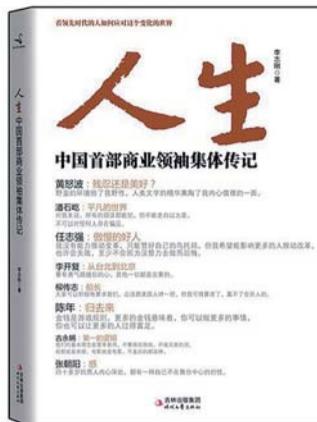


博观而约取，厚积而薄发。——苏轼

9 中坤的独裁者



- ◆书名:《人生》
◆作者:李志刚
◆出版社:时代文艺出版社

中坤高管们讨论寺庙的公共厕所建在哪里的时候,黄怒波虚指着材料:“你们不要讨论了,听我的,建在这里。”焦青回答:“这样太麻烦,需要重新把水泥打掉,安装水管……”黄怒波说“别凑合,给我修好一点,别像个茅房似的。这个庙的一草一木都在我脑子里,我了如指掌,我说建在哪就哪,别唠叨了,过!”如连珠炮似的,黄怒波不断地重复:“这个问题别叨叨了,过!”他平均三四分钟处理一个问题。

在梓路寺开会时,中坤在黟县的工程部负责人赵伟手机响了,他赶紧手忙脚乱地摁断铃声。私下里,赵伟告诉我:“当时我连扔掉手机的心情都有,幸亏那是在寺庙,黄总又忙于吩咐工作,要在平常,肯定要骂我了。”在梓路寺主持房间,黄怒波眼睛一瞟,看到墙上有两颗钉子,立即板起脸问:“这是怎么回事?”主持解释说是当地县政协主席给他写的一幅字,原先挂在那里,后来撤下来了。黄怒波说:“佛门净地,可不能随便钉钉子。”主持连声说:“是、是、是……”

黄怒波发现寺庙大门右侧有个房间关着的,就追问怎么回事。员工解释说是建筑施工方怕材料被偷,把门锁起来了。黄怒波马上说:“下午给我解决,大白天寺庙的门不能关着,听见没有!”在奇墅湖,黄怒波眼尖,发现湖边有垃圾,立即厉声问:“怎么回事?”中坤集团副总裁姚勇面色有点难看,支支吾吾地回答不出来。黄怒波说:“你这里的保安不是没事干吗?叫他们来捡垃圾!”姚勇赶紧起身,小跑着挥手大声吆喝保安过来。

黄怒波如君王驾临一般,威风凛凛地巡视着他的领地。他的下属在他面前战战兢兢。他在谈工作的时候,像奥林匹斯神殿里的宙斯,挥舞着神杖,噼里啪啦的闪电围绕着他如蛇一般乱窜。黄怒波笑眯眯地告诉我,有

提要:

黄怒波身高一米九,和他说话需要仰着头。他即使坐着,也比人高出一截。在梓路寺主持的房间里,黄怒波听取黟县分公司管理层的汇报。他右手搭在椅背上,翘着腿,左手指着汇报材料指指点点。焦青则双腿并立,低头记笔记。

时候董事长办公室里的女孩眼巴巴地望着他,问:黄总,您的东西准备好了,您什么时候走啊?他在办公室的时候,她们安静得很,鸦雀无声,不敢大声说话。“我估计我一走,办公室该放鞭炮了。”他笑了起来。

黟县中坤工程部负责人赵伟的母亲与黄怒波是初中同学,她告诉黄怒波:“赵伟见你时,手都不知道该放哪里才好。”黄怒波说:“不应该呀,我对他们挺好的。哦,赵伟以前吃饭喜欢双臂合抱,倚靠在桌子上,这样不礼貌,我批评过他。”在他眼里,赵伟“挺内向的,话不多”,事实上赵伟私下和我们几个同龄人在一起时,有说有笑,非常活跃。

春节后黄怒波见黄玉弟干得累,就让他休息一段时间,多锻炼身体。结果黄玉弟到健身房锻炼,因为用力过猛,也是因为年龄大了,已57岁了,第二天腿得痛得不行。再到医院一查,发现骨质增生的问题。但他不敢告诉黄怒波,怕后者骂:“早叫你锻炼身体,让你休息都休不好。”

我采访焦青时,刚开始他顾左右而言其他,不着边际。因为采访时间只有一小时,之后他有个重要谈判。我急了,就说:“焦总,黄总说让您放心大胆地说,说真话就是了。”焦青这才放开起来。黄怒波告诉我,焦青和他吃饭时,都是双腿并立,毕恭毕敬。“这种公司文化不太好。”他说。黄怒波交代的事吩咐下来,焦青感觉“像屁股上挂了一串鞭炮一样,逼得你往前冲”。黄怒波若吩咐了事给他,有时五分钟后会打个电话询问这个事落实没有,一盯到底。“你没有退路,让你今天干完你就必须干完。”焦青说。

黄玉弟说:“他很急躁,有一种恨铁不成钢的情绪。如果他跟你说话,你能顺着他的意思说,那他还基本上跟你多对几句;如果你偏离了他的想法,马上就给你打回来。”



提要:

陆明阳到南州,徐学谦心里是很不平衡的,原来他们都在一个水平线上,陆明阳到南州这么一干,情势就大不一样了,再怎么着人家也做过诸侯,他后悔自己没有抢先一步,要不然……

要抖起精神来,我就怕你沉在往事里醒不过来,人不能被往事拖住啊。”说完这句,徐学谦默了默,忽然想起陆明阳和李西岳刚刚合手演的那出戏,很有兴致地问:“听说明阳和西岳出手很猛啊,有人撞枪口上了?”

“撞得很重,鼻青脸肿,标本一样给贴了出来。”于佑安如实回答。“你怎么看?”徐学谦笑眯眯地望着自己的学弟,目光里分明含着别的意味。“该撞,又不是早市。”于佑安想也没想便答。徐学谦哈哈大笑,拍了下自己的大腿说:“妙,早市这个比喻你用得妙。”“明阳书记和西岳部长是有点跟前任不一样。”于佑安被徐学谦笑糊涂了,紧忙补充一句。“说说,怎么个不一样?”虽是老同学,徐学谦说话还是有种居高临下的强势味,没办法,办公厅里的人,连笑都有股办公味儿。

10 掌握领导行踪



- ◆书名:《跑动》
◆作者:许开祯
◆出版社:中国画报出版社

“他能看到就不错了,你还指望他能采纳?”徐学谦又说。“不敢。”于佑安嘟囔了一声,他也觉得自己愚蠢,怎么到现在还想入非非呢?幼稚!报告他是通过金光耀递上去的,金光耀让他别急,可他还是按捺不住地要急。“好了,不说这些了,关键

14 治疗绝症

提要:

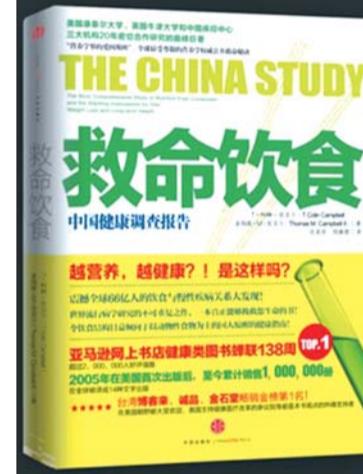
研究都是观察的结果,而这些观察得来的关联,就算再怎么常见,仍有可能只是巧合,进而掩盖了环境(包括饮食)与疾病真正的因果关系。但是,有些研究成立了对照组,或以介入性方式进行,这类研究是让已罹患I型或II型糖尿病的患者,或是有轻微糖尿病症状者改变饮食习惯。

詹姆斯·安德森医生是当今饮食与糖尿病研究的权威,曾经仅靠着饮食,便收集到很引人注目的研究成果。他曾在医院进行过一项研究,是检验高纤维、高碳水化合物、低脂的饮食,对25名I型糖尿病与25名II型糖尿病病患的影响。这50名病患体重皆未超重,而且全都倚赖注射胰岛素来控制血糖浓度。

研究中的实验饮食以植物性饮食为主,肉类为少许冷肉片。他先让病人听从美国糖尿病协会建议,采取传统美式饮食,一周后再转换到为期3周的“素食”饮食。之后,安德森医生测量病人的血糖值、胆固醇浓度、体重与医疗需求,结果令人印象深刻。

I型糖尿病病患无法制造胰岛素,似乎改变饮食也无法解决他们的困境。但事实上,3周后,他们对胰岛素药物治疗的需求竟降低了40%,而血糖值也大幅改善,就连胆固醇浓度也减少了30%!

别忘了,糖尿病之所以危险,是因为它能引起许多并发症,因此借由改善胆固醇浓度而降低并发症的风险也很重要。II型糖尿病比I型“可治疗”,因为患者胰脏的损害情形不那么严重。因此,II型糖尿病患者吃了高纤低脂的饮食后,结果更显著。25名II型糖尿病患者当中,有24名不必再接受胰岛素药



- ◆书名:《救命饮食》
◆作者:T·柯林·坎贝尔等
◆出版社:中信出版社



14 治疗绝症

提要:

研究都是观察的结果,而这些观察得来的关联,就算再怎么常见,仍有可能只是巧合,进而掩盖了环境(包括饮食)与疾病真正的因果关系。但是,有些研究成立了对照组,或以介入性方式进行,这类研究是让已罹患I型或II型糖尿病的患者,或是有轻微糖尿病症状者改变饮食习惯。

物治疗。

有一名已有21年糖尿病病史的男性患者,每天都得使用35个单位的胰岛素,但经过三周密集的饮食治疗后,他所需的胰岛素剂量已降低为每天8个单位,而在家治疗8个星期后,便已不再需注射胰岛素了。

另一组研究的对象,则为14名清瘦的糖尿病患者。安德森发现,仅靠饮食就能在两周内让总胆固醇浓度下降32%,胆固醇浓度从每升206毫克,降到每升141毫克。安德森医生发现,患者只要能持续采行这种饮食,胆固醇浓度便会降低,而且能在4年期间都维持低浓度。

另一组在普里特金养生村的科学研究员,也发现同样的成果。他们让一组糖尿病患者采取低脂植物性饮食,并多运动。实验计划之初,原本需要药物治疗的患者有40名,但才经过26天,其中34名患者就不再需要任何药物治疗了。研究小组也证明,只要持续采行植物性饮食,好处就能常年维持。

许多研究都支持植物性饮食对糖尿病患者有好处,有一项科学报告评论了11种对糖尿病患者进行的治疗方式,其中9种采用高纤高碳水化合物的饮食方式,另外两种则是高纤维,但是碳水化合物含量则为一般标准。11项研究都显示血糖与胆固醇标准明显改善。顺带一提,虽然膳食纤维补充剂也有好处,但是仍无法与全植物素食媲美。

这些研究结果一再显示,我们可以战胜糖尿病。近来有两项研究则在思考,若是将饮食结合运动,会对糖尿病有何影响。其中一项研究是把3234人分成三组,他们虽非糖尿病患者,但罹病风险颇高(血糖浓度高)。第一组为对照组,采行普通饮食与服用不具效用的安慰剂;第二组服用糖尿病用药“二甲双胍”,第三组则接受密集的生活形态介入实验,包括中度的低脂饮食与运动计划,以减轻7%以上的体重。

3年后,生活方式改变的那组,罹患糖尿病的人数比对照组少58%,而使用药物的那组只比对照组少31%。由此看来,两种疗法都有用,但生活形态的改变显然比光吃药更有效且安全——只要多运动、减重与采行适量的低脂饮食,糖尿病的发病率就能降低58%。若完全采用全植物素食,成效必定更为斐然。

非学无以广才,非志无以成学——诸葛亮

于佑安怎么理解,怎么往下做,那就是于佑安的事,他不能包办到底。

从省城回来后,于佑安赶紧跟金光耀联系,金光耀听说李西岳要去北京,惊讶道:“不可能吧,部长去北京是件大事,我怎么从未听说?再说,部里的人也都不知道。”于佑安坦然一笑,看来徐学谦说得对,李西岳要瞒过所有人。他略一思忖,道:“看来你这秘书当得也官僚,部长的行踪都掌握不了。”金光耀假装豪爽道:“为领导服务是咱秘书的天职,局长将来也一样,有需要兄弟做电灯泡的时候,只管吭声,兄弟累死也心甘。”

第二天下午,金光耀兴冲冲找上门来,进门就说:“还是局长消息灵通啊,这么严实的消息也让你打探到了。”“怎么,真的要去?”于佑安兴奋起来。“不但要去,可能在北京还得停留一段时间。”金光耀说:“怎么讲?”

“部长这次把神秘玩大了,我是通过章惠一位最要好的朋友打听到的,章惠母亲要做心脏搭桥手术,省里市里的医院都不放心,是部长提议去北京的。”

“太好了,时间定没,坐飞机还是坐火车?”于佑安几步从板桌后面跨过来,站在了金光耀面前。见他心急,金光耀笑道:“至于这么激动吗,这可不像你大局长的风格。”一句话说得于佑安又退回板桌后面,心里也怪自己乱失分寸。金光耀这才道:“坐不了飞机,老人家身体不允许,只能委屈部长大人也坐火车,票已订好,下周二晚上七点四十。同去的还有你的下属章山,钱晓通那小子等在北京。”