博观而约取,厚积而薄发。 ——苏轼

12 强者的另一面

◆书名:《人生》
◆作者:李志刚
◆出版社:时代文艺出版社

提要:

黄怒波的细致是从小养成的。与他同在通贵插队的知青允女士回忆,当时她对好多当地风俗不太清楚。她不知道原因,总是惹别人不高兴。黄怒波告诉她:“这是别人的风俗以后你要注意细节了。”

2009年的大半年时间,黄怒波主要在登山。焦青告诉我,黄怒波现在是抓两头,管集团战略和特别细的地方,中间的空间就留给他们发挥。比如延庆的葡萄酒庄,黄怒波就谈一下自己的想法,具体的事务都由手下的团队与澳大利亚设计团队沟通。中坤一员工说,黄怒波每次出发前,都会安排好重要事情。他随身携带卫星电话,如果是特别重要的事情,他们会打给他。有时,黄怒波在营地安顿下来后,也会打电话给高管。

去年中坤大厦招租的时候,焦青他们和一集团谈,已经到了准备在合同上签字的阶段。当时黄怒波在登山,他告诉焦青,由你来签吧。等黄怒波下山后,合同还没签,不过双方已经做好了进场准备。但黄怒波发现按原有合同的设计,会影响到大厦结构,影响到其他业主的使用,必须推翻原有规划重新设计。他告诉焦青:“我要是在山上你签了就签了,签错了我也认了。但是我下山了,看出问题来了,对不起,就得按我的意见办了。”

黄怒波相当谨慎,他要求中坤负债率在20%之下,焦青就把贷款控制在20亿元以内,仅大钟寺国际广场这一个项目,资产在百亿以上。另一方面,黄怒波非常细致。袁德津说黄怒波看报告相当仔细,每一个错别字都会挑出来。有一次请示材料层层上递,中间经理、副总、总裁都签字过关,黄怒波却发现,有一个小数点标错了位置。他呵斥道:“这么多人都签了字,都没有发现,为什么我董事长能够发现?这是责任心的问题,没有任何其他原因可解释的。”

过去,中坤文件订书钉钉的位置不固定,随个人喜好钉。黄怒波统一规定,钉在文件左上角距纸边一厘米处。有员工下班时电脑关主机不关显示器,或者说不关插线板开关。黄怒波发现后,要求办公室每天检查,电脑全部关闭,一是为了安全,二是节约能源。在建中坤大厦的时候,他要求增加地插,取消插线板。

黄怒波和诗友欧阳江河见面,留给后者的第一印象是文质彬彬,看起来那么高大粗野的一个人,却很细腻。有一次,他们在纽约吃日本餐时,黄怒波还提醒欧阳江河离开餐桌的时候要注意,要把凳子前移,方便别人行走。欧阳江河说自己在美国待了那么多年,都没黄怒波那么绅士,他很注意这些礼仪细节,且进电梯时,一定要请女士先进,先出。

黄怒波曾告诉陶斯亮,他能一边写诗,一边训他的部下。他的性格中既有粗暴也有细腻处。有个女员工怀孕了,她在生小孩两个月前,按规定每天要上下班,直到产前一周才能休假,但一天黄怒波告诉她:你挺着个大肚子还挤地铁,多不方便,你休息吧,生完孩子再来。她考虑到公司规定,没有休息。黄怒波第二天见他,再次让她提前休息,她仍然继续上班。到了第三次,有很多员工参加的会议上,黄怒波当着众人的面说:你们看,她认为我们离不开她!黄怒波既然这样说了,女员工只好回家休息了,但生完孩子的第三个月第一天,她决定上班了,她说:“国家规定的产假只有三个月。我已经休息了四个月,这四个月我的工资一分不少,肯定是黄总通知了财务,再休息我觉得对不起人。”

跟他干的时间长了,有点感情,不管司机,还是原来办公室的工作人员,他逐渐都会考虑你能不能上档案室,能不能到财务,能不能去外地。他很念旧,中坤公司成立十周年的时候,在北京饭店搞了一个很大的活动,他把他小学时候的发小从宁夏请来了。然后陶斯亮抽奖,正好抽了一个最大的奖,给了他这个发小,黄怒波兴奋地说:我就希望他能得这个大奖。

17 乳腺癌你知道多少

提要:

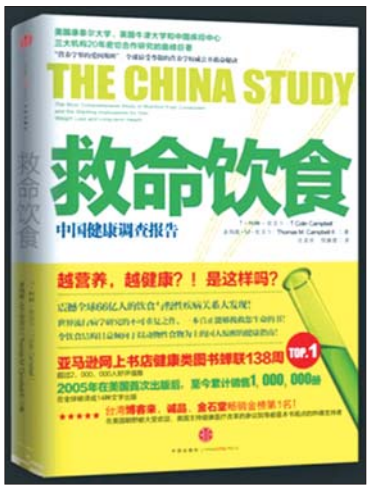
由于基因与家族病史相关的新资讯,促使女性接受乳腺癌筛检。筛检是合理的步骤,尤其BRCA基因检查为阳性的女性更是如此,但是别忘了,光靠乳房摄影或基因检测来确定是否带有BRCA突变基因,无法预防乳腺癌。

筛检只是一种观察,看疾病是否已发展到可观察的状态。有些研究发现,定期进行乳房X光摄像检查的女性,比未定期进行乳房摄像的女性死亡率稍低。这表示如果早期发现癌症,治愈的机会也较大。事情可能确实如此,但是研究中统计数字的运用方式,却不无可议之处。

用来支持“早期发现,早期治疗”的数字指出,一旦诊断出乳腺癌,5年以上的存活率比以往高。但这里真正传达的是,许多女性因为早期就发现自己罹患乳腺癌,那么接下来无论是否进行治疗,只要能在早期发现疾病,五年存活率就一定提高。由此可知,五年存活率之所以提高,可能只是因为在疾病进程中提早发现,并非因为治疗方式有所改善。

此外,目前尚有其他预防方式在推广,包括服用它莫西芬(学名三苯氧胺,一种抗雌激素)等药物或乳房切除术。这对具有家族病史或出现BRCA基因的女性来说,特别值得注意。

它莫西芬是预防乳腺癌最知名的药物,不过长期效益仍不明朗。美国一项大型的调查发现,经过四年的它莫西芬控制,女性罹患乳腺癌的概率大幅降低了49%,然而,这种好处几乎只出现在雌激素浓度很高的女性身上,故这项结果促使美国食品与药品管理局核准它莫西芬让符合某些规定的女性使用。



◆书名:《救命饮食》
◆作者:T·柯林·坎贝尔等
◆出版社:中信出版社

不过,其他研究则显示,其实没有任何根据去支持使用或热衷于这种药物:欧洲两项较小型的试验,并未显示它莫西芬的优点具有统计学上的显著性。不仅如此,虽然整体而言,以药物预防乳腺癌仍利多于弊,但它莫西芬却可能提高中风、子宫癌、白内障、深层静脉血栓、肺栓塞等疾病的风险。目前,仍有许多研究在不断进行,希望能找到取代它莫西芬的药物,只不过替代药物若非疗效有限,就是具有相同的副作用。

莫西芬与类似的新药物,都是“抗雌激素”药物;由于雌激素和提高乳腺癌风险有关,因此这些药物是降低雌激素的活动,以发挥抗癌的生理效用。现在已有充分的资讯显示,动物性蛋白质与脂肪含量低的全植物饮食,可降低雌激素的浓度。但是,大家却不以调整饮食来解决问题,反而花好几亿元研发并帮这些可能有效也可能无效,且也免不了有副作用的药物打广告。这是多么不可思议啊!

饮食因素能控制雌激素的浓度早已不是新闻,不过,最近有项研究特别值得注意:让8~10岁的女孩子摄取脂肪、动物性食物含量较低的饮食,7年后,便能降低数种会促成青春期启动的雌性荷尔蒙浓度达20%~30%(黄体激素甚至减少50%)。这表示稍微调整饮食,就能在女性一生中最关键的时期——也就是播下最早的乳腺癌种子时获得卓越的成效。这些女孩每天饮食中脂肪含量不超过28%、胆固醇不超过150毫克,是较偏向植物性的饮食,我认为这些女孩若能完全不碰动物性食物,并更早采用这种饮食,一定能获得更好的效果,包括青春期延后到来,甚至大幅降低日后罹患乳腺癌的概率。

通常,乳腺癌风险高的女性有三种选择:看着办、终身服用它莫西芬,或进行乳房切除;其实,她们可以有第四种选择:饮食不含动物性食物、少含精制碳水化合物,辅以定期监测。我支持第四种选择的可行性,这种方式对于已经进行一次乳房切除术的女性也同样有用。乳腺癌高风险女性们,除了看着办,终身服药或提早切除乳房外,还有第四种选择——不吃动物性食物。

目前,已有许多人体研究发现,饮食可有效治疗已经诊断出来的疾病,包括后期心脏病、临床证实的Ⅱ型糖尿病、后期黑素瘤(致命的皮肤癌),而动物实验中也证明饮食可以治疗肝癌。

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

13 有些关系总是不为人知

◆书名:《跑动》
◆作者:许开祯
◆出版社:中国画报出版社

提要:

人只要一活动,这钱就老觉得不够用。但是人在官场走,岂能空着手。有句话叫打掉牙往肚子里咽,于佑安他们大多的时候就是这状态。

这笔钱显然是龚一梅临时准备的,老尚说不定还不知道。于佑安清楚老尚家里的情况,拿这笔钱对他们来说并不轻松,文化系统的职工大都穷,不比建委啊规划局什么的,尚林枫虽说当个院长,可艺术剧院这几年不景气,他那个官,也就是个级别,平日还要受“艺术家”们的气,好在龚一梅能折腾,可这些年花在老尚身上的钱也不是小数目。

在厕所里待了一根烟的工夫,于佑安平定好心情,起身,将钱装好。既然给了就拿着吧,这次北京用钱的地方多,两万虽少但也能救急,至于尚林枫那边,就暂先欠他一个人情。

四月的北京还裹挟着些许的冷意,天公又偏偏下起了小雨,于佑安紧随着李西岳他们下车,他渴望李西岳能回过头来,最好像发现新大陆似的让他上去帮忙。可是李西岳被几位前来接站的人簇拥着,根本就想不到后面还有一个可怜巴巴的于佑安。章山推着自己的母亲,步伐迈得有些吃力。于佑安痴痴地盯着章山背影望了好长一会儿,不知怎么就又想到她高位截肢的姐姐,想必章惠的姿色绝不在妹妹之下,要不然,能动得起组织部长李西岳的大驾?

于佑安在心里已牢牢地把那个没见过面的章惠跟李西岳捆在了一起,尽管这种联系有点牵强,也有点恶俗,但有一点他深信不疑,那就是漂亮女人故事多,漂亮又多情的女人,怕就不只是故事多了。怎么会想到多情两个字呢?于佑安笑笑,感觉自己真是俗不可耐,你就不能往好处想啊,指不定要看病的苏萍还真是李西岳什么人呢?

一股冷意袭来,于佑安打了一个寒战,目光却又意外地被走在前面的章山吸住了。不管从哪个角度看,章山都算得上美人,说风姿卓绝,一步三态一点不为过。脑子里忽又闪出以前的片片断断,记忆中自己似乎对这个女人是动过心的,如果不是后来生活中闯进另一个跟章山姿色不相上下的女人,怕是……

于佑安把自己嘲笑一番,就又往前走。跟章山的距离越来越近,以至于他想,此时此刻的李西岳,心里也一定不是滋味吧。如果他真跟章惠有过什么,此时的章山对他来说,就是一种折磨了。在火车上于佑安本来有跟章山说话的机会,半夜时分他去过车厢过道,章山孤零零地站在那儿,带几分悲伤。那样子忽然就引得于佑安也有了伤感,不由自主地就想过去安慰几句。就在他企图开口的一瞬,猛发现软卧车厢那扇门开了,闪出李西岳的身影。于佑安赶忙躲在自己这节车厢里,将自己藏在了门后。

李西岳来到过道处,掏出一支烟,没吸,拿在手里,章山问了他句什么,李西岳声音很低地回答了,两人就站在那里。于佑安想走开,回车厢睡觉,一股好奇心又驱使他,站在那儿没动。他想偷听章山跟李西岳说什么,可火车摇晃的声音太大,他一句也听不到。后来他看章山跟李西岳好像发生了争执,低声争辩着什么,李西岳明显是怕章山,不停地做出息战的手势,章山却得寸进尺。她的脸上挂着泪,李西岳掏出纸巾,章山居然没要,她用自己的纸巾拭干了泪。

他们到底是什么关系呢?就在于佑安费力去想的时候,李西岳伸出手,轻轻揽住了章山。这个动作吓了于佑安一跳,心的某个地方好像被李西岳恶毒地捅了一下。章山这次居然很乖,身子温顺地贴在李西岳怀里,头轻依在他胸前。于佑安长吸一口气,神情灰暗地离开了过道。

站内人流如织,于佑安空着身子,还被人挤来挤去,跟了没多久,竟把章山他们跟丢了,等他再次看到他们时,两辆挂着北京牌照的黑色奥迪已载着他们缓缓离开,这时候接他的车子也到了,于佑安看见了身材短小肚子高高腆起的傅处长傅华年。

苏萍住进了阜外心血管病医院,第二天消息确定后,于佑安跟傅处长简单说了下,住进了附近的豪华大酒店。出门在外,是不能给南州丢面子的,再说他也怕哪一天李西岳或者章山他们来酒店。住得太简陋,让人家猜疑,毕竟是受部里邀请过来的,细节上一定要注意到,多年的干部当下来,于佑安这方面堪称经验老到。