长的。为什么?因为食物大都性味平和,没有那么猛烈的效果。否则,天天吃身体哪受得了?但它们的好处就是对身体几乎没有副作用,可以缓慢而平稳地从根本上解决问题。

所以,大家不要奢望既快又安全有效,你总要给食物一个发挥作用的过程,给身体一个慢慢恢复的过程吧?

虽然小食小材发挥作用比较慢,但大家千万不要因此小瞧它们的本领,现在很多慢性病用药物难以根治,但是如果你能够在日常生活中,用饮食加以调养,日积月累,小食小材的力量就足以撼动那些死缠烂打的慢性病。

剑桥大学教授论快乐人生

作者:亚瑟·克里斯托弗·本森(英) 出版社:黑龙江教育出版社



本书是剑桥大学教授本森探索快乐人生的一部重要

随笔集。全书共25个章节,思想丰富,文笔优美,对话安静,描述内在自我。

作者开篇即点题:尽我所能,这本拙作即将阐释我们如何通过滋养培育高尚快乐的思想以求做到自我救助,但这种思想往往会像所有脆弱的东西一样毁灭在冷漠无情与漫不经心中。我们当中有一些敏感、富有想象力但生性怯懦的人,常常因为没有对自己的平和和人生做好规划设计而失去改善的机会。

独家连载



04 他没想到过加钱

有的人12岁就可以出国留学镀金,有的人12岁为了继续读书而当背夫。

白玛小学刚毕业,砍柴种地带孩子磨玉米样样可以,酿酒也可以,背着和自己等重的货物翻山越岭也可以。

12岁时,他的面相已成熟得像十五六岁,体能也接近成人,能背50多斤。到初二时,他的背负力已完全等同于成年人,普通话也打好了基础。

起初独立揽活儿时,他没什么经验,问那些旅行者:你们需不需要民工?

旅行者反感坏了,觉得不浪漫,说应该叫向导或背夫。

游客少,背夫多,像白玛这样年纪小的几乎抢不到生意,好不容易碰见几个游客,头天说得好好的,转天早上就爽约。对方的理由颇具正义感:你未成年,雇用你犯法。未成年就出来干活,是不对的!你这种现象需要曝光!

白玛急得快哭了,操着生硬的普通话辩解:我们这里穷啊,没有什么成年未成年,我们全家人都在帮我挣钱,我如果不一起多挣些钱,将来没办法继续上高中、上大学,弟弟妹妹也没办法上学……

争执了半天,那些人最终雇了他,但只给了成人背夫三分之二的工钱,理由还是他未成年。

原来那些正义正词严的说法,全是为了解了杀价。

那些丢尽内地人脸的套路,那时的白玛是不懂的,他是质朴的巴。

他一味高兴有了生意,傻呵呵地和人保证:放心吧,这些包我都背得了,我光着脚(脚丫)也能翻过多雄拉!

别人吓了一跳,听不懂什么是“笔”。

他卸掉黄军胶鞋,抬起脚掌去证明:你看,全都是猛囊(茧子),走多远的路都没问题!

即便被坑,寻到生意的机会也是少的,等的时间久了,盘缠和干粮也就尽了。白玛就从一天三顿减到一天两顿,再到一顿,最后饿着肚子去揽活儿。

这些事情是不能和家里讲的,爸爸已经老了,二哥已经够累了,而他坚信自己已经长大。

奇奇怪怪的客人不少,有被蚂蟥沾了吓得哭一上午以为自己中了剧毒命不久矣的,有沿途收集各种活昆虫的,有见什么动物都问能不能吃的……

白玛好奇奇怪,怎么见到什么动物都想吃?你们……不是从不缺粮食的地方来的吗?

他们确实是从不缺粮食的地方来的,他们缺的是爱。

《我不》

作者:大冰
出版社:湖南文艺出版社

《我不》——百万级畅销书作家大冰的2017年新书。书中每一个故事都可以叫《我不》:十年如一日坚守藏地、为藏民基础教育尽一己之力的书店老板;亦正亦邪浪荡洒脱,散尽家财救助灾区、带重病母亲游历世界的东北浪子;木讷寡言对绝症女友不离不弃的流浪歌手;心系31年前阵亡战友、不愿偷生于世、为古城安危置生死于度外的不死老兵……书中的每一个有情人,都在对命运说:我不!

有些雇主认为既然花了钱,就要花得值得,并不体恤他还是个孩子。

按理讲,越走包应该越轻,吃的喝的都在消耗,但好多次白玛越走包越重,某些所谓的背包客把白玛当超市的购物车用,一路上什么乱七八糟的东西都往他包里塞。

在塌方区看见破石头,非说是化石,硬塞进包里。

在原始森林看见朽木,硬说是珍贵木材,又给塞到包里……

白玛呼哧呼哧喘气,像拉犁的牛一样往前拱着。他们又指导白玛:知道你为什么累吗?背包的姿势不正确哦,有长期徒步经验的人都知道,重心应该搁在腰上,不能只靠肩膀的力量……

他们口口声声热爱西藏,他们心心念念来这里洗涤灵魂、净化心灵。

他们有徒步经验,他们好为人师,他们热爱大自然,他们空着手走着。

旁边是个13岁的当苦力的孩子。

白玛后来总说他不屈,毕竟人家花了钱了。他说:他们的钱,应该也是辛苦挣来的。他们用来游山玩水的钱,说不定也是在自己的家乡当牛做马挣来的。

我和他谈起月光族、余额不族、啃老族,他怎么也接受不了啃老族这个概念。

他问:真的吗?真的有很大一批人快30岁了还让爸爸妈妈养着?他们不会心疼人吗?他们自己的心不会疼吗?

白玛提到过一个小伙伴,也是少年背夫,遇到的是一个微胖的女客人。

女客人走了两天,就累得不要不要的了,第三天就央求小背夫背她。5个小时的路程走下来,小背夫还没说什么,那女客人先发制人:哎,加钱就加钱,但你别给我漫天要价。

小背夫瞪着那个女客人看,气憋了半天,喉咙里呛了一下,哭成了个孩子。

许多复杂的东西他还理解不了,他本就是个孩子。

他没想到过加钱。

白玛还提到过另外一个小伙伴,发小,从小一起长大,叫次仁旺姆,初三时死于头痛病。

旺姆死在大雪封山的季节,本来是病,去林芝就能治好,但那时嘎隆拉隧道尚未打通,就算最勇敢的容巴接力翻山送她,也无法将她活着送出去。

旺姆下葬时,旺姆妈妈给了白玛一双旺姆生前最喜欢的旅游鞋,嘱咐白玛帮她穿上,但白玛扔了……

必须让你有遗憾,这样你才会重返这个世界。虽然这个世界没有那么轻松,没有那么仁慈,没有那么公平。