

致大四

朱慧君 李雨及

18.居然也伤心地哭了起来

“好了,我知道你的想法,可我还是喜欢整一下容,我喜欢追求新的东西,喜欢变化。”舒越说。“那你干吗要戴着口罩回来?干吗不让别人一眼就认出你整容不得了。”我问。

“亲爱的,我戴口罩跟整容没有关系啦,只跟天气有关系,你没见今天有雾霾,都黄色警报了,专家号召大家出门都要戴口罩呢!这雾霾要致癌的!不信你上网看看。”舒越做了一个夸张的动作。

“真的?我今天没有出过大门,不知道呢。”我如梦初醒。“专家说,雾霾天气使空气质量明显降低。气象专家提醒居民需适当防护,尽量减少室外暴露的时间,减少开窗,长时间在室外需要佩戴口罩。”“哦,明白。”说话间,麦可和成铭一起走了进来,舒越大叫了一声麦可,麦可疑惑地看着她:“你是叫我吗?”舒越尴尬地说:“麦可,你不认识我了?”“你是舒越?”麦可问。“我不是舒越我还能是谁?”舒越笑着说。“怎么看上去怪怪的,不像你了。”麦可还是不能确认是舒越。

“我整容了,你还看不出来。”舒越大声地说。“整容,宝贝,你什么时候去整容的?怎么没听你说?”“是啊,你怎么就去整容了呢,你又不是明星。”成铭也在一边发问。

“就上个星期,不是明星也可以整容啊。”舒越摆了一个造型。“哦,原来你两个星期躲着不见我是去整容了?”麦可的脸色有些难看了。“是啊,我不就是想给你一个惊喜吗?”

“可是这么大的事你应该跟我说一声啊!”麦可委屈地说。

“亲爱的,我整我自己的脸凭什么要对你说?”“可是我们不是恋人吗?我喜欢你原来的样子,我不喜欢你现在的样子,知道吗?”麦可真是直言不讳啊!

“为什么,我现在不比原来好看了吗?”舒越不高兴了。“不是好看不好看的问题。”麦可说,“是自然不自然的问题,你原来不好看,但是自然,我就很喜欢。”

“你说什么?我原来不好看?”舒越一听马

上就不高兴了,“你觉得我不好看你还找我干什么?喜欢我的人多得去了,你还嫌我不好看。”“我不是这个意思,我觉得你是好看的,但因为我爱你,别人不爱你,就觉得你没那么好看了。”麦可见舒越一脸的不高兴,知道自己闯祸了,于是赶紧补充。

“什么别人不觉得我没那么好看,我跟你说话,所有人都认为我好看,你这么说是因为你不够爱我。”舒越也学会撒泼了。

“哎,跟你说不清啦,我就是想说你还是不整容的好,为什么一定要去整容呢?”

“我高兴整容,我喜欢变化,不行吗?你一个伊朗人懂什么叫美?什么叫时尚吗?”

“好,好!我是伊朗人,我不懂,你歧视我们伊朗人,对不对?”麦可顿时就愤怒了。

“我没有歧视你,是你歧视我,说我不漂亮,我到今天才知道我在你眼里不漂亮。”舒越扯着嗓门吵了起来。

我和成铭赶紧从中劝架:“舒越你不要那么敏感嘛,麦可他不是这意思,他很爱你,手机里全是你的照片。”

这个时候的舒越根本就听不进劝:“你别替他说话,我忍受了那么大的痛苦为他整容,就是为了他喜欢,没想到他不仅不安慰我,还讽刺我不好看,我再也不要见到他这人了。”

一向开朗的舒越居然也伤心地哭了起来。

“麦可,你还不赶紧安慰安慰她。”我又去劝麦可。麦可马上说:“是我不好,亲爱的,你不会说话,可是我说的是真实的话,你不要不高兴,这次就算了,你以后再整容一定要告诉我,我不喜欢你整容,我就喜欢你不上容的样子。”麦可说着说着又绕了回去。

舒越真的生气了,一把把他往门外推:“你给我出去,你这个大灰狼,我还没有嫁给你呢,我动一下我自己的身体还要跟你汇报?你给我走吧,我不要见到你。”麦可被舒越推着进也不是退也不是,为了避免尴尬,最后说了一句:“那你好好地冷静一下,我先去一下学校。”麦可说完就走了出去。

“麦可,麦可。”我想把他喊回来。

“别喊他,让他走。”舒越的小姐脾气发起来也是很厉害的。麦可用绝望的眼神看了我一下,最终还是离开了。

舒越看着他离开的背影,不禁更大声地痛哭了起来。

27.克林顿执迷的养生秘诀

食医,在诸医之首。中国有一个传统很有价值,那就是从事饮食调整的医师,地位崇高。早在 3000 多年前的西周早时,当时的医师就分为“食医”“疾医”“疡医”“兽医”四类。主管饮食养生防病和食疗治病的食医,荣列首位;疾医是内科医生,只能忝列第二;疡医是外科医生,当然,地位只能从属老三;兽医排列在最后。可见,食医的地位非常崇高,此后,各朝各代“御膳”都是重点部门。

食疗养生防病:一贯的中国传统医学一直强调:食物是最好的药物!维护生命,养生延年,要从合理饮食做起。从先秦开始,古代医师便孜孜不倦于探索这一问题。《黄帝内经》中就系统讨论了食疗养生防病和治病的原则方法。

被称作“医圣”的张仲景,堪称食疗治病的典范。他强调“凡饮食滋味,以养其生,防治其病”,并创制了许多沿用至今的食疗名方,如甘麦大枣汤、当归生姜羊肉汤、猪肤汤等。这些食疗方若能正确运用,常有效。

更值得一提的是晋唐名医孙思邈,他认为:“安生之本,必资于食。是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志以滋气血。若能食平疴(平疴,治愈重病),释情遣疾(遣疾,祛除一般小疾)者,可谓良工(高明的医生)。”“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”(《千金方·食疗》)这些论述,清楚地表明了中医学的一贯主张:应先从比较温和的方法(如食疗等)治病,“食疗不愈,然后命药”,因为是药三分毒。这充分体现了对生命的尊重和对自然疗法的敬畏。

这一传统在后世一直延续且发展着。例如,唐显庆年间出版了《食疗本草》,系我国(也是世界上的)第一部营养食疗学专著。宋代普遍使用饮食治病,宋朝皇家编撰的医学巨著《太平圣惠方》中,28 种疾病载有食疗方法,有两卷则为食疗专篇,载有食疗方、保健膳食方 160 余首。宋之林洪著《山家清洪》,集录民间糕饼、粥饭、羹菜、饮品、茶水、果品等各种药膳剂型,计 102 种。宋代名医陈直著有《养老奉亲书》,是偏重于饮食疗法与老年保

健的专著。元代设有饮膳太医,忽思慧曾经主持工作,他集成的《饮膳正要》,是世界范围有影响的专著。明代姚可成辑的《食物本草》,共载药食两用之品 1679 种,几乎包括了古今所有的饮食养生之物……可见,在中国,这一传统之深厚,经验之丰盛!

克林顿执迷的养生秘诀。世界范围内比较受推崇的饮食方法主要有地中海饮食、日本饮食及中国(70 年代)以前的饮食方案及食谱。美国前总统克林顿曾因为吃得健康而发胖,并引发诸多健康问题,包括严重的心脏病问题,数年前曾被迫接受心脏搭桥手术。可这几年来他的健康状态发生了根本性的改变,当 2010 年 7 月克林顿在女儿婚礼上现身时,人们惊讶了,发现他不但瘦身成功,精神很好,气色亦佳;而且,心脏病问题也缓解很多。当人们纷纷向他打探养生健康秘诀时,不料克林顿说他重回健康的方法源自中国,因为受了一本美国最畅销的营养学方面书籍——《中国健康调查报告》的影响,他近年来执迷于中国的饮食营养方案及食谱。

《中国健康调查报告》及其姊妹篇《救命饮食》的作者是鼎鼎大名的美国营养学权威、获得营养学及癌症营养等终生成就奖的柯林·坎贝尔博士。他从事了 50 年的生物医学及营养学研究,其中,包括一项在中国等地长达 27 年的实验科学项目,科学实验证明:良好的膳食可以挽救大量人的生命。

此书在欧美等地影响巨大,包括克林顿等政要显贵都会倍加推崇。根据该书的指导,大量的美国人正在学习中国传统(上个世纪 70 年代以前)的饮食习惯。但坎贝尔博士也指出:今日的中国,人们的生活方式却正在日益陷入误区中,日渐西化,疾病谱正迅速向西方国家靠拢,因此,健康危机接踵而至。

坎贝尔《救命饮食》的启示。《救命饮食》与《中国健康调查报告》是姊妹篇,都是坎贝尔在饮食养生方面的巨著。我们试摘录书中部分内容,以飨读者,希望人们能重新审视中国的饮食养生之精髓,从今天开始,找回最健康、也是最简单的生活方式——从合理饮食开始,阻断疾病滋生,守住自我健康。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言



5月1-3日

10:00-18:00

上海商城4楼

南京西路1376号

(近波特曼大酒店)

咨询热线 / 400-860-4566

2014

VD

VILLA DESIGN

2014'别墅设计博览会

CHINA VILLA DESIGN EXPO

别墅 权威设计 | 家居实景 | 品位生活 文化节

五一假期绝不容错过的别墅家装领域巅峰盛会

五一不虚此行的八大理由

领先设计 / 领略国内别墅设计领域最高水平

全城预览 / 申城最热别墅预展大全在握

豪华实景 / 重磅打造1000㎡别墅生活体验馆

名品墅材 / 国内外一线获奖新品亮相试体验

上选工艺 / 上千别墅业主推崇实景工艺展示

软硬一体 / 突破传统体验全新别墅整装模式

衍生活动 / 精彩纷呈假期活动一网打尽

惊喜互动 / 迄今为止最大力度惊喜派送

扫描二维码

关注更多博览会最新资讯

热烈庆祝

上海第十三届建筑装饰设计大赛

“腾龙杯”人文空间设计大赛

5月6日盛大启动

户型规划 / 获奖设计 / 生活实景 / 软硬装一体 / 别墅工艺 / 智能家居 / 整体厨房 / 卫浴新品 / 私人影院

私家酒窖 / 五星安防 / 艺术品画 / 家居烘焙 / 亲子互动 / 茶歇尊享

一场双年一度的别墅家装领域巅峰盛会

一次独一无二的别墅生活设计绝佳体验

● 国内邮发代号3-5 / 国外发行代号D694 / 全国各地邮局均可订阅 / 广告经营许可证号: 3100020050030 / 社址: 上海市威海路755号 / 邮编: 200041 / 总机: 021-52921234 转各部

● 本报印刷: 上海报业集团印务中心等, 在国内外9个印点同时开印 / 上海沪太、上海龙吴、上海金桥、上海界龙、崇明 / 北京、深圳、香港、美国洛杉矶

● 本报在23个国家地区发行海外版 / 美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等

24 小时读者服务热线

962555

本报零售价

每份 1.00 元

6 935563 504518