

★ 赏星必读

2014年的第一次水星逆行于2月7日启动,最初是在双鱼座,2月13日起转至水瓶座,将持续至2月末。其间,注意出行安全、文件备份,当心口舌是非。前任来访,总之,诸事多谨慎。



白羊座

3月21日-4月19日

情感上,占据主动,好坏全在你。职场上,你的想法在别人看来是标新立异,一时无法接受,建议耐心等待,不要为反对而反对。财务上,易误判,建议观望。健康方面,出门在外当心意外。

★须关注:一动不如一静



金牛座

4月20日-5月20日

情感上,好运相伴,关键在于你能将变故合理化,痛苦不大。职场上,行动力虽强,却要当心南辕北辙,方向有误。财务上,水逆令变数剧增,以小博大请慎重。健康方面,留意身体发出的小信号。

★须关注:目标容易出现偏差



双子座

5月21日-6月20日

情感上,太在乎对方导致过度敏感,易不满和争吵。职场上,水道继续,切忌好高骛远,走极端。财务上,有偏财,切记冒险投资无异虎口夺食,建议谨慎。健康方面,运动潜能提升,建议适度锻炼。

★须关注:易破财



巨蟹座

6月21日-7月22日

情感上,相互体谅,彼此都感受到陪伴的甜蜜。职场上,意外和挫折只为提醒你必要时要暂时放下理想,着眼当下得失。财务上,有偏财和合作生财的机会。健康方面,凡事有尺度,才能细水长流。

★须关注:着眼当下



狮子座

7月23日-8月22日

情感上,有伴的,在乎对方能否给予自己想要的反馈;单身的,有自恋倾向。职场上,合作在即,你却因有先前的教训而心存顾虑,需要克服心魔。财务上,努力地开源节流。健康方面,小心富贵病。

★须关注:出行小心意外



处女座

8月23日-9月22日

情感上,有伴的,误会增多,所幸只是小闹剧;单身的,有望遇到合眼缘的人。职场上,与合作相比,现阶段更愿孤身作战。财务上,持续为感情投资,小心意外破财。健康方面,职业病高发期。

★须关注:沟通易出问题



天秤座

9月23日-10月22日

情感上,有伴的,若你们的关系味如“鸡肋”,将面临大考验;单身的,有缘人不止一个。职场上,爱玩乐的恐影响工作,创意提升的则为职场加分。财务状况堪忧。健康方面,太多娱乐,身心失衡。

★须关注:财务捉襟见肘



天蝎座

10月23日-11月21日

情感上,想沟通,哪怕通过争吵。职场上,创新或求稳,纠结中。财务上,善于察言观色,对资讯敏感,有机会通过合作或充当中介而获利,也要当心水道带来的误判。健康方面,想法和行为有冲突。

★须关注:各种冲突不断



射手座

11月22日-12月21日

情感上,伴侣间有纷争,外面的世界让你心动,请把持住,不要太贪心。职场上,不满现状,追求归属感,甚至想跳槽。财务上,四处出击,钱财进出频繁,当心失守。健康方面,易急躁,于健康不利。

★须关注:情绪易焦躁



摩羯座

12月22日-1月19日

情感上,近期有自恋倾向,不要总是试探对方。职场上,各种疏漏和误会袭来,请反思自己的欲望是否过高。财务上,乐于享受,花销上涨。健康方面,宜控制饮食,少吃点,吃精点。

★须关注:注意饮食



水瓶座

1月20日-2月18日

情感上,喜欢异性的陪伴,择偶类型化。职场上,容易接近权力中心,但可能在冲动之下接下超负荷的担子。财务上,自控力偏差,高品质消费过多。健康方面,情绪大起大落,出行当心意外。

★须关注:情绪易亢奋



双鱼座

2月19日-3月20日

情感上,容易受朋友的影响,潜意识觉得不妥,但行动上却很迟钝。职场上,过于感性,理性不足,易陷入混乱、被欺骗。财务上,经不住商家蛊惑,情绪性开支偏多。健康方面,自控力不足,易成瘾。

★须关注:自控力偏低

一周运势

2月10日-2月16日

12星座2014年  
贵人小人榜

★ 星讲坛

白羊座 贵人:金牛座 小人:射手座  
若需要贴心建议,请找金牛座。若不想因一点小误会搞得鸡犬不宁,请远离射手座。

金牛座 贵人:双鱼座 小人:摩羯座  
想寻找爱的温暖,请找双鱼座。想避免职场误会及不公平的事,请远离摩羯座。

双子座 贵人:巨蟹座 小人:处女座  
家庭的守护者巨蟹座能帮到你,但不要占用其家庭时间。处女座苛刻易怒,宜保持距离。

巨蟹座 贵人:处女座 小人:狮子座  
善于谋略的处女座是你的最佳军师。而狮子座则容易和你意见相左,避之唯恐不及。

狮子座 贵人:射手座 小人:双子座  
射手座最可贵的地方在于肯对你说实话。你2014年的情敌恐怕会出现在双子座。

处女座 贵人:摩羯座 小人:巨蟹座  
宜结交摩羯座朋友,尽管走进他们的内心并不容易,而巨蟹座对你的过度关注则让你疲倦。

天秤座 贵人:狮子座 小人:天秤座  
面对你,狮子座通常心肠很软,愿意帮助你。你和天秤座共事则难下决定,必须得互相施压。

天蝎座 贵人:双子座 小人:双鱼座  
双子座给你带来舒适感,因为他们对你不求回报。和双鱼座易因想法落差而沟通不好。

射手座 贵人:白羊座 小人:水瓶座  
1个白羊座死党胜过10个好朋友!水瓶座的批评让你窝火,不宜正面冲突,忍耐为佳。

摩羯座 贵人:水瓶座 小人:天蝎座  
想要好创意,请找水瓶座,但工作还得你自己做。天蝎座说话总爱一针见血,让你难堪。

水瓶座 贵人:白羊座 小人:天秤座  
白羊座喜欢为人着想,你正需要这样的朋友。对天秤座,你要当心来自他们的债务危机。

双鱼座 贵人:射手座 小人:天秤座  
虽然有点二,但射手座其实很可爱,有很多长处值得你学习!至于说得好听却货不对版的天秤座,建议一开始就保持距离。

——据星座小王子的新浪微博



★本版电子邮箱:shzmbjs@sina.com



《周恩来的最后岁月》

贵州人民出版社 安建设/著

本书从政治、经济、外交等方面选取了一组反映周恩来在“文革”时期重要思想和活动的文章,包括他用高超巧妙的外交政策开启中美两国的友好之路,促使中日走向正常的外交往来。



《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。

人民解放军奉命“支左”

老一辈革命家的壮举,成为“文化大革命”发动以来党和人民同“左”倾错误以及林彪、江青反革命集团所进行的一系列艰难斗争中的一次大较量、大搏斗。这就是著名的二月抗争。可是,这场正义的抗争却被诬为“二月逆流”而受到压制和打击。

对于1967年的二月抗争,直至“文化大革命”结束以后,中共中央才正式推倒原中共八届十二中全会和中共九大文件所作出的错误“定性”,并在中共十一届六中全会通过的《关于建国以来党的若干历史问题的决议》中给予充分肯定和高度评价。亲自主持《历史决议》的邓小平曾明确指出:“所谓‘二月逆流’,不是逆流,是正流嘛,是同样林彪、‘四人帮’的反复斗争嘛。”

1966年8月中共八届十一中全会后,“红卫兵运动”席卷全国,“文化大革命”表面上轰轰烈烈地发动起来了。但是,这场“大革命”实际上仍未被党内多数领导干部(主要是高、中、低领导干部)所接受,“很不理解,很不认真,很不得力”的情况依然普遍存在。“红卫兵运动”中,各地、各部门的党政领导机关和负责人,绝大多数被视为害怕“革命”甚至反对“革命”而遭到“炮打”和批判。同年10月,全国掀起“踢开党委闹革命”和批判“资产阶级反动路线”的风潮,愈来愈多的中央和地方领导干部被打倒。

1967年1月初,《文汇报》、《解放日报》中的造反派相继“夺权”,宣布“接管”报社。随即,王洪文等人为首的“工总司”等上海市造反派组织联合召开“彻底打倒”中共上海市委大会,强行夺取原上海市的所有党政大权,即所谓上海“一月革命”。

由于上海“一月夺权”符合毛泽东“一个阶级推翻一个阶级”的主张,因而得到毛泽东的肯定和支持。接着,各地争相仿效,山西、山东、贵州、黑龙江等省的造反派也相继宣布“夺权”。接着“夺权”狂潮迅速蔓延全国。各省、市主要领导人纷纷被作为“走资本主义道路的当权派”打倒,被剥夺全部权利,原有的党政机构陷于瘫痪,造成无政府主义浪潮恶性泛滥,社会陷入一片混乱。由于各级党政机构陷于瘫痪、半瘫痪状态,业务指挥系统失灵,国民经济首先是工业交通损失加剧,面临停顿的危险。在这种情况下,为了稳定局势,人民解放军奉命“支左”,正式介入地方“文化大革命”。

由于军队介入地方运动,使各级军事机关也受到了自开展“文化大革命”以来的最严重的冲击。尽管中央明令规定人民解放军必须“坚决支持左派广大群众”,但由于种种原因,军队中被认为偏向“保守派”的居多,引起地方上造反派的不满。在军队内部,也开始产生派性,并出现分化。

与此同时,中共中央和国务院驻地北京中南海,又发生红卫兵和造反派包围、冲击事件。这些群众组织提出要批斗住在中南海内的刘少奇、邓小平、陶铸等领导人,并声称要将李富春、陈毅、谭震林、李先念、余秋里等一批国务院负责同志揪走。坚守中南海的周恩来夜以继日,反复批评劝阻红卫兵和造反派的种种过激行动,要求保证党和国家的正常工作。

明天请看:老一辈革命家的二月抗争

11

何谓调理素

在此,还是要再次提醒大家健康饮食的重点,尽量只吃简单完整的食物,多食高膳食纤维含量的谷类、蔬菜水果,避免过度烹调及过度加工的食物,口味清淡,细嚼慢咽,并以专心且自在悠闲的心情进食。如此一来,吃出健康活力绝对不是件困难的事。

何谓调理素

世界各地的古老医学都十分重视身、心、灵的整体治疗,强调整体与均衡的观念,认为人体既是个体,也是天地整体恒常的完美设计之一。

生活在大自然的完美和谐中,我们的身心灵都应循大自然的规律与秩序法则,而大自然也孕育了人类的一切所需,不论是生理还是心理上的需求都能在自然中得到解答。在每个生物体的精密设计中都有自我疗愈的能力,只要将失衡的因素去除,就能启动身体的自愈机制并回到平衡的原始点。

自然中有许多天然有益的草本配方都能帮助身体建立应有的自愈机制,我称这些草本配方为“调理素”,英文我称之为“adaptogens”。丰富且多元的草本是大自然所提供的最好礼物,配合不同体质各有相对应的草本配方。因此调理素的补充,其实是根据个人的体质分类,宏观地调理整体而非局部改善。配合个人化的体质归纳与客制化的调理补给,帮助我们恢复应有的平衡点。

您的药就是您每天吃的食物

现代医学之父希波克拉底在2500年前就曾说过:“让您的食物成为您的药,您的药就是您每天吃的食物。”这观念和中国人所说的“医食同源”是相同的。中医始祖神农

氏尝遍百草,教人医疗与耕种,为的就是运用上天所赠予的珍贵礼物来帮助人,运用益于身心的调理素来帮助恢复体内的平衡与运作。

在中国医学最古老的药物书《神农本草经》中,依性能与功能而将药物与食品分成三大类,就是所谓上品(上药)、中品(中药)与下品(下药),所谓“上药治心,中药治身,下药治病”,更可看出各自扮演不同的角色。

所谓上品又称为“君药”或“养生之药”,“以养君王之命为主,相当于天之药物,无毒,故长期使用亦无害。为期望长寿不老,身体健康,充满益气者所用之药”。上品为可连续服用的有益配方,长时间服用安全无虞,能帮助身体的内分泌、免疫、新陈代谢及生理调节,并可达所谓的调理气血或清心的作用,并帮助生理功能的正常运作。

各地的古文明都有自古流传至今的上品,这些益于身心的调理素,不但历经数千年的验证与考验,也是古人智慧的具体呈现。而现代医学也逐渐认同调理素对调整人体功能的确有显著的功绩,就如同是自然的生物调节剂,能帮助内分泌、免疫、代谢等生理调节。

所谓的中品又称为“臣药”,适量服用能帮助养生或补充体力,有其益于生理之特定功效,但因可能存在的副作用并不宜过量服用。下品则为对症舒缓或治疗的治病药,因有副作用并不宜长期连续服用,主要目的着重于治病。

明天请看:维生素和矿物质扮演什么角色

连载编辑邮箱:yyb9@163.com

22