



博观而约取,厚积而薄发。——苏轼

18 精明的土壤



◆书名:《人生》
◆作者:李志刚
◆出版社:时代文艺出版社

他还动脑筋做一点小生意。他买来两元钱的木料,做成椅子能卖七元。木料剩下的边角料还可以当柴火烧,特别是刨花,用火一点就燃起来了。为了节省柴火,他还将灶改造了一番,用很少的燃料就能把饭煮熟。

连路边一块不到一分地的空地都被潘诗麟充分利用起来。他在《农村日用大全》上看到如何种植一种长辣椒。当时大家都吃大辣椒,个头大,辣味淡。潘诗麟打算种的长辣椒则很辣。书上说长辣椒开花长小辣椒的时候,不能施肥,一施肥花就掉了。当时队里种辣椒都是一开花就施肥。潘诗麟照着书做,到辣椒三四厘米长的时候才施肥。最后,队里的辣椒又细又短。潘家种的辣椒足有十多厘米长,弯曲着,很招人喜爱。潘诗麟举着右手,把食指勾起来,眼睛笑得眯了起来,说:“这辣椒又长又弯,有15厘米长。”他把辣椒挑到天水城,城里人喜欢得不得了,两角钱一斤,共卖了120元。这相当于队里一亩地的出产,可以管潘家一年的开销。在当时,一个成年人一个工分是四五角钱,一年最多能挣360个工分。

当销售金额从几百万变成几千万,几亿,几十亿,数字在不停往上翻滚的时候,潘石屹慢慢对数字麻木了。他印象里最深刻的,最得意的一笔生意,反而是他12岁卖西瓜。

潘石屹老家,有一块地种了西瓜。西北干旱,地里长出来的西瓜特别甜。潘集寨全村人都在打麦子的时候,正好是西瓜收割的季节。说到这,潘石屹顿了顿,强调了一句“西瓜特别好吃”。村里的小伙子把瓜拉到城里卖,晚上又垂头丧气地拉着瓜回来,没卖掉。

潘集寨有个放牛的老头,小名叫巴娃子。他对12岁的潘石屹说:

提要:

靠着精打细算的筹谋策划,潘家的人都活了下来,潘诗麟“全家人不饿死”的最大愿望实现了。如此严苛的生存环境,多半是造就潘石屹天生精明的土壤。

“要不咱俩出去卖吧?”潘石屹说:“我们老的老、小的小,能行吗?”老头说:“咱们不要拉太多,试一试。”潘石屹和放牛老头第二天用板车拉了两百来斤西瓜,去火车站卖瓜。当时没有公路,上上下下的山路,有七八公里。

到了火车站,潘石屹把瓜摆到太阳下卖。他说:“卖瓜千万不能在阴凉处,再好看的瓜被阴影一遮,也不好看了。要在太阳下,晒得发亮、反光,看起来让人感到口渴、有食欲。”当时火车站也有类似城管的工作人员维持火车站秩序,但是没人管他们。因为卖瓜的两人老的老,少的少。放牛老头50多岁,头发白了,牙也掉了,看起来特别苍老。潘石屹12岁,瘦瘦小小的。两人形象很容易博得同情。

这是潘石屹有史以来的第一次经商经历。用卖瓜的钱,他买了冰激凌。那时候的冰激凌和现在不一样,没有牛奶,冰特别多。他买了两个,老头说:“这是什么,能吃吗?”潘石屹告诉他这是冰激凌。

放牛老头年龄大了,记性不好。多年后,潘石屹从北京回天水,他还问潘石屹:“那次我们吃的是啥呀?”潘石屹讲他少年卖瓜,讲到兴奋处,探着头,眼睛睁圆,右手轻轻敲了敲桌子:“这是我第一次吃冰激凌。”

我们从一成功商人的现在出发,寻找他过去的故事来印证他今天的成功,难免有穿凿附会的感觉。但是,不得不承认的是,潘石屹是个天生的生意人,他最擅长的正是销售。他做生意的精明与敏锐在十二岁卖西瓜的故事里初露端倪。这些年来,潘石屹在房地产界,销售能力数一数二,任志强说:“他能把土豆卖出黄金价来。”

“他的身上有勇往直前,不甘落后的精神。”潘诗麟评价他的儿子,“但他也相当小心,走一步也回头看,看再往前走,绝不冒冒失失。”



23 最佳抗癌药物

提要:

今年约有50万美国人就医时,会被告知罹患了乳腺癌、前列腺癌或大肠癌。这三种癌症占了所有新病患的四成,不仅摧残病患的生命,也危害家人与朋友。

我的岳母51岁因结肠癌而逝的时候,我们都对营养认知不多,也不知道营养对于健康的影响。这并不是说我们不关心身边亲人的健康,实际上我们非常关心。我们只是不了解这方面的信息而已。然而,30年过去了,情况并没有什么改变。很少人会考虑采用全植物素食改善自己的健康,或许,是他们根本不知道这些资讯。

事实上,研究机构与提供健康信息资讯的人,大都不愿意讨论关于饮食的证据,甚至嗤之以鼻。因为把食物视为健康关键,严重挑战了以药物与手术为本的传统医学。营养学专家、研究者与医生团体,要么是不知道证据,要么就是不愿意分享,从而使得美国人都被蒙在鼓里,无法得知能救命的资讯。

现在,已有充分的证据显示,医生应讨论以改变饮食方式当做癌症预防与治疗的可能途径,甚至指出美国政府应讨论错误饮食就是癌症的最大原因。此外,这些证据也明白证实,各地乳腺癌协会、前列腺与大肠癌研究机构,应提供充足的资讯,让各地的美国人都知道全植物素食是效果最佳的抗癌药物。

若能如此,明年就医时得知自己罹患乳腺癌、前列腺癌与大肠癌的人,将不足50万人。后年,就不会有那么多朋友、同事与家人得到最可怕的诊断,之后也会逐年减少。未来癌症人数减少的

希望,确实可以成真,而能保证大家健康的未来,也绝对值得追求。

自身免疫系统疾病是所有疾病中最悄悄带来危害的一类,不仅治疗不易,且最后病患都将逐渐丧失身心功能。和心脏病、癌症、肥胖与II型糖尿病不同的是,自身免疫疾病患者是人体有系统地攻击自身,而病患几乎必败无疑。

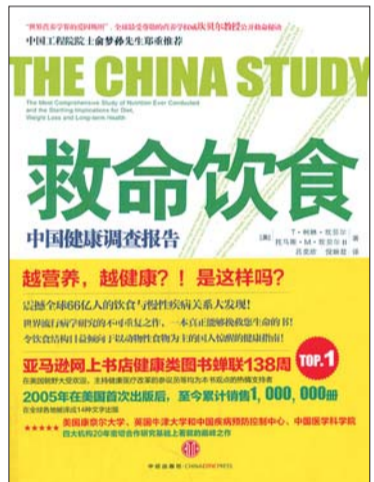
美国每年有25万人罹患自身免疫系统疾病,这类疾病共有40种,其中女性罹患的机会为男性的2.7倍,且约有3%的美国人罹患自身免疫疾病,因此病患多达850万人,更有人甚至认为病患人数已多达1200万—1300万人。

最常见的免疫疾病研究最多的是多发性硬化症(MS)、类风湿性关节炎、红斑狼疮、I型糖尿病及风湿性心脏病,而这些疾病与饮食关联的研究,数量也最多。其他未列出的疾病还有炎症肠道疾病、节段性回肠炎、风湿性心脏病,并可能包括帕金森症。

虽然每种疾病的名字听起来很不相同,不过近来有评论指出:“把这些疾病视为同一类别是非常重要的。”因为这些疾病的临床发病背景非常相似,有时候,一名病患不只罹患一种自身免疫疾病,而从与病患居住于同一地区的人口中,也常找得到其他病例,以多发性硬化症与I型糖尿病来说,种族与地理分布几乎相同。大体而言,距离赤道越远的地区,自身免疫疾病也越常出现,这种现象在1922年就已为人所知,例如北半球高纬度地区的多发性硬化症发病率为赤道地区的100倍。

自杀性的自身免疫疾病由于这些疾病有一些共同特征,因此把自身免疫疾病看成是同一类重大疾病其实并不算是离谱。只不过,我们一般会因其发生在身体不同部位而有不同的名称,像癌症即是以发生的部位来命名。

和癌症十分类似的是,所有自身免疫疾病都是因为一组作用机制出了问题,就自身免疫疾病而言,其作用机制就是免疫系统误伤了自己体内的细胞,在I型糖尿病中,它攻击的是胰腺;在多发性硬化症中,它攻击的是髓鞘;在关节炎中,它攻击的则是关节组织。所有自身免疫疾病都与免疫系统“造反”有关,也就是说,我们的体内发生了最严重的叛变,身体竟成了自己的大敌。



◆书名:《救命饮食》
◆作者:T·柯林·坎贝尔等
◆出版社:中信出版社

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

20 跑官跑到这份上



◆书名:《跑动》
◆作者:许开祯
◆出版社:中国画报出版社

曹冬娜笑得更猛,花枝乱颤地道:“好啊,在南州你是大局长,这回尝到被人支使的滋味了吧?”郑新源反着说:“我于局长现在成精了,这种苦都吃得,这样下去前程可是无量。”于佑安悻悻的,郑新源的话刺痛了他。

提要:

曹冬娜问谁折腾他了,于佑安说还能有谁,我这次遇了一个比部长还大的官,慈禧老太后也没她难伺候,遂将章静秋“恶行”简单说了一番。

郑新源和曹冬娜带来一个好消息,吴宁教授答应上手术台,让何大夫做他助手。“我可是把不该用的关系都动用了,将来要是提不了官,这笔账你得算给我。”到底是聪明女人,知道给男人留点脸面。曹冬娜调侃的口气一出,于佑安不自在的表情就扭了过来,人也坦然。曹冬娜又说:“我帮你拿吧,看你累的。”于佑安说不用。郑新源说:“你就别装了,西瓜拿来,我们空手走不仁道。”

“你本来就不仁道。”于佑安挖苦了句郑新源,郑新源还击了一句,刚要伸手接西瓜,后面有人叫他,郑新源一分钟,于佑安手里的西瓜就掉到了地上。院子里响起曹冬娜惊讶的叫声。手术前一天晚上,章山请于佑安出去喝茶,说忙活了这么多天,终于要手术了,她该谢谢于局长。于佑安推辞说:

“不必了吧,你也这么累。”章山执意要请:“局长您就别客气了,再客气我可要哭了。”见于佑安还不答应,章山红脸道:“去茶坊吧,正好有件事想跟局长您说说。”于佑安其实也没想真的推辞,这几天生活过得太无味了,喝茶轻松一下也好,就说走吧,我请美女。

这是于佑安第一次管章山叫美女,在北京这些天,他一直装得稳稳当当,轻易不敢放下局长的架子来。事实上他也知道,这种摆谱了白摆,可不摆他又觉得自己真成了李西岳雇来的高级护工。章山抿嘴一笑,那张脸好看许多。医院不远有一家叫一壶醉的茶社,位于天桥边一幢写字楼下。于佑安跟章山来到里面,刚要了一壶大红袍,手机响了,是办公室主任杜育武打来的,于佑安也没回避,当着章山的面接了。

杜育武先是问了问北京的情况,说局长辛苦了。于佑安说辛苦,又问家里都好吧?这家就是指南州的文化局。扯了一会闲淡,杜育武道:“局长,最近听到一个消息,不知是真是假。”“说吧,什么消息?”

“梁积平可能要升副市长了。”“什么?!”于佑安倒在沙发椅里的身子一下直了,拿着电话的手猛抖几下。章山看见了,以为出了啥事,脸色也跟着变了。杜育武又说:“这两天传得很凶,我昨天跟市里一号秘书在一起,他亲口讲的。”一号秘书就是陆明阳的秘书安

小哲。于佑安听得到自己的心跳声,梁积平算是他的冤家对头,两人的摩擦还是因规划局长的位子而起,当年为争规划局长,他跟梁积平都使过些阴暗手段。梁积平也知道于佑安并没死心,一直虎视眈眈盯着他屁股底下那把椅子。

“小哲真是这么跟你讲的?”过了一会,于佑安还是忍不住问。“不只是安秘书这么讲,我听市医院的同志讲,梁局夫人已经在请医院的同事们喝喜酒了。”又是叶冬梅!于佑安长长哦了一声,闭上眼睛不说话了。杜育武那边也不敢挂电话,将不安的喘息声送过来。章山抱着杯子,不明白发生了什么,目瞪口呆地看着打电话的于佑安。

半天,于佑安冲杜育武说:“那就这样吧,我知道了。”压了电话,于佑安的情绪就来了一个一百八十度大转弯。进门前他还是情绪高涨,热情勃勃,这个电话一下把他打到了地狱,感觉身体像是让人捅了个洞,极不争气地瘪了下来。

章山见他脸色难看,怯怯地问:“局长没事吧,是南州来的电话?”于佑安勉强笑笑:“没事,没事,申遗出了点问题,这个杜育武,怎么干工作呢?不提他,来,咱们接着喝。”其实进门到这儿,茶还没喝一口呢。尽管章山小心翼翼,想把气氛找回来,想努力让于佑安忘掉刚才那个电话,可梁积平这三个字在于佑安脑子里始终挥之不去。怎么可能呢?梁积平当副市长,简直是天方夜谭啊,可杜育武说得又那么逼真,好像组织部马上就要下文似的。