

8潮头 Tide

宋开荣词选

江城子

海角天涯两茫茫。
越思量，
越难忘。
千里蓬山、
何时诉衷肠。
相逢何必必要相识，
愁满面，
心如霜！

如今花仙临襄阳。
愁云散，
明月光。
相拥无言、
唯有热血淌。
借得三春春风意，
天作被，
地当床！

2015 年 6 月 3 日作于樊城。

江城子·赞米公

书画春秋米颠狂，
师柳阳①，
摹二王②。
稳险老润③，
阵马赛风樯④。
敢索御用砚一方，
走风雷，
惊徽皇⑤！

一代天骄赐襄阳，
天荒荒，
地长长。
慰我中华，
瑰宝万古扬。
吾辈挽起千千结，
艺旗张，
传荣光！

2014 年 7 月 23 日作于泽东办。

注释：
①师柳阳：米芾早年师法柳（公权）、欧阳（询）。
②摹二王：米芾中年以后摹魏晋二王（王羲之、王献之）书法。
③稳险老润：米芾作书的独特个性是“稳不俗，险不怪，老不枯，润不肥”。
④阵马赛风樯：苏东坡称米芾的书法是“风樯阵马，沉着痛快”。
⑤惊徽皇：有一次，宋徽宗赵佶令米芾以屏风作纸，用御磨磨墨，表演书法。米芾抬腕用墨，一气呵成，顿时龙走屏风，雷鸣电闪。赵佶看得呆了。米芾捧起端砚对皇帝说：“此砚经臣法濡染，不堪复以进御，取进止。”胆大的米芾竟敢向皇帝索观作润笔，好在赵佶正在兴头上，便答应了他的请求。

浪淘沙·长寒

去岁秋来寒，
春夏续寒。
时到今冬长又寒。
茫茫大地露春芽，
乍暖还寒。

放眼凭楼栏，
远瞩高瞻。
万千举措克时难。
冰消雪融春来也，
山花烂漫。

2012 年 12 月 16 日作于泽东办。

（作者系襄阳泽东化工集团董事长局主席，泽东化工集团有限公司、天舜化工集团有限公司、天九化工有限公司、江河源房地产开发有限公司、天丽国际家居广场管理有限公司、天可汗电气有限公司、科能机电设备有限公司董事长，泽东化工集团有限公司党委书记）

如果我能说了算

■ 周笔畅

从小到大，总是有人跟我说，“你应该……你不该……”“我是为了你好”。爸妈从小告诉我，要先倾听别人的话，这是尊重。于是听到这些意见以后，我都会试着去做一做。但我慢慢发现，好像别人看来好，并不是我以为的好。按照别人的思路或想法去完成别人心目中的我，那个我，还是我吗？再后来我逐渐懂得了筛选。我努力在各种各样的声音中寻找最中肯客观的一个，不愿在这个过程中丢失自己。对于工作，我是一个会全力以赴的人，不会说很多话的人，但也是一个很难被说服的人。没有足够的理由，没有足够的耐心，没有足够的诚意，我会认定自己心中的想法并付诸实施。而且我不畏惧错误。不犯错，怎么找得到正确的路呢？所以，我的个性注定我离一帆风顺的人生很远。这世界上怎么会有真正的人生赢家！

富豪养生,其实很平民

■佚名

日前，瑞银联合研究机构发布的《2014 年世界超级财富报告》显示，中国的超高净值人口（指净资产达到 3000 万美元及以上人群）为 1.1 万人，全球排名第五。你可能以为这些超级富豪的养生方法是普通人难以望其项背的，其实他们的养生方法很平民。

规律饮食：李嘉诚爱青菜米饭
胡润研究院的《2014 中国高净值人群养生白皮书》指出，超过八成的高净值人群很注重管理自己的饮食，比如 75% 的人会注意控制饮食量，另外他们还会控制油腻食物、刺激食物的摄入。

李嘉诚虽已年逾八旬，可每次露面总是精神抖擞，让人难以想象。李嘉诚饮食十分清淡，最喜欢青菜米饭，很少吃肉，爱吃鱼。他说：“我是潮州人，我每天早餐都爱吃巴浪鱼饭配白粥。”

“清淡饮食对于养生很重要，”天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出，辛辣、甜、咸、酸等浓郁的味道，很伤味蕾，而且味道重的食物含盐量很高，会增加肾脏负担，升高血压，增加患胃癌的风险等。

另外，饮食还要注意多样化，如美国新闻出版大亨默多克对于饮食非常讲究。他每天吃二十多种水果和蔬菜、海产品、蛋白质、豆类。李艳玲医生表示，种类越多，摄入营养素越丰富。普通人平时可能不一定准备十多种水果，但在吃菜时可以搭配着吃，这样一天中就能摄入多种营养。

人生最大的利润,就是心存善念

■黄小平

著名学者陈之藩在青年时，胡适先生给了他一张 400 美元的支票，资助他到美国留学，陈之藩后来有了钱马上就还给胡适先生，还写了一封信致谢。胡适接到信后给陈之藩写了回信：“之藩兄：谢谢你的来信和支票，其实你不应该这样急于还此 400 元，我借出去的钱，从来

小心驶得万年船

■ 杨锦麟

不同行业、不同阅历的人，对“小心”这两个字的理解和诠释迥然不同。和任志强、冯仑等人相比，同样从万通走出来的潘石屹，显得不那么张扬，但他的博客，却又有千万以上的点击率，这

当你一心想着薪水时

■ 袁树康

在工作中，有的人认为，薪水是衡量一切的标准：给钱多，我就多干；给钱少，我就少干。他们的工作态度完全取决于薪水，不会自觉做事。

日本松下集团创始人松下幸之助曾问一个员工：“如果公司付给你 1000 元钱，你应该做多少事情？”

员工回答：“你给我 1000 元，我就给你做 1000 元的事。”

松下幸之助说：“如果真是这样的话，那么公司就要开除你，因为给你 1000 元钱，你就做 1000 元的事，公司就等于没有利润，是在赔钱，所以公司不会要你。”

每个人都会为了自己想要的东西而努力，只是有的人努力得还不够，有的人运气还没到。比起以其他方式努力过来的人，我进入现在的这个职业圈，的确是幸运了很多。但进入，远不是结局，而是全新人生的开始。

从此以后面对的人、事、物，跟以前的生活几乎来了个 180°反转。我觉察到不同的时候，事情已经发展到了谁都无法预知，谁也无法掌控的地步。

以前的我觉得只有强调个性，才能凸显我的存在，我单纯地以为我找到了走向梦想正确的道路。可是后来的经历让我明白，在这条道路上走，还没有找到想我要找到的，就已经要被迫放弃更多。我的事情，已经不能由我说了算。

这是束缚。但这也是规则。很多人对我的第一印象有偏差。我其实是一个固执的人。认定了一个目标，便会始终朝着它靠近，全然不顾其他。

也不知道为什么，有些平常人的平常事到了我的身上，就会被视为惊天动地的大事。比如换公司。对于艺人来说，换公司是再正常不过的事。就像有些球员也会在各家俱乐部之

运动养生：八成富豪选择跑步

提到富豪的运动，你可能会想到他们在高尔夫球场挥杆、在草场上骑马、在雪山间滑雪的画面。然而，白皮书指出，78%的富豪选择跑步。

据媒体报道，联想公司原总裁柳传志最基本的锻炼就是走路，在外面散步或者在跑步机上慢跑，每天坚持。他认为人一定要逼着自己锻炼，不能因为没有病或懒就放松，等到生病时再锻炼就太迟了。

“同等年龄的人，常锻炼和不锻炼的人差距很大。”西安体育学院健康科学系苟波教授指出，常跑步能锻炼心肺功能，增强耐力，提高机体免疫力，增加脂肪消耗，对于控制体重很有帮助。中青年人在跑步后，可以增加一些力量练习，锻炼出紧致的肌肉和漂亮的线条，每周锻炼 3 到 5 次，每次锻炼半小时左右。而老人由于关节灵活度和平衡能力有所下降，建议用健步走代替跑步，只是锻炼时长可以加到 1 小时。

体检防病：一年一次不可少

前谷歌全球副总裁李开复患的淋巴瘤怎样才能早期就被发现？答案就在健康体检。正如白皮书指出的，近八成富豪一年至少做一次体检，他们选择的医院也并不都是高端私立医院，75%的富豪选择去公立医院。北京中医药大学东方医院体检科副主任医师袁尚华指出，国内公立医院设备都比较齐全，检后服务方便快捷，具有综合优势。

很多疾病如心脑血管疾病、慢性肾病、恶性肿瘤等在早期都有可能体检出

间转来转去，只因为这里已经不适合他，或者那里好像有更多上升空间等类似的原因。因此而苛责这个球员本身，会不会有点太无理取闹？

我也听说过很多年轻人，无法在一个地方工作长久，经常跳来跳去，有人批评这种做法任性而不负责任。但如果在离职之前，做好自己的分内之事，不给后面接手工作的人添麻烦，那么他们选择更适合自己的土壤生长，到底错在哪里呢？

路这么长，总会遇到分岔口。你说服不了我，我无法对你妥协，便只能朝着各自的方向走。

在一个行业里待得越久，目光越明朗，目标也会越加成型。如果以前那些都是为梦想而走的弯路，为目标而付出的代价，那么一切都不会白费。

我说过，不累、不贵、不付出、没有代价，怎么能叫梦想呢？

最后这一次，我不会再抱怨，我干脆完全地忠于我自己，从那一天开始，一切由我说了算，一切由我自己来承担。

那一天，我迎来了自己工作室的创立。

来。袁尚华医生建议，一般人每年都应该做一次基础检查，包括内科、外科、心电图、血尿便常规检查等。另外，考虑到不同年龄层次、性别、家族史、个人生活等综合因素，不同人群还要在普通体检基础上，进行“深度”体检，要加一些防癌检查项目、动脉硬化、糖尿病等检查。

另外，“查病不如防病”，中医体检更具有新意，比如人们可以到中医院做个中西医结合体检，在西医体检同时，检查一下自己属什么体质，经络通不通。知道自己属于什么体质，养生方面就会更有针对性，如果是易上火属湿热体质的，平时就要注意多吃水果蔬菜，少吃辛辣食物及羊肉等。

补维生素：食补不够可补充

维生素被富豪们普遍使用，白皮书显示，富豪们服用维生素比例近九成。李艳玲医生表示，缺乏维生素会导致严重的健康问题，适量摄取维生素可以保持身体强壮健康。不过通过蔬菜水果等食物来补充维生素是第一位的，只有食补无法满足身体对维生素的需求，才需选择别的方式补充。

然而对于大多数人往往做不到均衡饮食。2012 年中国疾控中心发布的《中国成年居民营养素摄入状况的评价》显示，成人膳食钙、锌、硒、镁、维生素 B₁ 和 B₂ 摄入不足，维生素 B₁ 和 B₂ 摄入不足的比例均在 80%以上。无法做到均衡饮食的人可适当选择营养补充剂，但前提一定是在医生指导下进行，盲目过量补充维生素反而伤身。

帮助别人，总有一种善念以循环的形式出现，让别人再去帮助别人，因此你将收获回报的利息。

一个人，如果失去了帮助别人的善念，也就失去了做人的成本，最后也就做不起人。

心里存什么，也不如心存善念，因为急人之困，解人之难，才是人世间最“一本万利”的事。

是迫不及待地表态赞成，但关键时刻的选择，却从不犹豫和动摇，这是潘石屹和张欣一步步走向成功的秘诀。

俗话说：小心驶得万年船。

在中国特色社会主义市场经济体制里，闷声发大财，不小心不行，太小心也不行，拿捏那个度是个大学问。

作提升了我们的能力，工作丰富了我们的经验……这一切都是我们将来提高薪水和地位的基础，拥有这些东西会让我们一辈子受益。

如果你抛弃“我是打工的，你给我多少钱，我就干多少活”的心态，自觉地做好你的工作，你就会在职场中慢慢成长起来，最后获得成功。

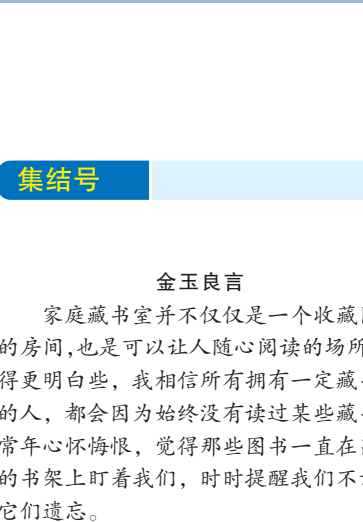
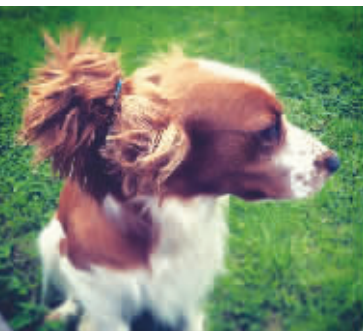
成功学专家拿破仑·希尔雇了一位年轻的小姐当助手，替他拆阅、分类及回复他的大部分私人信件。当时，她的薪水和其他从事类似工作的人大致相当。

但这位小姐每天下班用完晚餐后都回到办公室，从事不是她分内而且没有报酬的工作。



日前,据我国台湾《中国时报》报道,比眼镜蛇毒性高 50 倍的“蓝环章鱼”在澎湖岛屿海域现踪,民众见色彩鲜艳好奇把玩，听闻它具剧毒惊吓松手，澎湖生物专家洪国雄高呼吓民众千万别去挑衅□。

蓝环章鱼体型约 7 公分,高尔夫球大小,主要出没地澳洲、日本、西北太平洋海域,具神经性剧毒,遇骚扰或攻击会以有毒的喙反咬，被咬后全身麻痹致死,目前尚无解毒剂。



金玉良言
家庭藏书室并不仅仅是一个收藏图书的房间,也是可以让人随意阅读的場所。说得更明白些,我相信所有拥有一定藏书量的人，都会因为始终没有读过某些藏书而常年心怀悔恨，觉得那些图书，至少在高高的书架上盯着我们，时时提醒我们不该将它们遗忘。

——[意]翁贝托·埃科《密涅瓦火柴盒》
人并不是立即就可以适应任何一种新的东西。搬一次家,要把房间里的光线、家具、色彩气味调整到位,使你在其中有家长的感觉,身体的延伸部分的感觉,至少需要二十年的时间，至少需要发生过一百个故事。

——于坚《昆明记》

感染可导致智商下降
人体内的感染会造成智商下降。丹麦研究人员表示,这种联系非常确切,一个人遭受的感染越多,其脑力受损就越严重。他们还警告说这种损伤会持续多年，不论感染发生在胃部、泌尿管还是皮肤等部位，大脑都会紧随感染出现损伤。该研究发表在《公共科学图书馆杂志》上。

她努力研究拿破仑·希尔的回信风格，努力把每封信回复得跟拿破仑·希尔写的一样好，有时甚至比他的更好。她一直保持着这个习惯，直到拿破仑·希尔的私人秘书辞职。当拿破仑·希尔开始找人填补这位私人秘书的空缺时，他很自然地想到了这位小姐。在拿破仑·希尔正式给她这个职位之前，她已经在主动地接近它了。由于她在下班之后，以及没有领加班费的情况下，对自己加以训练，所以她终于使自己有资格出任拿破仑·希尔的私人秘书。

不仅如此，这位年轻小姐的办事效率还引起了其他人的注意，很多人为她提供了更好的职位。最后，拿破仑·希尔给她的薪水是她当初薪水的四倍。