

圈子 铃兰

在朋友圈看到李铎老师如是说：“圈子总是要换的”，忽然想到：换圈子可能是一个很痛苦的过程。你在原来的圈子里还算个人物，甚至是高高在上一呼百应，但到了更好的圈子里，你可能什么都不是……那种被人忽视的感觉非常不爽。但是啊，这是个必须的过程。你需要不断地离开旧圈子，进入新的、更有价值的圈子，才能让自己不断的脱胎换骨。

而进入一个圈子最好的方法是阅读二十本相关专业的图书，最快的办法是认识十个圈子里的人。通过交流，基本可以知道那个圈子的动态。久了你会知道，越是自信的人越真实，越是真实的人越值得交往，越是值得交往的人越优秀，越是优秀的人越有人格魅力。

圈子该不该换不是思考出来的结果，而是你在现在的圈子还能不能有

所提升所决定的，念旧重情是优点，因此固步自封就是弊端了。

圈子就跟谈恋爱差不多，当你开始思考一个圈子对自己是否合适时，这个圈子已经不适合你的发展了；当你一段感情或一个人开始疑虑或质疑，感情其实已经出了问题。

当然，你想换个更好的圈子，必须让自己变得更好。

我朋友圈里很多不同领域的大牛，我能看见他们新书一本接一本的出版，字画天价被收藏，他们今天这里剪彩，明天那里视察，后天国外交流，用世俗的眼光看，他们都是很有头有脸的人物。开始，都曾为彼此的朋友圈点赞；后来，你觉得他们越来越高冷，越来越忽略你的存在。但你同时发现，他在别处其实并不高冷，和别人在朋友圈或群里经常聊得不亦乐乎。

起初，我觉得和他们的差距那么远，对他们充满向往与崇敬，仰望他们如看星空。后来这种敬仰让人产生了怀疑，想想即使你肯低于尘埃，谁会在意尘埃里的你呢？仰望他们最好的办法是向他们学习，潜心修炼，不是一味迎合与勉强。

我们每个人都有属于自己的圈子，与其放低姿态去索取他人垂怜，不如扑下身子修炼自己。最优秀的人，才能融进最优秀的圈子。

年齿愈长，遇到的人越多，越会苛刻的去筛选身边的人。很多人说中年人看得开，更豁达一些，我感觉其实是懂得了取舍。不属于自己的不强求，属于自己的心安理得；有些门槛无论如何你也跨不过去，便学会了绕道；需要看其脸色的人干脆远离，不再将就。

所有令人愉快的事情都是简单的，一切都是源于自己本能的反映。我们努力，不是为了别人，而是为了让自己变得更好，让自己的选择更宽泛和自由。圈子迟早是要换的，我们不需要迎合，只需要做好自己。

好的圈子应该是，即使我们不互相点赞，彼此不说话，也觉得悠然自得，也能感受到心灵陪伴的喜悦。

人生最重要的投资

5

明日看点：给男生女生的建议
中信出版集团
吴军著



很多人希望通过投资获得财富自由，进而能够生活幸福。然而，对于绝大部分人（包括大部分专业投资人）来讲，在较长的时间跨度上，投资的回报不会比市场的平均值更高，而市场的平均回报率不过一年7%—8%。因此，对于那些辛苦挣工资的人，通过在股市上或者其他什么地方投资达到生活更好的目的并不现实。

对于年轻人来讲，对自己的投资和职业上的进步，远比在股市上捞点钱或者向父母借钱买一套房子更为重要，也更为靠得住。当然，还有一个和投资自己至少同样重要甚至更重要的投资，就

是找一个好的配偶。很多读者在《硅谷来信》的留言中问我这个问题，对此我也不吝表明我的观点。不过，在讲我的观点之前，我先介绍几个“智者”对这个问题的看法。

金融巨子约翰·P·摩根讲：“一旦婚姻投资得当，你的事业也将随之达到高峰。假如把婚姻视为儿戏，草率决定，随之而来的惩罚将是离婚、精神痛苦，以及存款金额的锐减。”摩根这番话虽然是对他儿子说的，我倒认为对女生同样适用。至于什么是好妻子，他讲了三个基本要求——迷人、有气质、聪明。如果能够做到这三点，就已经烧高香了，其他的都不必苛求。不过，对于大部分人来讲，这三个要求其实非常高了。此外，摩根还讲了一个女性应该有的基本素养——不搬弄是非而且性格好。

著名投资人巴菲特在中国很多人心目中也是偶像级的人物，实际上他在中国的粉丝比在美国还多，这可能是因为中国人对投资的话题特别感兴趣。巴菲特也给了女生两个择偶的建议：第一，找一个比自己更优秀的人，因为在巴菲特看来，找一个不如自己的人是一辈子的麻烦；第二，趁着年轻的时候将自己嫁出去。巴菲特是一个未谋胜、先虑败的人，结婚之初就不能不考虑万一离婚怎么办。在他看来，找一个收入比自己低的

人，将来离婚还得养他，实在不是一件划算的事情。事实上，我身边一些优秀的女性就没少吃这种亏。

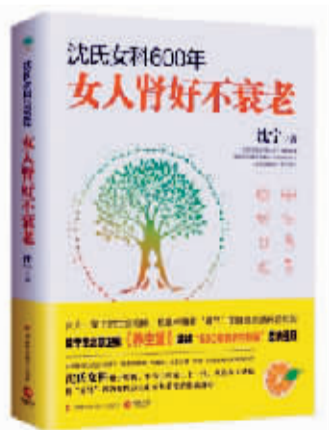
另外一个名气不如他们大的人，讲的一些话我觉得也很有道理。这个人叫乔·沙皮拉，是Jdate婚恋网站的创始人。这家网站原本是方便犹太人找对象的（J是犹太人Jew的首字母，date在这里是谈恋爱、找对象的意思），由于成功率特别高，而且配对成功之后大家满意度非常高，后来美国一些其他族裔的人也使用它，它被认为是一个非常严肃的婚恋网站。两年前，沙皮拉在创办一个新公司时来找我融资，交谈中我问Jdate为什么能成功，他告诉了我一个对外很少讲的秘诀。

沙皮拉讲，无论是男生还是女生，在找配偶时都有一些不切实际的幻想。假如给某个男生打个分数，比如70分，当然沙皮拉讲的不是一个具体的分数，而是一个比较综合的考量，我用分数来说明问题比较简单。根据他和Jdate网站的统计和研究，男生一般都会想找一个95分的女生。那么95分的女生是否会搭理这个男生呢？不会！那么85—90分的女生是否会搭理他呢？有可能。但是他们交往是否能成功呢？也不可能！这种交往虽然可以开始，但是最后的结果就是瞎费工夫。

黑豆补肾效果好
女人肾好不衰老

13

明日看点：畏寒怕冷补肾阳
湖南科学技术出版社
沈宁一著



黑豆别名稽豆、乌豆，是一种黑色种皮的大豆，有绿心、黄心两种。别瞧只是豆皮颜色不同，对养生的意义却非同小可。《本草蒙筌》就记载：“生大豆，味甘，气平，无毒，原产泰山平泽，今则处处有之。黑白种殊，惟取黑者入药……”

黑豆原产于我国黑龙江、辽宁、吉林，“黑吉辽”属于北方苦寒之地，而在中医五行之中，北方属水、属肾、属黑、属寒，所以北方“黑土地”所产的大豆，品质最好。中医很讲究“以形补形”，您看黑豆

的形状，多像是一颗“迷你版的肾脏”？

年前曾有位张女士，浓妆艳抹却挂着一张苦瓜脸来找我。我号完脉说：“您这是肾阴精亏虚，浑身的毛病一言难尽，对吗？”她点点头深深地叹了口气。她说：“这两年不单是各种妇科病来困扰我，而且越来越发现自己飞快地老去，不化妆都不敢出门了。”

的确，以阴阳而论，男属阳，女属阴，肾阴不足对女性而言，尤其不容小觑。为什么呢？因为肾中阴精的盈亏与人体的衰老，关系最为密切，而女性朋友最害怕老，但也最容易老，并且这种衰老，不只是停留于内脏亏虚、腰不好、腿不好，月经不调等健康层面。

因为肾阴为“元阴”，肾阴亏则肝阴也必然不足。肝肾阴虚无法濡养上窍，精血不能营养滋润面部，所以，头晕了，头发也白了，眼也花了，耳朵也鸣了，牙齿也松动了，皮肤也皱了。一张未老先衰的脸，会直接“挂相”出来，让你想藏都藏不住。

她说：“您分析得太对了，身体就像要散架了，哪儿哪儿都是毛病。”我安慰她：“既然知道肾阴亏，针对性地补益会逐步改善的。”我给她用了一段时间六味地黄类的益肾养阴方之后，改为以药材煮黑豆，然后弃药食豆的“药豆食疗”，长

期调养，巩固疗效。

中医讲，“肾其华在发”，肾阴虚头发就会失去光泽，干枯、花白、易脱落。“肾主骨生髓”而“齿为骨之余”，肾阴虚牙齿就会动摇。黑豆善补阴精，因此有乌发生发、坚固牙齿的功效。即使骡马喂了黑豆，也会筋骨强健，毛色健康亮泽，看上去油亮油亮的。

“肾开窍于耳”，所以肾阴亏虚就会出现耳鸣、耳聋。中医“五轮学说”指出：眼睛的“瞳孔”属于肾，所以，肾阴亏虚就会老眼昏花、视物不清。黑豆能滋补肾阴，有助于我们远离“耳鸣眼花”的龙钟老态，更久地维持“耳聪目明”的年轻态。

在《英国营养学杂志》上，浙江大学发表的科研论文也证实黑豆皮的提取物可提高人体对“铁”的吸收，改善贫血。现代人由于用眼过度，肝肾阴血消耗特别大，更易产生视觉疲劳、近视等，所以，黑豆对“电视族”“电脑族”“手机族”特别有益。

科学研究显示，“异黄酮”与女性雌激素结构近似，又称“植物雌激素”。它多存在于豆科植物中，而黑豆中“异黄酮”的含量甚至高于黄豆。《本草纲目》也记载：“李守愚每晨水吞黑豆二七枚，谓之五脏谷，到老不衰。”可见，黑豆有良好的抗衰老作用……