



3 / 有人抢的肉才香

——以现代公关学为汤料 用历史的眼光论职场



《皇帝公关学》

出版社: 中信出版社
作者: 陶短房

话说一代贤君汉文帝有一次到北方视察工作,谈到战国时的赵国名将廉颇、李牧,长叹一声,唉,我若是能有像这二位这样有能耐的将军辅佐,那该有多好啊!旁边有个叫冯唐的中层干部就讥讽道,您身边的能人都还

有好多没提干呢,就甭惦记人家廉颇、李牧了吧!

冯唐的讥讽固然有道理,但也不能怪汉文帝“灯下黑”。俗话说得好,有人抢的肉才香。不管怎样的皇帝,都或多或少有个通病,就是对外国的、古代的人才艳羡不已,恨不能把死人从坟墓里刨出来,把外国人从人家那里骗过来,把外国人才从人家那里骗过来,高官厚禄地供着,让他们为自己卖命;至于本国的土鳖型人才因此被冷落,那就是另一回事了。

其实这是由人的一种攀比心理造成的:凭什么好东西你有我没有?不行,非抢过来不可!战国时楚国有个春申君,他的部下朱英几次想把一个本家美女送给他他都没看上眼。后来这朱英想了个主意,到处放风,说那美女被齐王看上了,马上就要当海外新娘了。您猜怎么着?春申君当天就摆下聘礼,把这女娃生给齐自己家去了。这追人才跟追美女的道理其实是一样的:只要有人抢,草鸡变凤凰。俗话说得好,竞争

出效益嘛。

当然这种用人观是有问题的,战国时候燕国的燕惠王听信谗言,把大将乐毅赶到赵国,结果在齐国吃了大败仗。后来他听说赵国要重用乐毅,就赶紧派人给乐毅道歉,想把乐毅请回燕国。乐毅就回了封信,很不客气地指出,您啊,不是突然琢磨过味道,觉得我老乐是个人才了,而是因为赵国要用我,我才不平衡罢了,要不燕国打败仗都这么多年,您怎么没想起俺这个老功臣来,偏这会儿想起来了?

乐毅的心情可以理解,可是这人才市场说到底是个买方市场,人家是强势,是挑选者,三条腿的骡子没有,两条腿的活人有的,虽然说活人跟活人不同,可那也得皇上他老人家自个儿明白这个理儿不是?孟尝君在齐国倒霉的时候,他的门客冯谖搞的那个“狡兔三窟”,先想法让秦国给孟尝君下海外聘书,再设法让齐国国王知道这档子事儿,

最终让孟尝君在齐国成功实现高官重新上岗的奇迹。其实,他不过就是抢了皇帝公关学里这个“有人抢的肉才香”这个奥妙。

不过话说回来,这海归一旦上岗,那就从客人变成仆人,从神秘的大救星变成了普通的办事员,皇帝这个天下最有权力的CEO兼大俗人,也势必不可能一直拿从前那种热情来对待您。您可千万得端正心态,摆正位置,苦干加巧干,争取尽快人才转型成功。毕竟“抢肉效应”只能有效于一时,真正决定皇上胃口的,还是您这块肉的肥瘦如何,口味怎样,等等。您若没能及时意识到这点,摆不正自己的位置,看不清皇上心理的微妙变化,最后把肥肉做糊了,可别怨皇帝公关学没提醒您。

俺这可不是吓唬您,知道韩非吗?这个韩国大才子名震天下,那秦始皇(那会儿还不叫秦始皇呢)看他看得哈喇子都流了几澡盆,巴不得韩非明几个就站到自个儿面前。等韩非真来了,而且

也乐意给他效力了,结果怎么着?下狱了,弄死了。虽说那是李斯这家伙从中捣鬼,但刀子可不在这家伙自个儿手里啊,他若不动杀机,一百个李斯也不敢乱来啊!五代十国时淮南有个大将王景仁,跟后梁皇帝朱温打仗,十分勇敢,这朱温就跟人说,王景仁要是归了我,我一定好好重用他。后来这王景仁连着打了好几次,最终还真跑到他手下当官,结果怎么着?窝窝囊囊混了几年,没打过几场像样的仗,最后稀里糊涂就给弄死了。人家抢食的热热闹闹您已经过了,您已经从两只狼狗撕咬争抢的大肥肉,变成了一只人家放进冰箱冷藏柜,随时可以吃也可以不吃的众多剩菜之一,可心态却还是从前大肥肉的心态,想不吃亏,难!

一周精摘

- 00016 轴研科技 14.97 1.01 拉升欲望较强
- 00348 宁波华翔 11.05 0 停牌
- 00349 晶源电子 9.53 2.47 上升趋势改变
- 00350 三北股份 17.59 -1.46 短线风险加大
- 00351 中工国际 24.59 1.24 业绩增长有戏
- 00352 同洲电子 13.4 10.02 业绩平稳,积极关注
- 00353 云南盐化 16.42 -2.55 震荡上行,持股
- 00354 德美化工 22.2 -2.02 形态未变,仍可持股
- 00355 润兴电子 9.20 -0.20 震荡整理,关注
- 00356 德信丰电 13.79 5.42 拉升途中,关注
- 00357 中钢天源 10.1 1.89 底部逐步抬高,关注
- 00358 威尔泰 13.07 1.95 上档抛压太重
- 00359 博信股份 11.03 3.57 上攻动能充足,可介入
- 00360 鲁丰矿业 8.51 0.54 业绩增长有戏
- 00361 江山化工 13.78 -3.77 重心缓慢上移,介入
- 00362 宏河建设 19.88 -1.39 震荡上行,持股
- 00363 远光软件 16.87 1.08 上攻欲望强烈,关注
- 00364 华峰超纤 18.11 0.06 股价上有压力
- 00365 东华软件 16.88 1.63 震荡整理,择机介入
- 00366 瑞泰科技 15.38 2.74 盘升之中,可关注
- 00367 聚兴纸业 7.08 2.61 上升势头未变,持股
- 00368 高邮股份 13.05 0.54 业绩增长有戏
- 00369 豫子昂 29.87 -3.02 短期走势趋强,关注
- 00370 众和股份 7.48 -0.4 反弹有量,积极关注
- 00371 江苏宝通 9.35 0 停牌
- 00372 德棉股份 25.80 1.50 震荡整理,关注
- 00373 青岛软件 24.28 -2.05 震荡上行,积极关注
- 00374 东源电器 12.22 1.08 震荡上行,买入持股
- 00375 *ST东钢 7.01 1.06 上攻上攻,关注
- 00376 晋丰科技 9.20 -0.20 震荡整理,关注
- 00377 高邮股份 8.5 0 多空均衡,积极关注
- 00378 天阳纸业 17.9 -2.45 上升趋势,持股
- 00379 苏州固锴 7.9 1.8 上攻势头,持股
- 00380 中材科技 27.49 -0.25 震荡整理,不宜介入
- 00381 德棉股份 25.80 1.50 震荡整理,关注
- 00382 德棉股份 25.80 1.50 震荡整理,关注
- 00383 日股份 10.42 1.76 上升压力较大
- 00384 海通证券 15.81 -0.32 支撑较强,介入
- 00385 鲁丰矿业 8.51 0.54 业绩增长有戏
- 00386 东方海洋 10.62 -3.45 多条均线均被突破
- 00387 新野纺织 5.88 2.98 多条均线支撑,关注
- 00388 聚兴纸业 7.08 2.61 上升势头未变,持股
- 00389 高邮股份 13.05 0.54 业绩增长有戏
- 00390 金智科技 20.08 4.58 发力上攻,关注
- 00391 江苏国泰 18.2 -0.27 继续上扬,关注
- 00392 中泰化学 17.88 -0.51 均线支撑,介入
- 00393 国脉科技 15.09 1.50 震荡整理,关注
- 00394 宏河建设 19.88 -1.39 震荡上行,持股
- 00395 生益 28.75 5.47 上升欲望强烈,关注
- 00396 南岭民爆 18.3 6.77 缩量整理,低吸高抛
- 00397 山河智能 20.43 -5.02 短线风险加大
- 00398 宏河建设 19.88 -1.39 震荡上行,持股
- 00399 海通证券 15.81 -0.32 支撑较强,介入
- 00400 天康生物 16.55 -1.67 多条均线支撑
- 00401 广东鸿宝 15.81 -0.32 支撑较强,介入
- 00402 恒宝股份 10.86 7.21 有可能向上突破
- 00403 广博股份 7.11 1.33 短线上行,持股
- 00404 恒宝股份 10.86 7.21 有可能向上突破
- 00405 隆盛科技 16.49 1.56 支撑较强,关注
- 00406 华峰超纤 18.11 0.06 股价上有压力
- 00407 沃华医药 30.99 2.08 多条均线均被突破
- 00408 沧州明珠 2.0 -1.23 震荡上行,关注
- 00409 兴化股份 12.34 -3.97 继续上攻,关注
- 00410 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00411 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00412 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00413 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00414 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00415 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00416 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00417 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00418 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00419 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00420 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00421 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00422 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00423 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00424 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00425 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00426 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00427 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00428 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00429 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00430 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00431 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00432 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00433 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00434 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00435 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00436 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00437 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00438 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00439 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00440 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00441 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00442 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00443 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00444 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00445 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00446 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00447 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00448 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00449 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00450 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00451 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00452 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00453 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00454 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00455 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00456 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00457 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00458 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00459 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00460 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00461 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00462 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00463 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00464 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00465 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00466 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00467 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00468 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00469 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00470 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00471 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00472 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00473 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00474 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00475 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00476 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00477 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00478 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00479 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00480 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00481 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00482 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00483 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00484 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00485 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00486 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00487 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00488 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00489 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00490 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00491 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00492 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00493 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00494 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00495 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00496 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00497 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00498 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00499 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注
- 00500 宇通客车 11.78 2.17 拉升进行中,积极关注



《门第》

出版社: 江苏文艺出版社
作者: 连谏

金子终是信了,她看了看袋子里的钱,默默地从包里翻出一片纸,写了一个收条递给柳如意,哽咽着嗓子说了声谢谢。柳如意轻捷地走在回家的路上,她感觉到了久违的轻松。

虽然柳如意努力地做到了三缄其口,何春生的事还是东窗事发了一天下午,公司前台接待小姐打内线告诉柳如意,楼下有位先生找她。柳如意是谁,前台小姐说是位姓张的先生。

28 / 彻底地出轨

——婚姻生活 是一家人想要改变另外一家人

转眼,布丁和喜之郎快四岁了,织锦常常望着两个儿子发呆,会恍惚恍惚地自问:他们是我的儿子吗?我的儿子已经四岁了。是啊,我是两个儿子的妈妈了!

夏天一到,何春生回家就晚了,一个原因是超市打烊的时间拖后了,另一个原因是夏天一到,露天烧烤就开了。无论哪个哥们儿有酒局,都会打电话叫他。他则来者不拒,乐得下班后有个去处。

一天晚上,织锦正睡着,电话突然响了,她迷糊地接起来,是何春生,声音低低而急促地说:“织锦,你快过来一下,马上过来。”织锦打开灯,看了一下,都午夜十二点了,她心里有点儿慌,开了车就往烧烤一条街闯。

后来找到了,何春生赤着上身, T 恤搭在身后的椅背上,嘴里叼了一支烟,正满脸通红地和他的哥们儿高侃呢。织锦抱着胳膊,远远看着何春生,恨得泪水在眼里打转。人生怎么这样荒诞呢?

侃得热火朝天的何春生看见了站在不远处的织锦,就摇晃着站起来,往织锦这边靠,近了,才涎着脸说:“这么快啊。”又压低声音说,“我结账的钱不够了,没辙,只好麻烦你送点儿过来。”

何春生改不了酗酒的毛病,那种被奉承的成就感,那种小酒微醺唯我独尊的陶醉感,太美妙了。

再后来的一次,他又忘了身上带钱不多,而招了哥们儿去喝酒,在那个为钱所困的夜晚,他把所有能够求助的人筛选了一遍,最后,选定了一个人,给她打了一个电话。十几分钟后,这个人笑意满面地出现了,她的出现掀起了那晚酒局的高潮,她就是小丁。

那晚的小丁穿着一袭黑色的吊带连衣裙,皮肤被衬托得格外白皙妖娆,使她看上去分外风情。她款款地落座在何春生身边,轻轻地把手臂搭到他肩上,落落大方地对着满桌目瞪口呆的人,转着生意场上的媚腔媚调说:“我暗恋何先生已经好久了。”

何春生含蓄地笑着,与大家逐一碰杯,什么都不想说,他不想对哥们儿解释,也不想拒绝小丁。

三天后,何春生上早班,下午他和小丁去了八大关,他们的双眸含情脉脉,他们的心在虔诚地祈祷:天啊,快点儿黑下来吧。

天终于一点点黑透了。他们颤抖着摸索着完成了身体的第一次会师。在会师过程中,何春生不得不一次次用手死死地捂住小丁的

嘴。她忘记了这是在野外,她的叫声让他胆战心惊。也是在这个夜晚,小丁让何春生确信了一件事:女人和女人是不一样的。

从那以后,何春生经常和小丁在城市的街上到处流窜着找一个可以安全做爱的地方。只要何春生下班了,小丁就借口说有人约她去看货。对于小丁出去看货这一说,她的未婚夫也没多想,而且还听从她的建议,雇了一个外地妹子帮着看店。

时间一长,外地妹子就摸到了规律。比如这周小丁总是上午出去看货,那肯定是何春生上中班;下周小丁总是下午出去看货,那肯定是何春生上早班。

只是何春生不知道,这一切正好被去超市送货的柳如意看在眼里。柳如意是有点儿奇怪,后来就悄悄地跟了他和小丁,看着他们上了楼半天没出来。过了大约十几分钟,就听见有声音从楼上窗户传了出来。柳如意仔细一听,脸就红了,逃也似的跑了。

他们的声音也太肆无忌惮了!柳如意忽然难受得要命,踉踉跄跄地往回走。她在心里长长地叹了口气,给罗锦程打电话说:“我刚才看见何春生和一个女人在一起。”

罗锦程踌躇了一会儿,说:“别告诉织锦,等回来再说。”

柳如意在威海路上溜达着。她忽然觉得天桥底下那个卖麻辣串的人很面熟,迟疑着往前走两步,天啊,竟然是金子!

柳如意回到店里,说:“我看见她了。她在卖麻辣串。”

罗锦程沉吟了一下,“有人告诉我了。据说她男人进去半年后就和她离婚了,她几乎净身出户,一个人带着儿子。”

“她来找过你?”柳如意瞪着眼,泪花的眼里晃啊晃的。“她来找我干什么?”罗锦程叹了口气说,“在事发当天,我才明白其实她一点儿都不爱我。咳,人啊……”说完就回制作间去了。

过了两天,柳如意提着一个陈旧的破袋子出现在金子面前,说:“当初那些钱被我哥借用了十万,其余的都在这里。”

金子斜着眼瞥了她一眼,一边去解袋子上的扣,等她解开了扣,眼睛一下子直了,木木地抬起头问柳如意,“真的?”

金子还是不信这是真的,追问:“为什么?”

柳如意笑了一下,“没什么,就当我一时心情好吧。”

9 / 梦见故世亲人,小心“脾”气

——揭秘梦境: 身体有话对你说!



《由梦说健康》

出版社: 新星出版社
作者: 李思博

一个中年妇女挂号看病,说自己最近总是心慌气短,精神恍惚,而且动不动就生气了,有的医生说是更年期综合征,开了好多调经的药物,可是总不见好。做梦梦见故世的亲人,和她说话,时常宛如生前一般,醒来以后,大汗淋漓。

我给她号脉,脉象软弱,面色土黄,说话声音很细弱,又仔细看了看她的舌头,舌头很大,颜色淡白,舌苔薄滑。我问她是不是偶尔有恶心呕吐,食欲不振的症状?她点点头。

我又问:“是不是爱头晕胸闷?”她又点点头。

请她露出小腿,我的手指微微用力按下去,出现很明显的五个坑痕,好久也没有恢复过来。

我告诉她:“这不是更年期综合征,而是脾虚。”

中医和西医的脾完全是两个概念,西医的脾是一种娇嫩的脏器,要是遇到暴力,脾直接“工伤”。而中医的“脾”,代表的是一种功能。甜食对脾有好处,但是太甜,便会令人气闷、毛发脱落。肝盛也会影响脾,因为肝属木、脾属土,木克土。梦见故世亲人,是一种脾神经的传递信号,非常敏感隐蔽,脾虚很容易贫血和营养不良,脑血供应不足,出现神情恍惚,爱做一些离奇和过去有

关的梦,所以出现诸如此类的梦境,应及早去医院检查,脾脏是不是出了问题。

脾在中医中地位很高,脾有运化水谷的功能,脾气主升。能把饮食中的精气、津液上输于肺,然后再输于其他脏腑以化生血气。脾有益气作用的“气”,就是代表人体机能的动力。而这种动力的产生,则有赖于脾发挥正常的运化能力,同时脾还与四肢、肌肉等有关,如脾的运化功能正常,四肢活动有力,肌肉丰满壮实。

其实脾虚是一个中医的概念。饮食不规律,心情不好,劳逸过度等原因都会引起脾的功能虚衰和不足。脾虚的表现是精神疲倦、疲乏无力,食后困倦、食欲不振,食后或午后腹胀,大便稀;舌体胖或有齿印,脉虚弱。

还记得《红楼梦》里最风情万种的尤物尤二姐吗?娇滴滴的小模样,和贾琏一见钟情,被偷偷娶进贾府,本来以为是终身有托,万万没有想到遇到的对手王熙凤太过

强悍,没过三个回合,就被逼得吞金自杀。她梦到了手持鸳鸯剑的故世妹妹尤三姐,觉得人生无望,选择吞金自杀。其实,尤二姐一半也是因为受到王熙凤的虐待,另一半也是因为自己体弱多病,她的这个病,就是脾虚。

脾虚有阳虚和气虚之别,阳虚者,宜用理气中丸和人参健脾丸之类。气虚者,宜升阳补气,用补中益气汤(丸)之类。在治疗的基础上,适当加强锻炼,游泳对脾虚调理最好,建议多游泳。

附上脾虚的食疗贴士:
炒牛脾土豆丝:熟牛脾 50 克切丝,土豆 80 克,切丝后用清水淘洗掉表面淀粉,油锅热后加入少许葱丝和碎蒜,放入土豆丝土豆丝爆炒,并点入适量牛肉汤和盐、味精,即可。简单美味,适合脾虚滋补。

扁豆馅包子:鲜扁豆两份,鸡肉一份,剁碎后加盐、味精、鲜姜汁和花椒水拌匀作馅,以小麦粉起面作皮,捏成包子后,置笼中,旺火蒸 20 分钟。

红枣益脾糕:红枣 30 克,白米 10 克,干姜 1 克,鸡内金 10 克。先煮熟取汁,再将汁与面粉 500 克及适量的糖制成糕,适用于贫血、大便稀薄的病人。

山药饭:山药、莲肉、米仁、扁豆各 30 克,洗净切碎,莲肉去皮、心后煮烂,再与糙米一起煮饭,可以减轻脾虚、食欲不振。

麻仁玉米糕:火麻仁、芝麻各 30 克,玉米粉、红糖各适量,麻仁研末、芝麻洗净,放入玉米粉拌匀,再加入红糖用水和面做成糕。适用于脾虚引起的便秘。

其实食补都只是“补”,切不可舍本求末。真正脾虚的治疗还需要养胃健胃,强健免疫力。对于脾虚这类亚健康状态的调理,最明智的选择莫过于适度运动,保持良好情绪和充足睡眠,饮食以新鲜蔬菜水果等植物性营养食物为主要滋养调理免疫系统功能,强健免疫力并正常运作,让免疫细胞帮助人体平衡各脏器的协调运作,确保人体健康。

- 002046 轴研科技 14.97 1.01 拉升欲望较强
- 002048 宁波华翔 11.05 0 停牌
- 002049 晶源电子 9.53 2.47 上升趋势改变
- 002050 三北股份 17.59 -1.46 短线风险加大
- 002051 中工国际 24.59 1.24 业绩增长有戏
- 002052 同洲电子 13.4 10.02 业绩平稳,积极关注
- 002053 云南盐化 16.42 -2.55 震荡上行,持股
- 002054 德美化工 22.2 -2.02 形态未变,仍可持股
- 002055 润兴电子 9.20 -0.20 震荡整理,关注
- 002056 德信丰电 13.79 5.42 拉升途中,关注
- 002057 中钢天源 10.1 1.89 底部逐步抬高,关注
- 002058 威尔泰 13.07 1.95 上档抛压太重
- 002059 博信股份 11.03 3.57 上攻动能充足,可介入
- 002060 鲁丰矿业 8.51 0.54 业绩增长有戏
- 002061 江山化工 13.78 -3.77 重心缓慢上移,介入
- 002062 宏河建设 19.88 -1.39 震荡上行,持股
- 002063 远光软件 16.87 1.08 上攻欲望强烈,关注
- 002064 华峰超纤 18.11 0.06 股价上有压力
- 002065 东华软件 16.88 1.63 震荡整理,择机介入
- 002066 瑞泰科技 15.38 2.74 盘升之中,可关注
- 002067 聚兴纸业 7.08 2.61 上升势头未变,持股
- 002068 高邮股份 13.05 0.54 业绩增长有戏
- 002069 豫子昂 29.87 -3.02 短期走势趋强,关注
- 002070 众和股份 7.48 -0.4 反弹有量,积极关注
- 002071 江苏宝通 9.35 0 停牌
- 002072 德棉股份 25.80 1.50 震荡整理,关注
- 002073 青岛软件 24.28 -2.05 震荡上行,积极关注
- 002074 东源电器 12.22 1.08 震荡上行,买入持股
- 002075 *ST东钢 7.01 1.06 上攻上攻,关注
- 002076 晋丰科技 9.20 -0.20 震荡整理,关注
- 002077 高邮股份 8.5 0 多空均衡,积极关注
- 002078 天阳纸业 17.9 -2.45 上升趋势,持股
- 002079 苏州固锴 7.9 1.8 上攻势头,持股
- 002080 中材科技 27.49 -0.25 震荡整理,不宜介入
- 002081 德棉股份 25.80 1.50 震荡整理,关注
- 002082 德棉股份 25.80 1.50 震荡整理,关注
- 002083 日股份 10.42 1.76 上升压力较大
- 002084 海通证券 15.81 -0.32 支撑较强,介入
- 002085 鲁丰矿业 8.51 0.54 业绩增长有戏
- 002086 东方海洋 10.62 -3.45 多条均线均被突破
- 002087 新野纺织 5.88 2.98 多条均线支撑,关注
- 002088 聚兴纸业 7.08 2.61 上升势头未变,持股
- 002089 高邮股份 13.05 0.54 业绩增长有戏
- 002090 金智科技 20.08 4.58 发力上攻,关注
- 002091 江苏国泰 18.2 -0.27 继续上扬,关注
- 002092 中泰化学 17.88 -0.51 均线支撑,介入
- 002093 国脉科技 15.09 1.50 震荡整理,关注
- 002094 宏河建设 19.88 -1.39 震荡上行,持股
- 002095 生益 28.75 5.47 上升欲望强烈,关注
- 002096 南岭民爆 18.3 6.77 缩量整理,低吸高抛
- 002097 山河智能 20.43 -5.02 短线风险加大
- 002098 宏河建设 19.88 -1.39 震荡上行,持股
- 002099 海通证券 15.81 -0.32 支撑较强,介入
- 002100 天康生物 16.55 -1.67 多条均线支撑
<