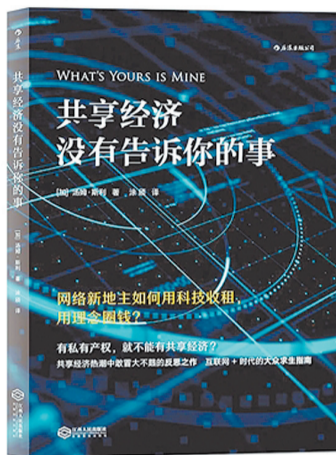


超薄阅读

共享经济 没有告诉你的事



作者:汤姆·斯利(加拿大)
译者:涂頔
出版社:后浪·江西人民出版社

最近,共享单车火得一塌糊涂,小橙车、小黄车、小蓝车、小绿车、小白车……网友戏称“留给创业公司的颜色已经不多了”。共享经济似乎成为不可阻挡的趋势,从方方面面改变着我们的生活。这本《共享经济没有告诉你的事》,却从调查结果与实际体验出发,对共享经济作了不同的解读。

传统出租车能被优步取代吗?空中食宿就一定比酒店、宾馆好吗?共享经济公司津津乐道的“打分系统”真能代替人工监管,完美解决“拒载多”“服务差”等难题?靠“共享”,我们真能赚到钱?读完这本书,对共享经济的迷信至少能减少一半。

【试读】……共享经济,只是看上去很美?……

●如果报酬真的这么差,为什么还有那么多人为了优步工作?对于那些有车族,为优步工作是把资本转化为现金的一种方式;一些人低估了全职驾驶的成本;对一些人来说,灵活是一个福音;对很多人来说,为优步工作准入成本低、工作技能要求低,这工作聊胜于无。

●短短几年,共享经济已经从“我的就是你的”的慷慨变成“你的就是我的”的自私,而“共享经济”这个词语所传递出的非商业的价值观已被人们抛在脑后,或是演变成一场场公关秀。

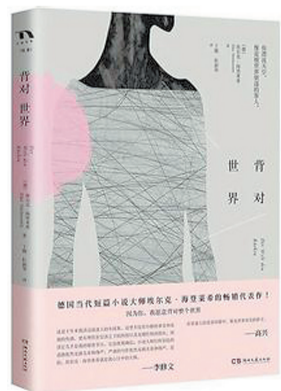
●一些中介机构可以帮助你提高声誉,但要收费,你为什么还要相信花钱买来的声

誉呢?只要我们花钱采取明显是为了提高我们声誉的行动,那么声誉从社会角度而言就失去了作用。

●在一个很看重口碑的社区里,一个好的管道工如果可靠、准时、技术高超,他就能很容易地积累可靠、准时和技术高超的声誉,反之,一个不称职的或懒惰的管道工做不到这样。

●我们往往认为“共享”是一种非商业化、人与人之间的社会交往活动。它暗示一种不涉及金钱,或至少是受慷慨、奉献或助入之心所驱使的交换。“经济”则意味着市场交易——一种利己的以货币换取商品或服务的交换形式。

背对世界

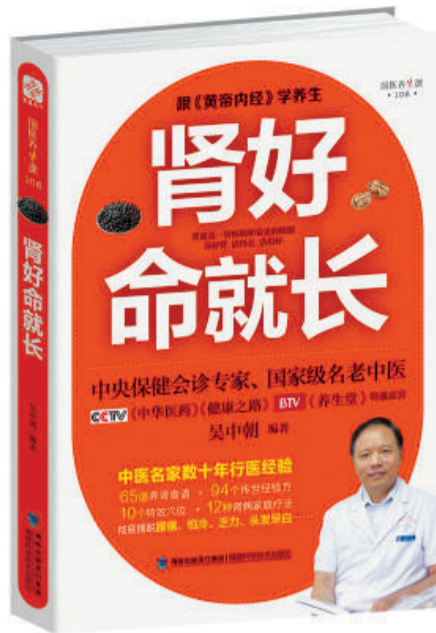


作者:埃尔克·海登莱希(德)
出版社:湖南文艺出版社

这是一本短篇小说集,收录了《最美丽的岁月》《银婚》《鲍里斯·贝克尔挂拍时》《一家广播电视台的庆典活动》《卡尔·鲍勃·迪伦和我》《香肠与爱情》《背对世界》等7篇小说,本书以最后一篇命名。

作者从独特的视角出发,幽默、辛辣甚至有些“毒舌”地刻画了德国社会的众生相,从战后德国普通人的悲喜中拼凑出历史真实的碎片。

独家连载



《肾好命就长》

作者:吴中朝
出版社:福建科学技术出版社

很多人听到养肾、补肾,就会联想到肾虚。其实,肾并非虚了才要补,在平时肾就需要好好养护,这样人才会健康。那么,如何拥有一个健康的肾呢?怎样判断自己的肾好不好?日常生活中需不需要给肾“特殊待遇”?……所有关于养肾的问题,我们尽可能都在本书中一一为你展现出来。

吃香喝辣 爽了嘴巴却伤了肾

民以食为天,吃是一门学问。《黄帝内经·素问·上古天真论》中提出“食饮有节”,指的是饮食有所节制,讲究有关吃的科学方法,这样才能使身体健康。然而,很多人没有做到“食饮有节”。有的人经常应酬,过量食用肥腻、辛辣食品;有的人夏季贪凉,过量喝冰镇饮料、吃冷食;还有的人暴饮暴食,吃得过咸,饮食不规律……

◎食饮不节是导致肾虚的重要原因

大家都知道,饮食不规律或错误饮食,最受伤的是脾胃。其实,不仅如此,这样做也会伤害到肾。

《黄帝内经·素问·经脉别论》中说:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱。水精四布,五经并行,合于四时五藏阴阳。”清晰地描述了食物进入人体后的运行和气血生成转化的过程:食物进入胃后,胃将食物消化吸收,并将营养物质输送到脾,脾进一步加工,使营养物质变成气血精微,然后运送到肺部,肺再将这些气血精微向下分配到各个脏腑、组织和经络。

肾是先天之本,脾胃是后天之本,如果饮食不节就会导致脾胃受伤,吃进身体里的食物难以被脾胃正常运化,也就无法给五脏六腑提供充足的水谷精微,而肾得不到水谷精微的滋养,其功能就会减弱,时间久了就容易造成肾虚。

另外,肾主藏精,“精”包括先天之精和后天之精,先天之精与生俱来,后天之精来源于脾胃,先天之精需要后天之精的补充,这样才能保证肾功能正常。饮食不节不仅会使脾胃受伤,如果摄入的水谷精微不足,肾中的先天之精缺少后天之精的补充、滋养,肾精就会不足而致人生病。

◎咸入肾,但过咸伤肾

味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。
——《黄帝内经·素问·生气通天论》

《黄帝内经·素问·宣明五气》中说:“咸入肾。”肾主水,具有调节全身水液代谢的作用,这一作用的正常发挥需要依靠咸味食物,因为咸味食物能调节人体细胞和血液渗透压的平衡,并帮助水液代谢。

虽然“咸入肾”,但不意味着越咸越好,过咸饮食反而会伤肾。《黄帝内经·素问·生气通天论》中提到:“味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。”意思是咸味入肾,过多食用咸味伤肾,使肾气受伤而造成骨弱无力、肌肉萎缩、心生烦闷。另外,肾属水,心属火,饮食过咸多半会导致肾气盛,根据“水克火”的原理,过咸饮食伤肾还会伤心(心属火)。

食盐的主要成分是氯化钠,人体对钠的生理需要量是很低的,成人每天需要氯化钠3克至5克,如摄取钠过多可造成体内水滞留,血管内压力升高、阻力增大,使心脏负荷加重,久而久之就会导致心脏肥大、心衰、肾功能异常等难以治愈的疾病。

吃得太咸会损害身体健康,但盐又是生活中不可或缺的食物之一,那么,怎么吃盐才合适?

根据世界卫生组织的建议,健康成年人每天盐的摄入量不能超过6克,相当于一啤酒瓶盖盐,而且这个盐量还包括酱油、味精、鸡精等调味品中所含的盐。

另外,榨菜、咸菜、腌肉等食物含盐量非常高,在食用时一定要控制好量。建议在吃咸味食物的同时,最好搭配一些菌类、青菜食用,以减少人体对腌制食物中的有害物质的吸收。同时,还要多喝水,多吃水果,以冲淡尿液,让尿液排出,从而保护肾脏。