

致大四

朱慧君 李雨及



19.我妈坚决反对我和麦可在一起

成铭撕了几张餐巾纸给舒越，舒越把她的手打开了。

“你这是发的哪门子神经啊，我又没有得罪你。”成铭不高兴地说。

“都是你，谁让你长得美，人家都拿你当镜子跟我比，自然就觉得我不好看了。”舒越还是哭。被她一说，成铭简直哭笑不得，天啊，原来长得美也成了错误了。“你讲点道理好不好，我又不是今天才长成这样的，你不要想怎么冤枉别人就冤枉别人，把人家的好心当驴肝肺。”

“是啊，成铭说得有道理。”我是真心地想提醒她，即便今天我不提醒她，以后她走上社会了别人也会不高兴她的。

于是，我又给她递上餐巾纸让她擦脸，她接过餐巾纸不好意思地笑了。

“我真的整得不好看吗？”她怯怯地问。

“没有，很漂亮。”我安慰她。“那怎么麦可不喜欢呢！”“傻瓜，他是想说你本来就很好看。”我替麦可说话。“你就会帮他不帮我，他明明是嫌我不漂亮。”“你呀，又来了。”被我这么一说，她不好意思地吐了吐舌头。我知道，一场风波算是过去了。

“还不赶紧给你的白马王子打个电话道声歉，人家可是被你气得话都说不出来了。”成铭提醒她。“不打，谁让他乱说话，对了，你们刚才怎么一起来的？怎么在门口碰上的？”舒越问。“就是在门口碰上的。”成铭坦言。

“这次就相信你了。”舒越边说边拿出了手机，找出麦可的电话打了过去，可一会儿她就放下了手机。

“怎么啦？”我问。

“他关机了，这个坏麦可，他敢关我的机。”舒越恨得咬牙切齿。

我赶紧分散了他的注意力：“他可能正好是手机没电了呢，给他发个微信吧。”我说。

“不发，气死他算了，不理他了。”舒越说完收起了手机。

“对了，你这次回家那么久，有没有把麦

可带给你妈看一下？”我问。

“看过，在外面的酒店一起吃了一顿饭，然后我妈就让我回家住了一段时间，她是想给我洗脑，她说她不排除我找老外，但得是发达国家的人，不能找亚洲老外。”

“你妈有种族歧视吗？”我问。“谈不上，她就是觉得发达国家比较文明啦。”“那这半个月被你妈洗脑洗下来，结果怎么样？”“我在家里待着无聊，就去做整容了。”

“你是打算和麦可分道扬镳，所以刚才说话故意气他？”我一针见血地问。

听我说到这分上，舒越可怜巴巴地看着我：“算你冰雪聪明，真是什么也瞒不过您啊。”舒越说完伤心地哭了起来。

“怎么啦，你哭什么呀，你不是一直都很我行我素的吗？什么时候把你妈的话放在心上？”“你不懂。”舒越说，“我妈经历了这场离婚，一下子就老了许多，而且身体也不太好，我不舍得让她伤心呢！”

“那你就只好牺牲麦可了？”我同情地问。

“对了，你妈到底哪儿不喜欢麦可了？除了国籍。”

“就是国籍问题，我妈说怎么地她都不能接受一个伊朗人当自己的女婿。”

“为什么？是国籍歧视？你妈可真逗，人家奥巴马还是黑人呢。”成铭不屑地说。

“我妈问麦可将来会定居上海吗？麦可说他将来主要是在伊朗，但是会中伊两边跑，我妈舍不得我将来住在伊朗，所以坚决反对我和麦可在一起。”

“将来都成地球村了，有志向的人都成了国际人了，你妈怎么这么老土。”

“你说够了没有，不许这么说我妈。”舒越发怒了，第一次跟我翻脸，我不想她不高兴，于是只得说：“好吧，就当我是多嘴了。”

舒越懊恼地说：“你说这人为什么要长大，不长大多好，永远的十三岁，无忧无虑的，多好！”

“成长总是痛苦的，别哭了，相信麦可会理解你的。”

“可是我放不下麦可，我爱他，我离不开他。”舒越继续哭。

“那就让时间来决定吧，走吧，做晚饭去。”我拉着舒越一起进了厨房，网上说，厨房是最好的疗伤地方。

28.越来越多人死于富贵病

《救命饮食》摘录。可以说，几乎所有美国人都死于富贵病。但只要选择正确的膳食结构，我们就能将罹患致命疾病的危险降至最低。

这项(在中国)研究的成果，以及其他大量支持性的研究，让我改变了饮食习惯。15年前，我停止摄入肉食，过去6~8年中，逐渐停止了包括奶制品在内的所有动物性食物的摄入。尽管年龄逐渐增大，但是我的胆固醇水平却一直保持在较低的水平，体形比25岁时还要好。

中国30年前农村的经验。中国健康调查的核心是中国农村膳食的性质。美国人大约有15%~16%的总热量摄入来自蛋白质，其中80%来自动物性食物。而在中国只有9%~10%的总热量来自蛋白质，其中10%来自动物性食品(注：这是70年代末的情况)。中美的膳食结构存在非常显著的差异。

实际上，一个体重77千克的美国成年男性每天摄入的热量约为2400千卡，一个77千克的农村成年男性，每天热量摄入约3000千卡。中国人摄入的总热量要高得多，但蛋白质、脂肪和动物性食物的摄入量则少得多，纤维和铁的摄入量比美国人高得多。这些差别都至关重要……

随着社会的发展，公民的财富迅速得到积累，人们开始改变饮食习惯、生活方式，卫生条件也有了显著改善。但随着财富的增加，会有越来越多人死于富贵病，而不是贫困病。因为富贵病和饮食习惯的关联是如此紧密，我们将富贵病称为“营养过剩型疾病”。大多数美国人或是西方国家的人实际上都是死于这种疾病……

血液里的胆固醇。在中国某些县，随着血液胆固醇水平的升高，西方病的发病率也在上升。中国人的血液胆固醇平均水平约为127毫克/分升，比美国的平均水平将近低100点(美国是215毫克/分升)。在中国的某些地方，胆固醇水平甚至低至94毫克/分升。

美国公众的胆固醇水平在170~290毫克/分升，其下限水平相当于中国农村人群的上限水平。在美国，人们认为，如果血液胆固

醇水平低于150毫克/分升，身体就会有问题。按此推断，85%的中国农村居民身体都有问题，但情况并非如此……

大多数美国人都知道，如果你血液中胆固醇含量太高的话，你应该注意自己的心脏；但是你不知道的是，你还应该注意癌症的发病危险。我们得到了一个惊人的结果：当血液胆固醇从170毫克/分升降到90毫克/分升，肝癌、直肠癌、结肠癌、男性肺癌、女性肺癌、乳腺癌、儿童白血病、成年白血病、成年脑癌、儿童脑癌、胃癌以及食管(咽)癌的发病率都显著下降了。此类疾病可以列一个很长的表。

血液中的胆固醇包括低密度脂蛋白胆固醇(LDL)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL)。传统上认为低密度脂蛋白是坏的，而高密度脂蛋白是好的。在《中国健康调查报告》中，高水平的低密度脂蛋白胆固醇水平也与西方病的发病率紧密关联。

中国人血液中的低胆固醇水平对健康是有好处的。当年，冠状动脉心脏病在美国男性中的发病率比中国农村男性高17倍，而美国成年女性的乳腺癌的发病率比中国农村高5倍。在中国农村，动物蛋白的平均摄入量只有7.1克/天；而美国人的摄入量水平则是惊人的70克/天……

脂肪和乳腺癌。平均来说，我们摄入热量的35%~40%来自脂肪。肉制品和奶制品中的脂肪含量都比较高，我们通过消费这类食品来证明生活确实富裕了，但根据国际膳食推荐，每天摄入的热量中，来自脂肪的比例应低于30%。脂肪与肿瘤关系的研究中，影响最广的是由加拿大西奥兰多大学教授肯·卡罗尔作的研究。他证明膳食脂肪和乳腺癌间存在非常强的关联。此后，牛津大学的理查德·佩托爵士和理查德·多尔爵士提出：所有癌症大约只有2~3%是由遗传背景导致的。

如果减少脂肪摄入，就能降低乳腺癌的发病危险。中国农村的调查证实了这一点。乳腺癌和膳食脂肪的关系实际上是与动物来源食物的关系，这种关系会直接影响乳腺癌的致病因素，包括月经初潮过早、血液胆固醇过高、更年期延迟和接触雌性激素水平过高。

管理自己的健康



何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

五一假期绝不容错过的别墅家装领域巅峰盛会

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

扫二维码

关注更多博览会最新资讯

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 / 申城热装别墅预豪大全在握

豪华实景 / 重磅打造1000㎡别墅生活体验馆

名品建材 / 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

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