

致大四

朱慧君 李雨及



20.我快不认识你了

我们一起去准备午饭,我淘米做饭,她做水果汁,成铭也来帮忙,她洗菜。

许见家的厨房特别大,近二十平方米的空间里应有尽有,在这里做菜简直就是享受。

今天我要做的菜是橙汁山药、巧拌唇贝,这些都是我和马悦在 681 会所吃饭时学来的菜,又好吃又好看,尤其是那摆设,特艺术。我先将赤贝和芹菜洗净后用芥末拌好,然后放在用卷心菜的菜叶和黄瓜分别做成的两个托盘上,再用巧克力酱在白盘的子上图案,最后放上鲜红的樱桃,一盆色香味俱佳的菜就做好了。

舒越在一旁边干活边看我做菜,不禁赞叹:“雨辰,我看你都不用培训就直接可以当家庭主妇了。”“哪里,我也只会做这么几个菜,我现在怎么就觉得做菜是这么幸福。”我沉静在自己的幸福中,忘了顾及舒越的感受了。舒越戚戚地说:“当然啰,这世界上有几个人像你这么幸福的,死心塌地地只爱一个男人的?”“只爱一个男人不好吗?”我问。

“据可靠统计,和初恋一起进入婚姻的风险要高于那些婚前有多次恋爱经历的夫妇。”舒越振振有词地说。

“什么歪门理论,我才不信呢,婚姻靠的是爱情,爱情越浓,婚姻的质量就越好。”

“你又天真了吧,我妈说,最稳固的婚姻靠的其实是利益,只有利益才能让婚姻长久。”这个舒越,怎么口味变了,越来越现实了。我深深地注视着舒越。

舒越不自然地回避着我的眼神:“你看着我干什么?我说错话了吗?你不认识我了吗?”

“是啊,我是快不认识你了呀,你在我眼里一直扮演着情圣的角色,为了爱情可以什么都不管不顾的,怎么现在说出的话像是换了个人似的。”我说。“什么意思,我有变化那么大吗?”她吃惊地问。“我刚才蛮好用录音机把你那段话录下来,放一遍给你听,听听你都说了些什么。”我觉得还是实话实说的比较好。

“也许吧,我也觉得自己都快不认识自己了。”舒越并没有生我的气,“都是给麦可给闹的。”我真心替可怜的麦可鸣不平。

利用等许见的时间,舒越拉着我进了附近的一家酒吧,她坚持要了一杯 KILLER 鸡尾酒,这是一种烈性鸡尾酒,很容易醉的。我挡也挡不住,一杯喝下后,她就醉得胡言乱语了。从她的醉话中,我能清楚地感受到她离开麦可的痛苦,她是爱麦可的,一个从小就我行我素的女孩子,当她向环境妥协时的痛楚是可以理解的。

当许见出现在我们面前时,舒越已经醉得不省人事了,没有办法,许见只得背着她上了她的车,深夜的高速公路上已少有车辆了,许见一路狂飙,不一会儿就回到了许见家的别墅。

我和许见一起把舒越搬回了她的卧室,我喂她喝了浓茶给她醒酒,醉梦中的舒越一把搂住我,嘴里不停地喊着:“麦可,麦可!”那样子真是让人看了辛酸。第二天睡到下午,舒越才下楼,麦可也来了,他见到舒越什么也没有说,就在背后抱住了她。舒越直直地站着,没有回应他的热情,而是冷冷地说了一句:“麦可,我们分手吧!”说完转身就向楼上走去。

麦可难过地看着舒越的背影,不由得追了上去,拉住了舒越:“越越,越越,你怎么啦?我是来向你道歉的,我承认昨天我说话太直接,让你不高兴了,可是我没有恶意啊。”舒越回身看着麦可:“对不起,我有点不舒服,以后再谈吧。”舒越说完就进了自己的卧室,关上了房门。麦可只得快快地下楼。

马悦见状赶紧招呼麦可,让他留下喝咖啡,沮丧的麦可犹豫了一下还是留下了。

马悦问麦可想喝什么咖啡,麦可想了想说:“拿铁。”于是马悦用咖啡机打磨了一小杯咖啡,又给咖啡加了牛奶,只轻轻的几下,就在咖啡杯上画出了一个三针形的图案,再用一根金属棒在叶子的中间划过,就有了一片风姿卓越的叶子了。

这个咖啡机和咖啡豆是马悦的爸爸妈妈送给我们的。马悦将做好的咖啡放在了麦可的桌前,麦可大赞马悦的咖啡越做越好了。

“没想到你的身体受了伤,咖啡却越做越好了。”麦可说。“是啊,任何事情都有正负两面,失恋有时候也不完全是坏事,会让你对爱情有新的感悟。”马悦趁机开导他。

“对了,你喜欢女孩整容吗?”麦可问。

29.抗氧化最好靠自然

在中国农村,月经初潮的平均年龄要比美国晚得多——在 135 个村庄中,各村女性的平均范围约是 15-19 岁,总平均值是 17 岁,而美国的平均值是 11 岁。许多研究结果证明,月经初潮过早使得乳腺癌的发病危险更高。还有更让你吃惊的,高脂肪摄入不仅与女性 35-44 岁期间高水平的雌激素有关,也与 45-64 岁的高水平雌激素促乳素有关。

中国妇女一生中接触的雌激素水平仅相当于英美妇女的 30%-40%。这和中国乳腺癌发病率仅相当于西方的 1/5 相吻合。

抗氧化最好靠自然。抗氧化和我们的关系在于:一生中,因为暴晒太阳、工业污染或营养摄入不平衡都会产生自由基。自由基能让身体组织变得僵硬,功能衰退。很大程度上,衰老的机制就是自由基攻击自身造成的。不受控制的自由基是白内障、血管硬化、癌症、肺气肿、关节炎和其他老年病的病因之一。

我们自身并没有植物那种防护盾牌,不能保护自身不受自由基影响。但幸运的是,植物中的抗氧化剂能在我们体内发挥同样的作用。在中国健康调查中,我们评估了中国人体内的抗氧化剂水平,其中维生素 C 提供了最令人信服的证据……

中国人为何吃不胖。在体力劳动最少的中国人中,平均热量摄入(按照每千克体重计算)要比美国人高 30%,但是他们的平均体重却比美国人低 20%。

一个更复杂、更全面的解释来自我们大量的研究和参考他人的研究,解释是这样的:假如我们不限制热量摄入,那我们从高脂肪、高蛋白膳食中摄入的多余热量将转化为脂肪或肌肉纤维的一部分,保存在更为明显的身体部位,例如肚子、身体中部、脸部或是大腿上部。

身体会通过一种自然平衡机制来确定到底需要多少热量。膳食选择正确时,我们的身体知道如何分配摄入的营养,将哪些转化为脂肪,哪些用于维持身体功能,或是仅仅将多余部分作为热量散发掉。身体通过多种复杂机制确定哪些热量用于补充消耗,哪些需要储存,还有哪些燃烧掉。

摄入高蛋白高脂肪膳食后,身体中的热量通常转为脂肪储存起来,反之,热量则比较容易以体热的方式散发掉。我敢打赌你更希望热量都转为体热而不是脂肪。中国健康调查的结果显示,只要你选择蛋白和脂肪含量比较低的膳食,就可以做到这一点。

中国人摄入的热量更多有两个原因:一是他们体力活动的程度更高,二是他们摄入的低蛋白、低脂肪膳食有利于让能量以体热的方式散发出去,而不是转化为脂肪……

需要特别说明的是:以上所摘都是坎贝尔上世纪 70 年代末开始的研究,从那以后,中国的情况发生了翻天覆地的变化,变化同样体现在饮食方面。因此,坎贝尔的这些结论只能说代表了那个时代。

期望寿命的历史解读。几年前,国内掀起了一股反传统及反中医之风。当时,首当其冲的反中医干将某哲学教授列了一张平均期望寿命变化表,表中中国从 1951 年的平均期望寿命 42 岁;到了 1981 年的 67.8 岁;到了 2000 年,71.3 岁;到了 2004 年 71.8 岁,明显增长中,他们以此为据,认为在期望寿命增长中,“中医贡献甚微”。真是这样吗?显然,这完全是随心所欲的“乱读”!

对这组历史数据,笔者作了另外一种解读,而且认为是正确的解读——20 世纪 80 年代以前,正是解放后迅速解决的饥饱问题及合理的膳食结构、有效的合作医疗制度加中医药等,使得中国的人均寿命短期内快速提高了 20 多岁。而当时,全国各地的西医力量还是很弱的,该教授也承认“改革开放以来,西医在我国被接受的程度,(才)首次超过了中医”。正因为当时的中国,仅仅用的占世界 1% 的卫生费用,基本解决了占世界 22% 人口的医疗保健问题,而且,迅速提升了人均期望寿命,使之在短期内就明显缩小了与发达国家的差距,故当时世界银行和世界卫生组织把(充分利用中医药优势)及合作医疗列为“发展中国家解决卫生经费的唯一典范”。西医出身的前卫生部副部长钱信忠也指出:“世界卫生组织前任总干事马勒博士,曾积极向发展中国家推荐中国农村卫生工作经验”。

管理自己的健康



何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

放飞中国 梦

梦想是春天播种的希望，
梦想是民族复兴的画屏。
圆我中国梦，
肇世听春雷！

一靖

