

独
舞

作者:回忆的画笔



相亲路, 波折崎岖,
却也不乏搞笑轻松,
心态调整得平静后,
可以理性地看待一切,
包括相亲这件事情~

回忆的画笔



4

从哪里开始很重要!



◆作者:老可
◆出版社:陕西师范大学出版社

知道了自己喜欢什么、能做什么之后, 就要开始你的事业之旅了, 而找工作可能是旅途开始的重要一步。找工作我们都会经历, 但每个人的心态不同, 有人想找个事业, 有人想找个饭碗, 还有人只想找点事干打发时间……

眼下经济不景气, 求职者可能底气不足。很多人觉得能找个饭碗就该知足了——我不这么认为。第一份工作很重要, 它会奠定你今后一段时间的基础, 它会塑造你将来会成为什么样的人。

老美有句话——“You are what you eat”, 就是说你吃什么, 决定了你是什么。按照逻辑来推测, 如果你吃金子, 那你就是金子; 如果你吃了泥巴, 那你就是泥巴!

相同的逻辑套用在工作中就是——“You are what you do”, 你做什么你就是什么。可能

有朋友开始会不理解, 但是随着你工作日久, 你就会发现你的工作不仅决定了你的知识、眼界、收入, 它甚至还决定了你生活的圈子, 你的社会关系, 更甚者还会影响你的情绪、性格、健康等等……

简言之, 第一份工作可能决定了你的人生轨迹!

所以, 千万别因形势不好, 把自己打折卖了! 那位说了, 你说得倒轻巧, 有道是识时务者为俊杰——人在矮檐下, 怎能不低头? 没错, 我们是要审时度势, 但也不可轻易低下高贵的头。年轻时代那不羁的心, 进了职场恐怕没有几个能够保持, 那不如在进去之前“阔”一把。

听起来挺狂的是吗? 其实一点儿都不, 这是一种理性的选择。

为什么让大家在找工作前这么狂? 唯一的目的是——让你千万别有心理障碍, 千万别自我设限, 千万别以为自己不行,

人家是500强公司, 我只是个大专生, 能要我吗?

不自我设限, 就是解放思想, 就是敢于挑战一切, 就是要有“会当凌绝顶, 一览众山小”的气势! 当你觉得脚下一马平川的时候, 世界都是你的, 虽然你不可能所向披靡、无往不利; 但至少有一点是肯定的——能见的机会都是你的, 将来老了, 也不会后悔。

当然, 凡事无绝对, 难道我都要饿死了, 还得非500强不进吗? 曲径通幽是可以的, 关键是你要知道自己心中的“幽”在何处, 而你目前选择的公司是不是合适的“径”。

比如说, 你的最终梦想是当一名律师, 那最开始在学校当个法律助教当然无可厚非。你可以在业余时间完成司法考试, 时机成熟的时候再进律师事务所实习, 然后当律师。

这种过渡就很自然。没准由

于你在当助教的时候发表了多篇论文, 很有见地, 刚好又走狗屎运, 被国外某著名教授发现, 诚邀你赴美主持课题研究, 在美国期间你又走狗屎运, 考取了美国律师资格证, 又恰好赶上金融危机, 美国公司大量破产, 法律人才奇缺, 于是你又走狗屎运, 去了华尔街主持公司破产案!

怎么样? 难以置信? 一同学老婆, 执美国律师资格, 赴美归来, 月起薪三万八千元, 友人遂以“三万八”称之。

可是如果你迫于生计, 委曲求全, 接受某个公司前台助理的offer, 那恐怕就离你的“幽”相差十万八千里了。即便你进去了, 饿不着了, 可能你也会终日郁郁寡欢, 最终拼死于槽枥之间……一句话, 从哪里开始很重要! 找工作前, 不要自我设限, 该牛时就牛, 该谦虚时就谦虚。反正目的只有一个——把自己带到离梦想最近的地方!

从经络下手, 大小疾患定点清除

4

1. 闲来无事按摩脾经

脾胃是人体能量之源头, 脾胃虚弱是很多疾病的根源。中医认为脾脏有摄血统血的功能, 同时脾胃同为中焦, 为决渎之官。胃气和元气的盛衰, 又与脾之功能强弱有内在联系, 脾旺则正气充盛, 脾弱则正气不足。

古代医家认为“百病皆由脾胃衰而生也”, 所以, 在日常生活中, 要注意保护脾胃, 注意饮食营养, 患病治病时, 用药及忌口均要顾及脾胃。

健脾常用食物常用中药: 人参、党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实等。

常用食物: 糯米、黄花菜、豆类、鸡、鹌鹑、羊奶、葱、蒜、豆豉等。

常用药膳: 参枣米饭、益脾饼、山药饼、茯苓包子、山药面、大枣粥、红枣炖兔肉等。开胃健脾药膳适用于消化力弱、食欲不好、食后腹胀、积食腹泻、恶心呕吐、气虚症

状不明显, 需与健脾益气药膳区分。

脾虚的饮食禁忌饮食要清淡, 油腻油炸等不易消化的东西不能多吃。味道过于咸或辣的也要少吃, 应多吃稀软容易消化的食物, 可以多熬小米粥喝。多吃甘温之物, 如板栗、山药、红枣等。忌吃寒凉之物, 如鸭肉、梨子等。

2. 揉胆经可消忧解虑, 排湿减肥

《黄帝内经》说: “凡十一藏取决于胆。”人体的11个脏器都取决于胆气的生发。胆经为足少阳经, 与外界并无直接的通道, 所以其浊气须借肠道而出。胆经位于身体的最外侧, 能干扰到它的因素非常多, 所以也最容易出问题。有人敲胆经后排气多了, 大便色深味重了, 便是肝胆之毒素从肠道而出了。也有些人敲完胆经后头昏脑涨, 失眠多梦, 这多是因胆经之浊气没能从肠道及时排出, 而循同名经手少阳三焦经上于头部所致。这

时只要拨动胆经的阳陵泉, 让电麻的感觉传导到脚趾, 同时点揉右侧三焦经的支沟穴, 不适症状会明显改善。

当脏器功能不佳时, 刺激其相关的经络, 可以强化经络的机能, 因此解决胆功能不佳的最好方法, 就是敲胆经。胆经是一条从头到脚的经络, 其中多数的经络都和其他经络相邻, 唯独在大腿外侧的一段只有一条胆经, 而且这段胆经敲打起来最为顺手。对胆经加以敲打, 可以疏通淤滞堵塞的大量肝毒。

3. 不想老, 就多敲打胃经、大肠经

胃主消化, 而且在中医里讲胃为后天之本: 日常的饮食营养都是靠胃来供应。生活中, 很多人在伤心、生气、紧张或者生病的时候不想吃东西, 这个时候人的脾胃功能很弱, 人体也就容易出现各种问题。因此, 我们平日一方面要疏解自己的情绪; 另一方面就是要按摩胃经来调节身体不适。

胃经是人体前面的一条很重要的经脉, 起于迎香, 往上一直到山根, 然后分二支, 一支走脸, 另一支再沿着头角至额颊。胃经接着沿着我们的颈部一直往下走, 经过乳中(乳中就是乳房的正中线)往下落到大肠, 然后一直下来沿着腿的前侧走。所以, 在日常生活中应当注意, 如果腿的前侧出现问题, 通常是胃经出了问题。还要注意护膝, 因为胃经也经过膝盖。另外, 敲打胃经, 也是很好的养生方式: 从锁骨下, 顺两乳, 过腹部, 到两腿正面, 一直敲到脚踝, 可稍用力一些。

有些女孩子为减肥发愁, 可另外还有一些却因为太瘦苦恼着。不少女性瘦巴巴的枯干样子, 让她们用再贵的化妆品也找不到水灵灵的感觉了。其实, 这不是脸的问题, 这是肚子的问题。建议这些女性从推腹法做起, 每天敲胃经与胆经。有助于青春常驻。



◆作者:周蓉靖
◆出版社:重庆出版社