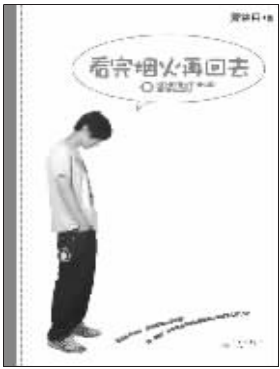


女记者初次采访就撞了个羽毛球新星帅哥



夏柒月 著
新世界出版社友情推荐

[内容简介]

IQ如珠穆朗玛、EQ如柴达木盆地的足球女记者柳田，一度叱咤体育报足球版块，却愣是被强悍的女主编马青赶鸭子上架般扔进了陌生的羽毛球世界，搅乱那里的平静。几次反抗被无情“镇压”后，柳田终于认命地开始追羽毛球新闻。好在中国羽毛球队有两位顶级帅哥选手——关傲君、罗超，柳美女边工作边养眼，加上写中国羽毛球比写中国足球要爽N多，她渐渐体会到了无穷乐趣。

人说肥水不流外人田，柳田小记虽是搞不清楚到底爱谁的单细胞傻丫头，但最终还是抱得一个大帅哥回了家。而那个无敌强悍的女主编马青，是情敌亦是战友的陶永鑫和孙明辉、心怀鬼胎手段阴险的柳怡，一同热热闹闹地上演了一出精彩的戏。

情感时空

飞机遇到气流的时候，我正抱着笔记本写稿，大肆宣扬着波音777的好处以及即将到达的西亚国家的风土人情，我有飞机恐惧症，这一碰到气流我冷汗直冒，可我们的主编马青同志在我旁边唧唧歪歪，说我稿子写得越来越没水平，写了她也不发，要我气死我。你说这叫什么领导呀？好歹这也是我第一次采访亚运会，一点儿鼓励不给，还老敲边鼓让我临阵脱逃。我发现“北大荒”（北京，大龄，至今荒着没结婚的女青年）一般更容易提早进入更年期，马青就是一血淋淋的例子。我看来内分泌失调导致了如此阴暗的心理。

我装模作样地汇报工作。我跟她说，想在开幕式后给中国男足的主教练和头号球星做篇访问。我不这么说还好，这么一说马青立刻甩过来一张《北京×报》的体育版，“自己看看，好意思叫柳田？这么大体育专业报纸，头条让别人抢去了！你还号称是媒体圈最年轻有为的女记者？要不要脸啊你？”

“媒体圈最年轻有为的女记者”是马青跟别人介绍我的时候想出来的词，根本不是我说的。她老跟我说发现了我是她最自豪的事，愣是把一不满22岁的丫头片子培养成了上天入地的记者，多美的事儿！口气和她在别人面前展示“船长”时一样——“船长”是她养的狗，一条住在十八层总以自己是一只鸟的雪纳瑞。所以，我总也分不清她是在夸我还是在骂我。

这个头条指北京队前锋跟记者从对骂到对打的全过

程，一招一式的王八拳抡得比泼妇还有架式。当时我们所有人都在劝架，我甚至还准备好同仇敌忾地也占两下便宜。只有写这头条的孙子在一边边拍又记，搁过去，一准儿是汉奸。我偷偷瞄了一眼马青，发现她脸色平和，似乎并不打算将我生吞活剥，于是我壮着胆子问：“领导，这事儿，你不追究了吧？”

“当然不追究！”马青露出知心大姐式的微笑，接着一句话就把我打入了地狱，“因为你已经不能再跟足球了。既然你不是足球版的人了，我干吗要追究？”

我晃了晃脑袋，以为自己听错了。“姐，你说啥？”

“我说，从今儿起，你不用跟足球了。”

我一下子就从椅子上蹦了起来，头撞上了行李架，疼得我直哼哼，“马青你也太狠了吧？我不就漏了一个新闻吗？扣一个月工资得了呗，你还打算把我开除了呀？”我声音挺大，一飞机的各报社记者全都无比崇拜地看着我，要知道马青的江湖地位高着呢，圈儿里敢在报纸上指着鼻子数落足协的，总共不超过三个人，她算一个。因此，我立刻觉得自己胖了——不对，是伟岸了不少。

马青也火儿了，一把把我拽到椅子上，揪着我的领子咬牙切齿地说：“你给我听好了，亚运会期间你跟羽毛球，写好了的话，我可以考虑让你回去跟足球。如果写不好，就给我滚出媒体圈儿。”

一听不是要开除我，我松了口气，立刻摆出“我见犹怜何况他”的神色，“可是……人家不懂羽毛球。”我知道一个

普遍真理——只要把对话里的“我”改成“人家”，就可以哆起来。尤其是我这种长发的貌似淑女的女生，效果尤其明显。

马青打了个冷颤，“少装林黛玉。难道你生下来就会写足球？我告诉你柳田，想留下就给我好好写羽毛球，写不好趁早滚蛋，少在这儿碍老娘的眼！”

“怎么老像个泼妇似的……”

马青从椅子上飞起来，双手钳住我的脖子嚷嚷：“你说什么？你再说一遍！”

我一边咳嗽一边喊：“救命啊！！——我说，你是，活泼的妇女，简称泼妇……”

飞机发出一阵剧烈的颤动，马青的包里掉出一张照片，照片上一个挺拔的背影……好帅啊。背影都这么帅了，本人还不人见人爱，花见花开？

“这是谁啊？马青，我头一回见你收男人的照片，还这么年轻，你打算老牛——”我之所以不再往下说了，是因为马青的眼中闪过一丝杀气，同时我还真切地听到了马青嘴里有磨牙的响动。跟马青相处久了的人都知道，永远别把“老”、“胖”、“平胸”、“大屁股”这类词灌到她身上，哪怕是开玩笑也极有可能落个身首异处的下场。我也知道自己说错了话了，赶快收住，吐了吐舌头。

如上所述，我叫柳田，体育记者，从大学时期就跟中国足球，别的本事没见长，倒是心理承受能力越来越强了。

这是我这辈子第一次采访亚运会。原本满腔豪情壮志地随国足来搅和搅和，马青却弄了把片刀悬在我头上。郁闷的心情直接导致了

我在开幕式上的无精打采和昏昏欲睡。歌舞表演的时候我睡着了，据马青在事后回忆，我当时的模样就八个字：口水横流，恶心至极。然后说以后谁跟我结婚，不得天天做梦掉水里啊？

梦，是的，我似乎真做了一个梦。梦见我的眼镜掉在地上，我自己还给踩碎了。然后我特别诚恳地跟自己道歉：对不起。我又特别有风度地原谅了自己，没关系！完事之后，自己跟自己道了别。

在中国代表团入场的时候，周围响起一阵欢呼，我随即醒来。一眼发现身边的马青不见了。又一眼，看见身边各国电视台记者跟前的小屏幕上全是同一个人，远镜头近镜头，没完没了地拍，待遇高得都快赶上乔丹了。这人身形有点熟，怎么看不清？我往脸上一摸，眼镜不见了。再往下看一眼，七零八落的眼镜正在我脚边——那不是梦……想挤到人家跟前看看，结果被一个厌恶的眼神挡了回来——你是谁呀？我还窥探我们家隐私呢？

我只好跟身边的同行求助，“哥儿们，那是谁呀？怎么大家都那么关注他呀？”

坐我旁边的年轻男孩推了推眼镜，一脸难以置信的表情，“关傲君啊，你不认识？”我指了指手里七零八落的眼镜，尴尬地笑。男孩同情地望着我，“哦，眼镜碎了啊，难怪了……”说完他就欢呼去了，我一个人小声地嘀咕：关傲君，谁呀？我用双手将眼皮拉长，这样聚焦，能看清楚一点。看清了一点，小伙子个子很高，身材更是标准的挺拔，那两个大长腿，从肚脐眼就开始分叉。我

心里琢磨着是不是男篮又出了个后起之秀而我这个足球记者一点不知道？想来想去，只好又拽身边的同行，“那个，关什么的是……篮球队的？”那男孩难以置信地看着我，像是看到了一只挂着记者证的猴子，“关傲君，关、傲、君。”

我点头点得像鸡啄米，“是是是，我知道是关傲君，他谁呀？”那男生上下打量了我一下，“刚入行的吧？”我陪着笑脸连说是是，心说本姑娘三年前就入行了！只不过除了足球一概不知而已。为了今晚的稿，我忍了我！男孩点头，说：“羽毛球队人气最高的球星，关傲君。”

“羽毛球队的？”我接着犯傻。

“你……到底是不是记者？”男孩盯着我胸前的记者证看了半天，扭头嘟囔：“《星体育》怎么也会派这种不着四六的记者，钱多了怎么的……”

我正要回嘴，马青晃着手里的中国国旗就飞奔过来了，“柳田！柳田！”她穿过人群挤到我面前，兴奋得满面红光，“看见了没有？全世界都在关注的那个小伙子，关傲君，他是……”

“羽毛球队人气最高的球星。”

马青更高兴了，“好！会记事了。好的开端是成功的一半，今儿回去写个专题，就写小关。”她拍拍我的头，像是在拍一只狗，“田田乖啊，好好写，明儿评上A稿多拿奖金。”

说完，马青扭着她的小蛮腰去跟各位同行打招呼，我望着她的背影欲哭无泪——苍天啊，我这是碰上了一个什么样的主编呀！！

婴幼儿奶粉吃得越多发生骨折的几率越高



潘朝曦 著
复旦大学出版社友情推荐

洪昭光是我国著名的养生专家，他的很多养生观点早已深入人心。然而，在本书中，潘朝曦教授全面颠覆了洪氏的养生理念。潘朝曦提出了一系列新颖的观点：牛奶并不适合中国人的胃；生命在于运动并非真理；运动不当反而摧残健康……这些大胆言论到底是哗众取宠，还是言之有理？请读者看后自己评判。

[上期回顾]

洪昭光教授全力提倡全民饮用牛奶，潘朝曦却认为牛奶并不适合中国人，原因在于：牛奶在人体中消化吸收，人的小肠必须具备一种酶，这种酶叫做乳糖酶。中国人偏偏有76%~100%的人，不具备这种酶。缺乏乳糖酶，饮用牛奶不仅没有好处，反而会造成营养流失。

关注健康

现在，谈一下牛奶与补钙。牛奶能补钙，这是提倡饮奶者的主要依据，也是牛奶厂商广告的核心用语，更是市场萎缩的海外乳业“进攻”中国的一根较粗的“稻草”。

钙是什么物质？是不是中国人都缺钙？钙是怎么缺的呢？牛奶是否能补钙？这些都是需要弄清的问题。人体生理知识告诉我们，钙是构成人体的主要元素之一，其在人体的储量次于碳、氢、氧、氮，居第五位。钙不仅参与构建人体的骨骼、牙齿，还参与维持人体心脏、肌肉、神经等一系列生理活动。当人体需要时，骨内的钙可被“抽调”进入体液，体液内的钙也可被“动员入骨”。人体通过排泄物不断将钙排出体外，也通过食入含钙食物或钙制剂将钙不断补充。

人体有3种物质分别负责钙在体内的分配、吸收和排泄，这3种物质就是甲状旁腺、降钙素和维生素D₃。人体对钙的吸收、排泄、分配、调节，除了这三大“主管”外，还有多种激素参与协管。如生长激素、性激素、肾上腺皮质激素、胰岛素，还有胃肠激素中的促胰液素、促胃液素、胰高血糖素等，都对体内钙的吸收、排泄、分配起着重要的调节作用。

人出生后，钙由饮食摄入体内，人的食物种类不同，含钙量有很大差异。在人们常吃的食品中，除了“专家们”鼓吹的牛奶含钙量高外，含钙比牛奶高的食品还有很多，如黄豆、黑豆、老豆腐、芹菜、花菜、

木耳、鱼类、虾米、虾皮、海参、海蟹、带骨刺的鱼松、海带、紫菜、芝麻酱等。

在日常食品中，含钙比牛奶高的食品不是几种而是几十种，有的含钙量是牛奶的10~20倍，有的甚至是牛奶的25~64倍。只是由于缺少像牛奶那样被人张扬，至今仍鲜为人知。

中国人是否缺钙？这里有个问题：即是摄入的食品中缺钙，还是人体内缺钙。食品中缺钙，对食品谱进行调整就行，问题并不复杂。据有关资料，按国家营养部门的钙推荐摄入量是：成人每天800毫克左右，儿童、孕妇、产妇、老人略高出几百毫克。据此推算，一般人食平常饭菜，每天摄入钙即达400~500毫克，而沿海地区食品中海产品较多，海产品大多高钙，因而沿海地区人群可以说基本上不缺钙；牧区食牛羊肉、乳品多且都为高钙，因而牧区也不应缺钙。还有一些长寿地区，研究下来其饮水与食品中钙也充足，也不缺钙，故而有的专家说我国居民食品中基本不缺钙。

但据全国第三次营养调查结果显示，我国不缺钙人群仅占3%~4%，有70%~80%人群钙摄入量不足推荐量的50%，这是老的标准。2002年我国进行了第四次营养调查，由于数据处理复杂，至今结果仍未公布，按推想食品摄入的钙量应较前增多。即使结果不增多，我认为也好办，上述提及含钙的食品那么多且有的价廉物美，

根子只是人们不知道有意识地按需调整食谱，只要我们加强普及食品营养知识即可。其次是要改变食品加工方法和饮食习惯，现代人大多追求精白米面食品，而钙在粮食中恰恰存在于糠皮等外壳之中，这样就把谷物中的钙丢失了。再次，蔬菜中有的含有草酸，易使一部分钙与之结合在一起不易被吸收。有了这方面知识，烹制饭菜时稍加注意即可。

摄入的食品不缺钙，人体反而缺钙的问题就较单一食品缺钙复杂多了。前文已讲到，人体对钙的吸收、排泄、分配有三大“主管”和“多个协管”，无论哪一个“主管”、“协管”出问题都会导致人体缺钙，这就不是单单补钙能解决问题的了。

现在的问题是，一听说中国人食谱中缺钙，有的商家就马上抓住商机，补钙制品、补钙广告铺天盖地而来，有泰山压顶之势，似乎几千年来中国人都没补钙，一下子个个都已患病或将患“软骨病”。牛奶也正好借补钙之势，喷涌而出。

牛奶是否补钙，暂先搁一下我的观点，看看国外学者是怎么说的。

洪昭光教授十分推崇日本人饮奶补钙高，而日本学者却不这么认为。世界著名的早期教育家七田真先生，经常在日本各地巡回演讲，他每次都要再三强调牛奶的危害，人们通常都认为，喝了牛奶便可从中获得大量的钙，使骨骼和牙齿保持健康。他指出：“这纯粹是谎言，事实正好与此相

反，破坏身体健康，疏松骨质，这才是真相。”七田真先生认为：“虽然钙对于人来说是不可缺少的物质，但牛奶的钙过于粗糙，人体的精密器官无法完全吸收，于是人的身体就把它当作异物而排出体外。可令人麻烦的是，体内的那些人体所需要的优质钙也被一同排了出去。正因为如此，奶粉、牛奶喝得越多，体内的钙就越不足，虫牙、骨折便越容易发生。”

日本著名医学家森下敬一先生指出：“牛奶中所含的矿物质很少，特别是缺少应有的镁元素，结果只有少量的钙沉淀在骨骼上，而大量的钙则侵入肌肉和血管，致使肌肉的弹性减弱，血管硬化。而且饮用牛奶不仅不能强壮骨骼，相反会使骨质疏松，成为易发生骨折的原因。”森下敬一先生在其另一本书中还指出：“从另一方面来说，矿物质只有在取得平衡的时候，才能够发挥其效应。可是牛奶中除了包括钙等几种矿物质之外，铁、铜、锰的含量极少，结果导致了体内矿物质及水分的代谢发生紊乱，以至于成为骨质疏松易发疾病的原因。”

无独有偶，欧美学者也持同样的观点。美国《洛杉矶时报》曾报道动物保护频道的特约作者克伦·道恩综合多项针对牛奶的研究后提出牛奶危害人类的七大罪状，其中第四项就是骨折。此外，再从牙齿的情况来看，牙齿发育健全如何与体内钙的含量、与分布正常与否有直接的关系。丹麦的一位牙科医生普龙博士，发

现一个大型畜牧制酪业农场里人们的牙齿都患有极度的钙缺乏症，而这个农场的人每天都喝好几杯牛奶。于是，他建议其中一些人停止饮奶，半年之后，这些人的牙齿变得非常好，而那些继续喝奶的人牙齿却依然如故，和原来的一样糟。与此相同的例证还有，人们也许不一定知道，世界上牙齿最糟糕的人群是牛奶消费量最高的新西兰居民。相反的是，连牛都没有见过的澳大利亚土著人，牙齿特好，大多数人连一颗虫牙也没有。日本的七田真先生还指出，牛奶和虫牙的密切关系还可从下面的事实得到证实：在食品短缺、营养不易获取的第二次世界大战中成长的孩子们，几乎没有虫牙；而战后，牛奶开始被饮用，并随着消费量的日益增长，孩子们的虫牙逐渐多了起来。到现在，患有虫牙的孩子比例是：满2岁有51.7%，3岁有82.4%，4岁达91.3%。

日本教职员联合会白皮书《探索孩子骨折多发的原因》中更指出：“婴幼儿时吃奶粉时间越长的孩子，其骨折的发生率越高。”美国齿科医师团的综合研究也证实，牛奶中的钙会使婴幼儿体内钙、磷的代谢功能发生紊乱，造就出骨骼、牙齿脆弱的孩子。

中国的事实同样也证明了这一点。近年来北京、上海等大城市牛奶饮用已普遍风行，然而骨质疏松、骨折的发生率并没有下降，反而升高。看来实践不仅能检验真理，而且能发现谬误。