

读书吧台 | Dushu Batai

自由选择

作者:[美] 米尔顿·弗里德曼 / 罗斯·弗里德曼
出版社:机械工业出版社
作者简介
米尔顿·弗里德曼(Milton Friedman, 1912年7月31日—2006年11月16日)美国经济学家, 货币主义(亦称货币学派)创始人, 芝加哥学派主要代表人物之一。以研究宏观经济学、微观经济学、经济史、统计学、及主张自由放任资本主义而闻名。1976年取得诺贝尔经济学奖, 以表扬他在消费分析、货币供应理论及历史和稳定政策复杂性等范畴的贡献。1989年, 他获得了总统自由勋章和国家科学奖章。



在20世纪的经济学家中, 只有凯恩斯的影响力能与他相比。

内容简介
在这本探讨经济、自由以及二者之间关系的经典著作当中, 米尔顿·弗里德曼和罗斯·弗里德曼为我们揭示了, 正是由于华盛顿当局制定了过多的法律法规、实施了过多的政府管制、建立了过多的行政机构、花费了过多的财政预算, 才使我们的自由和财富受到了侵蚀和削弱。一旦政府以中间人的身份插手干预, 良好的愿望往往会导致悲惨的结果, 对此, 两位作者也进行了细致的考察研究。此外, 针对这些经济问题, 弗里德曼夫妇还提出了积极的建议和意见, 告诉我们应当如何扩展自由、增进财富。

推荐理由
不论是探讨美国在以往岁月中的错误和失误, 还是指出将来为增进经济繁荣所应采取的政策策略, 本书都是一部重要的著作, 其分析透彻, 论证有力, 说服力很强。

心情驿站 | Xinqin Yizhan

拼的是胆识与常识

□ 李东生

作为管理者, 刚开始一定要学会聚焦, 只有聚焦才能在力量和资源都有限的情况下, 在单点形成突破。成长到一定阶段后, 又不能只限于一点, 必须抬头, 突破自己的思维定式, 广泛进行整合。即聚焦和整合, 对于管理者来说, 是终身修炼的功课。

驯养的动物会蜕化, 野生动物会更有生命力。很多树木可以长在岩壁上, 关键在于种子的内在力量。人的成长过程亦是如此, 你需要帮助你的人, 也需要阻碍你的人; 需要尊重你的人, 也需要藐视你的人。只有这样你才能更加成熟与坚强。

健康之家 | Jiankang Zhijia



相比较西化的“牛奶加鸡蛋”, 中国传统“油条加豆浆”受到更多人喜爱。但“油条加豆浆”吃法同样不利于健康, 油条高温油炸过程中营养素被破坏并产生致癌物质, 对人体健康不利。此外, 油条跟其他煎炸食品一样都存油脂偏高、热量高问题, 早上进食不易消化, 再加上豆浆也属于中脂性食品, 这种早餐组合油脂量明显超标不宜长期食用。

建议:早餐最好少吃豆浆加油条, 一星期不宜超过两次; 进食当午、晚餐应尽量清淡不要再吃炸、煎、炒食物并注意多补充蔬菜。

牛奶加鸡蛋是不少人早餐主要内容, 但这样的早餐搭配并不科学, 早晨人体急需靠含有

就资金链、市场营销、房产调控等诸多问题, 刘强东、李国庆、史玉柱、杨元庆、吴鹰商界大佬频频“设赌”

男人不仅敢说还要敢做

商界高调“设赌”引围观, 聚人气, 提信心

□ 林曦

商界大佬之间近来频打赌口水战, 据记者粗略统计发现, 仅在近期“设赌”的商界大佬, 就有京东掌门人刘强东、当当网CEO李国庆、巨人集团掌门人史玉柱、联想董事局杨元庆、数字中国主席吴鹰等。有业内人士指出, 大佬之间的高调口水战或许也是一种博眼球的公关手段。

**刘强东 PK 李国庆:
豪赌 1000 万元**

最近的一场赌局发生在京东商城掌门人刘强东和当当网 CEO 李国庆之间。

对于李国庆连日来挑衅京东资金链一事, 刘强东 4 月 17 日在新浪微博上称将邀请质疑者查账, 如果京东现金账户低于 60 亿将向爱心衣橱捐款 1000 万元, 否则造谣者只需捐 500 万元。此前李国庆曾公开表示, “京东的钱只够烧到今年 8 月、10 月。”刘强东对此在微博公开设置赌局称: “是个男人不仅敢说还要敢做!”

李国庆也很快予以回应, “不用赌, 当当网每年捐助公益也要在 500 万元以上。”他同时称, 资本金和账上现金是两码事, 现金包括对商家应付款, 银行贷款负债。刘强东之后再反唇相讥称: “我可以给你普华永道对京东的审计报告, 可以证明京东净资产远远超过 60 亿! 这可是剔除应付账款的! 不过这次如果你还是输了, 捐 1000 万元!” 18 日上午, 刘强东表示: “已经 24 小时了, 看来没人应战了!”

**杨元庆 PK 吴鹰:
3 年后笔记本出货超平板**

除了刘强东和李国庆这两位“冤家”之外, 商界有不少大佬也是喜欢相互呛声来打赌的。在 3 月深圳 IT 领袖峰会上, 联想集



团董事局主席杨元庆与数字中国主席吴鹰私下的一个赌局被主持人曝光后, 引起了热议。杨元庆认为, 3 年后笔记本电脑的出货量仍然超过平板电脑, 但吴鹰则持相反的观点。主持人现场调查, 多数听众举手支撑吴鹰的观点, 但这并没有影响杨元庆的信心, 他表示: “最后的出货量将会证明我的观点具有群众基础。”

**史玉柱 PK 王健林:
下半年房企也没好日子过**

而素有“史大嘴巴”之称的巨人集团掌门人史玉柱 3 月在微博上放话向王健林邀赌。

在看到万达集团董事长王健林有关“房产调控今年前紧后松, 下半年有好日子”的言论后, 史玉柱则称“下半年房企也没好日子过”, 并主动“约赌”王健林, 赌注是万达 0.1% 的股份。据悉, 0.1% 的万达股份大概有几十亿元。而王健林接受采访时表示对此还不知情, 也不会应赌, 还笑言“这小子闲着没事儿干了”。

高调打赌或是公关手段

不过, 口水仗确实让巨头都赚足了人

气。截至记者发稿为止, 刘强东的微博就已经被转发超过万次, 评论近 5000 条, 李国庆的微博也被转发近千次。而之前史玉柱的微博也掀起了轩然大波, 被转发了近 3000 多次, 评论 1500 多条。

“商界巨头的口水战确实可以吸引眼球。”一位互联网营销人士指出, 刘强东高调的举动, 或能凸显资本金或现金或净资产充足, 给消费者信心、给投资人提气、给竞争对手打击, 也属公关招数的一种。

-----**链接**-----

微博邀赌是否违法?

刘强东邀赌引来众多网友“起哄”围观, 有细心人士提出了个法律疑问: 刘强东高调邀赌, 是否违法? 对此, 有律师认为: “这只是两个人角逐谁更智慧的一种约定, 与社会赌博、赌球的性质并不相同, 不是违法行为。”如果有人应邀之后, 该赌注是否具有法律效力? 该律师表示, 如果有人答应了刘强东的约赌, 那么两个人之间的约定成立, 但涉及到的打赌内容以及最后赔偿金额要看具体的细节而定。



◎TCL 集团股份有限公司董事长、CEO 李东生

远离那些不利健康的早餐

丰富碳水化合物早餐来重新补充能量, 而牛奶和鸡蛋本身虽然富含高蛋白, 但它们提供优质蛋白主要供给身体结构, 不能给身体提供足够能量, 人进食后很快会感到饥饿, 对肠胃有一定影响并会间接影响工作效率和学习效率, 对儿童影响尤其大。

建议:早餐主食一定不能缺, 吃牛奶、鸡蛋同时应搭配稀粥、面包、馒头等主食补充能量, 这类谷物类食物可以使人得到足够碳水化合物并有利于牛奶吸收。

平时肚子饿了吃点饼干、巧克力等零食可以, 但用零食充当每天三餐中最重要早餐那就非常不科学了。零食多数属于干食, 对于早晨处于半脱水状态人体来说不利于消化吸收, 而且饼干等零食主要原料谷物虽然能短时间内提供能量, 但很快会使人体再次感到饥饿临近, 中午时血糖水平会明显下降。早餐吃零食容易导致营养不足, 导致体质下降, 容易引起各种疾病入侵。

建议:不宜以零食代替早餐, 尤其不要多吃干食。早餐食物中应该含有足够水分, 如果当天早餐太干, 可以加上一根黄瓜。

牛奶是很多人早餐必备之选: 纯牛奶和早餐奶。虽然都有牛奶成分但配料和营养成分都不同。纯牛奶就只是鲜牛奶, 而早餐奶配料包

括牛奶、水、麦精、花生、蛋粉、燕麦、稳定剂、强化剂、锌强化剂等; 早餐奶蛋白质含量一般为 23% 以上, 而纯牛奶蛋白质含量通常在 29%—31% 之间。

建议:相比而言早餐奶营养均衡更适于早餐饮用; 纯牛奶碳水化合物比例相对较低, 进食时最好能搭配一些淀粉类食物坚果类食品。

很多人因为意识到早餐的重要性, 因此早餐食物选择上尽量丰富大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪食品, 比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅、煎炸食品等, 但过于营养的早餐只会加重肠胃负担对身体有害无益。

建议:早餐应该把握营养均衡原则, 选择易消化吸收纤维质高、低脂低糖食物为主, 如粥、牛奶、豆浆、面条、馄饨等, 不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物, 也不宜吃得过饱。

路边购买早餐边走边吃, 手动脚动嘴动全身运动, 上班一族早晨都匆忙中度过, 尤其住处离单位远早餐往往都路上解决, 小区门口、公交车站附近卖包子、茶蛋、肉夹馍、煎饼果子等食品。

边走边吃对肠胃健康不利, 不利于消化和吸收; 另外街头食品往往存卫生隐患, 有可能病从口入。

建议:如果选择街边摊食品做早餐, 一要注

意卫生, 二是最好买回家或者到单位吃, 尽量不要上班路上吃早餐, 以免损害健康。

不少习惯早起人清早五六点钟起床后就马上进食早餐, 认为这样能及时补充身体所需也利于吸收, 但事实上早餐吃得过早不但对健康无益还可能误伤肠胃。

不少家庭“妈妈”都会做晚饭时多吃一些, 第二天早上给孩子和家人做炒饭或者把剩下饭菜热一下, 这样早餐制作方便, 内容丰富, 基本与正餐无异, 通常被认为营养全面, 但其实剩饭菜隔夜后蔬菜可能产生亚硝酸盐, 吃进去会对人体健康产生危害。

建议:吃剩蔬菜尽量别再吃; 把剩余的食物做早餐一定要保存好以免变质; 从冰箱里拿出来食物要加热透。

(据东北网)



商务之窗 | Shangwu Zhichuang

商务潮男 该怎样挑选外套

□ 李雯

新骑士精神

系带风衣依旧流行。但是在这个单调的季节里, 你一定也需要一些变化来刺激脆弱无聊的神经。于是, 新型的面料、合身的剪裁、清爽的色彩, 都成了春季最出彩的元素。这些充满新骑士味道的时髦元素, 一定能让你对时尚的热情, 一路保持到春天的到来。

首先, 是 A 字形的风衣, 它的下摆比上半身宽大。如果你是身材高挑的男士, 那你大可放心的选用这一类, 但如果你是较瘦弱的那种, 建议还是放弃对这类的选择, 它的 A 字形往往会缩短实际海拔高度。这一类风衣前胸加坎肩, 后背打竖褶, 视觉上给人以硬朗粗犷的感觉, 穿着起来显得自然大方, 但却不宜将扣子扣上, 腰间系上一条腰带, 既能让你行走时看起来富有利落感, 又可以避免走动时风衣挽住膝盖带来的不便。

其次, 就是直线型风衣, 穿着起来的时候呈现垂直落下的样式, 一般多为单排扣, 肩线的宽度相对大一点, 长度一般不会过膝, 这类风衣往往是身材不够高挑的男士的首选, 给人以严谨稳重的感觉。如果再选择一下深色系, 看起来将会更加成熟。

很多人认为正装风衣穿起来会很正式严谨, 其实不然。只要改变一点就会有不同风格。当你想要休闲风格的时候, 只需要把系带系在后面, 解开扣子便可。搭配 T 恤衫、牛仔褲, 就找不到正装风衣的影子了。

休闲西服

西装是男士衣橱中最重要、最昂贵的投资。购物时应当以它为优先考虑。试想, 你也许会为每套西装买一些搭配的配件, 却不可能为每一件配饰都买一套可搭配的西装。所以西装自然是主角。而随着西装款式的逐步变化, 男士的选择也就多了起来。相比之下, 休闲西装越来越受到男士们的青睐。无论在什么场合什么环境, 选择一件合身的休闲西装是最有效的应对。

在搭配上切忌繁复, 自然为先穿着无衬休闲西服的关键。这种西服本身就是适合访友、私人派对等非正式场合穿着。由于西服本身就比较柔软松散, 所以穿着的时候忌繁复, 宜简洁。裁剪上乘的西装穿上之后应该显得“自然”, 体现出穿着者自身的长处。

百搭夹克衫

夹克从诞生到今天, 在款式上就没有过太大的变化。简单的款式、经典的造型才使得其成为男士服装中的百搭单品。也就是因为这一点才增加了夹克与其他配饰的互动性。无论是简单的款式, 还是方便的设计, 夹克始终是那些性格低调男士的首选。

夹克会给工作的你会带来极大的便利, 而深色格子花纹的款式会在这个季节给你添加一些跳跃气息, 再搭配一些具有精致细节的单品, 会让你在办公室轻松自信随意, 同时兼备商务西装的精致干练, 是正装与休闲风格的共同体。选择一件合身的夹克, 在视觉上会有收缩的效果。在衬衫的选择上应以素色为主, 会让整体的层次感加强, 在款式之间有一个过渡。

对于想保有青春活力的男士来说, 夹克里面可以搭配一件万能的 T 恤衫, 这样的风格会让你感觉到轻松惬意。

