

★ 赏星必读

水星转宫,各位星座男女从职场到情感都难逃外界复杂因素的影响,健康也会有所起伏。本周要特别留心人际关系,基于个人经验的表达对他人的未必公允,我们都要学习如何沟通。

一周运势

1月13日-1月19日



12 生肖马年职场须知(下)

生肖马

个性积极、勇往直前的你,通常是老板身旁最得力的好帮手,但或许是因表现欲望过强,经常忘记同事的反应,导致怨声载道。建议本命年要收敛一下,以免引起反感。

生肖羊

爱动脑筋的你,很受老板赏识,也容易招致同事眼红甚至排挤。若想改善,切忌摆出一副高高在上的姿态,要用心聆听他人的意见与想法,未来遭遇困境时,才有人帮你。

生肖猴

因持续力欠佳,属猴的朋友(特别是男性)容易给人难当重任的感觉,自己也常常为此郁闷不已。若想突围,建议积极培养独立作业能力,扬长避短。

生肖鸡

善于权谋的你,最容易因利用职务之便、求一己私利而招致同事不满,甚至影响工作效率。建议改善职场人缘,关系和谐了,工作才能顺利开展。

生肖狗

满腔热血的你,总是乐于助人,但是你是否想过,凡事都应有度,在完成自己的任务后再去帮人还行,一旦热心过头,恐怕要替人背黑锅,影响自己事业的发展。

生肖猪

做事情总是三分钟热度的你,一不小心就成了工作推动过程中的阻碍者。若想有所作为,一定要改变态度,不断增加、磨练耐心,并大方展现出强烈的企图心和表现欲,不要总是一副事不关己的样子。

(古方)

♋ 白羊座
3月21日-4月19日
情感上,一厢情愿并不可取,伴侣间变数增多,沟通是关键。职场上,不管不顾的执着,走偏门或许能成功,做之前先问问你能否承受。财务上,投资大胆,可能参加新项目。健康方面,当心职业病。
★须关注:可大胆投资新项目

♉ 金牛座
4月20日-5月20日
情感上,桃花很旺,对单身者是好事,对有伴的人则意味着挑战。职场上,外派运依然不错,但要提防意外。财务上,受金星逆行影响,有新尝试,还算轻松。健康方面,精神紧张,建议多户外运动。
★须关注:外派的运气会很不错

♊ 双子座
5月21日-6月20日
情感上,越在意越容易失落,有些诱惑可能是致命的。职场上,思想上已能放下当下的得失,开始关注未来,只是行动略滞后。财务上,以偏财为主。健康方面,当心多年积累的问题突然爆发。
★须关注:恋爱中易不满和争吵

♋ 巨蟹座
6月21日-7月22日
情感上,伴侣间多矛盾、反复;单身的以观望为主。职场上,水星转入资源宫,会影响合作关系,表面平和,暗中风云涌动。财务上,有偏财,存猜忌,涉及高危项目。健康方面,运动虽好,需要适量。
★须关注:涉及高风险投资

♌ 狮子座
7月23日-8月22日
情感上,有伴的,因工作冷落对方,难免受责难,要体谅;单身的,宁缺毋滥。职场上,关系吃紧,急需改善。财务上,大环境提供努力工作拉高收入的机会。健康方面,工作易过劳,当心旧疾复发。
★须关注:有变成工作狂的倾向

♍ 处女座
8月23日-9月22日
情感上,得不到反而催生了更大的动力,多花点心思吧。职场上,可能为前期的疏忽付出代价。财务上,娱乐开销大,冲动消费多,却还偏好高风险投资。健康方面,过度玩乐易导致身体不适。
★须关注:不要过度玩乐

♎ 天秤座
9月23日-10月22日
情感上,单身的,主动寻求恋爱;有伴的,也可能会不满当下关系,另觅新天地。职场上,蠢蠢欲动想冒险,却因惯性太大安于现状。财务上,节俭交替,物欲升腾,当心负债。健康方面,渴望休养。
★须关注:小心负债增加日后负担

♏ 天蝎座
10月23日-11月21日
情感上,单身的,“聊得来+合眼缘”是前提条件;有伴的,吵吵更健康。职场上,某些负面想法危及职场安全感,外表活跃,内心仍有顾虑。财务上,当心冲动消费。健康方面,注意呵护呼吸道。
★须关注:聊天中发现合眼缘的人

♐ 射手座
11月22日-12月21日
情感上,心理冲突仍然存在,可以向朋友倾诉,获得安慰。职场上,思维活跃,愿意接触新鲜事物,但行事时仍墨守成规。财务上,规避不良借贷,投资宜暂缓。健康方面,贪吃少动,小心发胖。
★须关注:当心不良借贷

♑ 摩羯座
12月22日-1月19日
情感上,单身的,感觉至上,不乏冲动;有伴的,在意面子,伴侣间充满火药味。职场上,顾虑现实特别是金钱因素,向前冲的速度放缓。财务上,恐怕要为面子破财。健康方面,情绪渐稳,谨防过劳。
★须关注:与伴侣沟通充斥火药味

♒ 水瓶座
1月20日-2月18日
情感上,过于敏感,不复甜蜜。职场上,思维敏捷,好点子很多,可惜行动力和机遇都受制于人。财务上,情绪性消费偏多,警惕消费成瘾和盲目投资。健康方面,自控力下滑,健康受影响。
★须关注:易冲动、成瘾

♓ 双鱼座
2月19日-3月20日
情感上,单身的,爱上意想不到的;有伴的,总觉得不被理解,感受两个人的孤独。职场上,沉浸在小天地中,言多必失甚至会犯小人。财务上,冷面对资讯,静候时机。健康方面,压力有所缓解。
★须关注:小心言多必失

★本版电子邮箱:shzmbjs@sina.com



《最寒冷的冬天III:血战长津湖》

重庆出版社 何楚舞、凤鸣、陆宏宇/著

本书主要描写了抗美援朝战争中乃至整个军事史上的经典战例——长津湖之战。有历史学家称,长津湖之战是历史的拐点,是中美双方王牌部队改变历史进程的一场决战。



《真原医》

湖南科学技术出版社 杨定一/著

作者用书中的方法给岳父——台湾经营之神王永庆先生做身心护理,效果甚佳。本书是他写给大众的第一本健康图书,涵盖了他对身心健康问题的研究与实践。

少数几个中国“志愿军”的出现

11月9日,美国国家安全委员会根据参谋长联席会议的分析认为,中国军队参战的企图有三种可能:第一,只希望建立一个缓冲区以保护在鸭绿江沿岸和长津湖地区的电力设备;第二,同美国打一场长期消耗战,消耗美国的军事力量;第三,把“联合国军”全部赶出朝鲜半岛。

但是第三种可能性极小,因为中国军队如果没有苏联空军和海军的支援,是无力把麦克阿瑟赶出朝鲜半岛的。会议对中国军队参战的企图没有做出明确的分析。鉴于志愿军于11月初脱离同“联合国军”的接触,他们又认为“中国军队只是出动小队进行干涉,当他们遭受惨重打击后,也许已经放弃了继续作战的企图”。

后来接替麦克阿瑟出任“联合国军”总司令的马修·李奇微,在回忆录中说:“少数几个中国‘志愿军’的出现,仅仅被当成中国在外交棋盘上的又一个小小步骤,不会对‘联合国军’总部产生影响。”于是这次安全委员会会议决定:在军事上,麦克阿瑟继续执行占领全朝鲜的计划,发动一次进攻或威力侦察,矛头直指鸭绿江;与此同时,在政治外交上试探,与中国谋求在鸭绿江两岸各16公里的地带,建立一个缓冲区,要求中国军队迅速撤出北朝鲜。

美国国家安全委员会会议批准麦克阿瑟在军事方面可以任意行事,正符合麦克阿瑟的想法。因为他早在“联合国军”开始向清川江以南撤退时,就在着手制订发动一次“最后的攻势”的计划。

23日是美国的感恩节,除了让人头疼的北朝鲜游击队,“联合国军”的北方前沿已

经连续三个星期了无战事了,美军在朝鲜的后勤物流能力在此时达到顶峰,送些美国火鸡过来显然算不得什么难事,所以在感恩节的这一天,美国士兵有史以来第一次在前沿阵地上享受到了传统的火鸡大餐。联军的其他部队也跟着沾了光,尽管很多英国士兵根本不知道什么叫感恩节,而绝大多数的土耳其人连一句英文也不会讲,司令部“圣诞节回家”的承诺似乎已经开始让从容饱餐的人们把中国军队的威胁抛诸脑后。

在感恩节的第二天早晨10时,麦克阿瑟趾高气扬地发表了一个特别的《公报》,向全世界宣布开始发动“圣诞节总攻势”,向自己那些刚刚把上万只火鸡送入肚肠的部下下达了直捣鸭绿江的命令,而这次的猎物是整个北朝鲜,与以往不同,这次旨在圣诞节前结束战争的攻势既没有像样的炮火准备,也没有明显的进攻发起线,因为在宽达两三百公里的战线上,根本就没人知道敌军阵地在哪里,在悠闲而平静的进军路上,一位苏格兰士兵在来信中写道:“宝贝把衣服脱好吧,我就要回来了。”

当天,麦克阿瑟由东京飞到朝鲜,发出开始向鸭绿江进攻的信号。他当时断言:“中国人不会大规模卷入这场战争,战争在两星期之内就会结束。”这就是“圣诞节攻势”的由来。

美国通讯社的报道说,北朝鲜武装“已无力交战,在‘联合国军’坦克的追击下,仓皇逃入白雪茫茫的森林里”。

明天请看:圣诞节前结束战争

24

能量源自阳光

西医则是对症诊疗的实证科学,针对不适的部位对症纾缓或解决问题。西医的观点是,人体是由种种生理变数组合而成的。生理上的种种变数会相互影响,当生理变数呈现不均衡的状态时,就是疾病的根源。

因应时代与患者的种种需求,西医不断地发展各科专业化,把整体细分为各部位的诊治科别,又从各个科别发展出更详尽的说明与诊断。应患者的需求,西医除了内科、外科、妇科、儿科等专科外,又从这些专业科别发展到“次专科范畴”及“次次专科范畴”。

在不断的发展与进步中,西医的分科日趋细分与专科化,西医以简约处置将复杂的问题化约至最小,由多元变数化约至单一变数,多年来以化约式解答了许多生物或医学上的问题,也帮助了无数受苦的病患。

能量源自阳光
现代人因为生活形态与居住环境的种种限制,除了休息与睡眠以外,许多日常活动几乎都在建筑物内进行,包括上班、上学,或者是多数休闲活动。因此,人们很少有机会可以充分接触到自然的阳光,即使有机会走到户外,有些人因为观念上的偏差,也会用各种方法尽量阻挡阳光。

事实上,阳光是所有生物能在地球上生存与生长的最重要也是最基本的条件之一。我们摄取的所有营养物质、矿物质与维生素都具有它们本身独特的能量吸收光谱。

早在20世纪60年代,因为发现维生素C而得到诺贝尔医学奖的森特·哲尔吉因教授曾表示:“人体所有的能量都源自太阳的光线。”因为阳光供应植物生长所需的所有能

量,植物经由这些能量合成了生存及生长必需的营养物质,同时将来自太阳的能量贮存下来,再被动物及人类摄取,因而供应了人类生存及生长的能量。阳光具有红、橙、黄、绿、青、蓝、紫均衡且完整的波长和能量,可以穿透人体皮肤,进入体内与各种化学物质、矿物质发生互动及反应,协助人体各项必需营养物质的合成,以及各种不同类型废物的分解与排出体外。因此,除了对植物生长与光合作用的影响,阳光对于人体的健康也具有相当的影响力。

阳光对人体健康到底有哪些影响呢?现代科学的研究结果证明,自然的阳光会增加人体对氧气的吸收,降低心跳的速度,加速皮肤的新陈代谢,调节人体免疫功能,甚至改善肌肉的能量。同时,全光谱的光源也具有杀菌功能。1980年科学家麦克多纳博士在一项研究中证明,自然阳光或全光谱的人工光线可以治疗黄疸,因为这些光线中的特定波长可以将血液中的胆红素转变为无害的物质。

医学专家也常提醒大家晒太阳可以促进钙质吸收,因为人体对于钙质的吸收主要靠维生素D。人体必须经由太阳光中的紫外线照射到皮肤后合成维生素D₃,再于小肠中促进钙的吸收;如果缺乏维生素D,钙的吸收率就会被影响,即使吃进再多的钙质也无法帮助骨骼成长。阳光,可以说是上天送给人类的“免费营养素”。因此,自然的阳光对于儿童骨骼肌肉的成长以及预防中老年人的骨质疏松,有相当大的帮助。

明天请看:日照不足带来生理失序

连载编辑邮箱:yyb96@163.com

4