

对一个80后女白领的餐桌样本分析

2

养生之道



程凯 著
南京大学出版社友情推荐

内容简介

这是一本百年医学世家爷爷奶奶与孙儿们关于餐桌上养生温情细腻的对话读本,温暖而又实用。看似平常的饮食也蕴含着深奥的中医道理。饮食七律,就是有益健康的七个饮食养生原则和规律。虽然是七律,但可以用三个字来总结,那就是:食有节。掌握了养生道理的同时,其实不经意间也已在养生保健。

上期回顾

五谷、五果、五畜、五菜,每类食物中都用了“五”字,就是告诉我们要吃杂一点,即使是主食粮食,也不能只吃某一种细粮而不吃杂粮。不同的食品,其营养成分的含量有所不同,吃杂一点是有好处的。肉类、蔬菜、果品也是一样。

小洁(化名)是上世纪80年代出生的,大学毕业之后到伦敦留学,回国后做过媒体记者,现在从事文化活动的策划。从大学开始,小洁就不吃早餐了,这样的习惯已经维持了十年的时间了,但是不吃早餐的习惯至今没有给她带来胃肠疾病问题。而且,小洁早上还要空腹喝一杯咖啡,她自己也知道这样不健康,但是习惯了,要是不喝一上午就没有精神,属于典型的咖啡依赖症。到了单位就喝水,也会喝一些补血的冲剂,上午的时间就基本以喝水为主。中午的时候她才开始进食,清炒苦瓜、西红柿鸡蛋、洋葱炒肉片是她喜欢的食谱。晚餐都在外面吃,会去西餐店喝咖啡吃沙拉。小洁特别喜欢喝咖啡,家里有很多研磨和煮咖啡的器具,晚餐的时候也一定要喝杯咖啡,虽然喜欢吃西餐,但是不喜欢吃甜点、巧克力。夜里11点的时候,就是小洁的夜宵时间了,基本以水果和酸奶为主,例如樱桃、梨、西瓜这类水分比较多的水果,配合她自己最拿手的糖醋小排。的确,从营养和饮食习惯的角度上看,小洁的饮食习惯有很多不合理的,但从中医五味滋养五脏的角度来分析,却可以看到不经意的习惯中蕴含的一些道理。正因为这些道理才使得她的身体逐渐适应了这样的饮食习惯,形成了某种平衡。

这是什么道理呢?让我们逐个分析吧。

酸以入肝

小洁每天凌晨2~3点才入睡的,反时差生活习惯,打破了人体脏腑正常的生物节律。正常情况下,晚11点至次日凌晨3点为肝胆主时,此时肝的疏泄功能旺盛,适时入睡休息,进入深度睡眠,可使气血充分流归于肝。小洁“夜猫子”式的生活习惯,有损肝气,长此以往,会影响肝之疏泄功能,使人体气机逆乱,情绪抑郁暴

躁,体内垃圾贮存,新陈代谢变缓,甚至诱发严重疾病。

在中医学里,肝被称为“将军之官”。也就是说,肝、心、脾、肺、肾这五脏之中,肝是将军,是统帅,负责谋虑和思考,负责管理身体各部门的运作,有点类似西医学中的自主神经系统,像眩晕、中风等在中医学里都被归类成肝系疾病。我们可以把肝理解为一个物流系统的控制管理中心,负责管理身体各种物质的流通及运输。既然负责流通和运输,也就不难理解肝喜顺畅了。生活中,我们经常会遇到不顺心的事情,当你左右为难、情绪激动的时候,我们常说是肝火旺盛,其实就是肝的疏泄功能失常,体内气的运转受阻、郁而化火的表现。

小洁似乎还没有遭遇这样的问题,这与她的夜宵食谱有一定的关系。从五味滋养五脏的理论出发,小洁夜宵经常食用糖醋小排、酸奶以及酸味的水果。酸味入肝,可旺肝气,一定程度上弥补了晚睡对肝的损害,短期内不失为一种有效的补救之法。

苦以入心

小洁不食早餐、空腹喝咖啡,在我看来,一种生活习惯而已,因个体适应性不同而异,不必盲目批驳。但咖啡也好,苦瓜也罢,均以苦味而入心,考虑到小洁的工作以策划为主,必思虑过多,易耗伤心气,故喜食苦性食物可补心气以养心。

中医所说的,有血肉之心和神明之心之别。血肉之心,即指实质性的心脏;神明之心是指脑接受和反映外界事物,进行意识、思维、情志等精神活动的功能。中医学把精神意识思维活动归属于心,所以也有神明之心的说法。“有血肉之心,形如未开莲花,居肺下肝上是也。有神明之心……主宰万事万物,虚灵不昧是也。”(出自《医学入门·脏腑》)

心主血脉,指心有主管血脉和推

动力血循行于脉中的作用;心主藏神,是指心主思维、意识、精神。在正常情况下,接受和反映客观外界事物,进行精神、意识、思维活动,主宰生命活动。“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。”(《灵枢·邪客》)

甘以入脾

小洁不喜甜食,应该是不太喜甜食或不食过甜食物。这也许是小孩子怕胖养成的习惯吧,不管怎样,这种习惯非常好。但她嗜食沙拉、水果,这些都是味甘入脾之品,可健脾助运,缓解不吃早餐或工作造成饮食不规律对脾胃的伤害。

脾最主要的生理作用就是:主运化。运,即转运输送;化,即消化吸收。脾主运化,指当饮食水谷入于胃中后,脾具有把水谷化为精微物质,并将精微物质转输至全身的生理功能。既然被称为水谷,水指液体的部分,谷指固态的部分,按所指不同,脾主运化的功能可分为两个方面。

第一个方面是指对固态饮食物的运化,即对饮食物的消化和吸收。第二个方面是指对水液的运化,也被称作“运化水湿”,是指对水液的吸收、运输和布散作用,是脾主运化的另一个重要组成部分。

如果把肝理解为中心的话,脾就是人体内的物流系统。脾的运化功能失常,就意味着我们身体里的物流系统工作效率大大下降,传送带失灵了。特别典型的一个症状就是“餐后困倦”,吃完午餐后一定要睡一会,不然整个下午都没有精神。面色也由红润变得萎黄,显得萎靡不振。

辛以入肺

“洋葱真是个好东西”,营养学家一定这么说,那我就不多说它的功效了。我要说的是,洋葱味辛,其性走窜,可宣肺,可通经,振奋卫气(所谓卫气,就是肌肤表面的一种抵御外邪、保卫机体的力量),开泄腠理(也

就是毛孔),增强人体抵御外邪的能力。洋葱使小洁可以轻松应对频繁加班和承受不小的工作压力。

中医理论中,肺朝百脉,主一身之气,有宣发和肃降的作用。“宣发”就是向上向外,通过肺气而直达散布气血津液以滋养全身,内而五脏六腑,外至肌肉皮毛。中医形容肺的作用“若雾露之溉”。“肃降”,就是清肃下降的意思,说明肺气宣清宜降,如肺气不能肃降时,则可能出现咳嗽、气喘等症候。

中医理论还认为肺乃“娇脏”,其位在上,外在环境发生异常变化,或燥、或湿、或热、或寒等,就可能影响肺脏功能。所以,外邪伤人时首先侵袭肺脏,影响肺气的宣发功能则全身得不到气血津液的滋养而疲惫不堪。影响了肺气的肃降功能,则出现感冒、咳嗽等肺系症状。

咸以入肾

中医认为肾是人体脏腑阴阳之本,生命之源,又被称为先天之本。五行属水,为阴中之阳,藏精,主生长、发育与生殖,主水主纳气,与膀胱、骨髓、脑、发、耳等构成肾系统,在四时与冬季相应。肾最重要的一个生理功能就是藏精,主生长、发育与生殖。

简单讲,从幼年开始,肾的精气逐渐充盛,发育到青春时期,随着肾精的不断充盛,便产生了一种促进生殖功能成熟的物质,称作“天癸”。于是,男子就能产生精液,女性则月经按时来潮,性功能逐渐成熟,具备了生殖能力。之后,随着人从中年进入老年,肾精也由充盛而逐渐趋向亏虚,“天癸”的生成亦随之而减少,甚至逐渐耗竭,生殖能力亦随之而下降,直到消失。

也许我们无法改变人从出生、发育、成长、成熟直到衰老、死亡的规律,但我们却可以让这一过程平稳、和谐。这就依赖于对先天之本——肾的养护。

又有人暗算了我们

15

悬疑小说



南派三叔 著
时代文艺出版社友情推荐

内容简介

上世纪60年代,身为新中国第一批地质勘探队员,主人公和同事们一起被秘密选调到某地质工程大队。他们来到连最老到的地质工程师都不能确认的中蒙边境原始丛林。观看了一段专供中央高层观看的被称为《零号片》的绝密电影。胶片的画面让他们窒息——地下1200米处的岩壳里,竟然镶嵌着一架日式重型轰炸机!这是阴谋还是超自然力?带着疑惑和不解,凭着巨大的勇气,他们开始了惊悚诡异的探险旅程。

上期回顾

我们发现了很多具日本人的尸体,并且都被厚厚的冰包裹了。裴青还发现其中有一个女人,并且女人的身后还绑着一个铁盒子,不知道里面放的是什么。

马在海用吃奶的力气把铁门翻了上来。马在海道:“他们真的下去了。”王四川朝里面叫了几声,只有回声。我忽然明白了:“会不会他们在这些线缆道里迷路了?”

我们陆续下去,为了避免迷路,我们用地质锤敲掉墙壁上的冰做记号,然后往一个方向摸去。就在这时候,忽然我们听到身后“砰”的一声闷响,好像是下来的铁门被关上了。我和王四川对视一眼,心慌糟糕了,立即往回狂奔,连滚带爬地起来,回到下来的地方,发现铁门果然关上了。王四川爬上去用力推,但铁门纹丝不动,他就看了看我,面露惊恐和愤怒之色,立即大骂。我几乎呆住了,一下就知道是怎么回事——外面有人把门关上了,而且锁上了。敌特!真的有敌特,我们被暗算了!

一阵风吹来,我打了一个寒战,情势急转直下,看来必须快点找路出去,否则会冻死在这里。我们眉毛都冻成了一条,头发上都是冰屑,手脚都麻木了,意识到情形比我们想像的要糟糕得多。又走了几小时,终于有了转机,只见一边的混凝土墙上出现了几个圆形的洞,半人高。“通风口。”马在海道。

我们往里看了看,尽头有光照出来。灯光很暗淡,应该是之前看到的那种应急灯的灯光,不知道下面是什么地方。另一头是通风口的铁栅栏,冻得全是冰,栅栏之间都堵死了,成了一块冰板子,光从后面透过来,但看不到具体情形。马在海拿下子弹,用枪托去砸铁栅栏的四角,砸了半天才把栅栏砸下来,后面吹进来一阵狂风,刮得我几乎窒息。往外看去只看到一片黑暗,外面什么都没有。我们三个人互相看了看,才明白是怎么回事。

这洞外面根本不是什么房间,而是大坝外,外面就是那片无尽的深渊,从这里看去,一片虚无,只有那让

人晕眩的狂风直往这洞里灌来。

外面的雾确实散了,手电照出去还是什么都看不到。马在海大叫着说他探头出去看看,我们就扯住他的大衣衣摆,他探头出去,一出去风把他的衣服全吹了起来,人就往外飘好像有人在扯他一样。他大惊失色,我们立即把他扯住,他才没摔下去。他趴在出口用手电吃力地照了一遍四周,然后被我们拉了回来,就说:“这里是大坝的底了,我们下面十米左右就是山岩,边上有铁丝梯能爬下去。”

我问他有没有老猫他们的痕迹,他说看不见。王四川问他能不能顺着铁丝梯爬上去,他就说有点悬,风太大了,比我们在大坝上的还要大,而且这些铁丝梯已经腐朽了,如果爬到一半断裂,那后果连提都不用提。

不过我觉得这个险可以冒,主要是这里面的温度实在太低了,在这通风口上狂风猛灌我都觉得比里面暖和。如果我们再在电缆渠内找下去,恐怕撑不了多久。这里至少还有一线生机。

三个人一合计,王四川说先别作决定,咱们先试试看,如果不行我们再回来。于是马在海搓暖双手,第一个探身出去。我第二个,探出通风口的那一刹那,确实有点恐怖,这外面就好像是宇宙空间一样,什么都没有,能感觉到的只有狂风。接着是王四川,我用手电照着看他爬过来,他体重大,比我稳多了。

我真怀疑如果那种状态继续下去,我可能直接就会皈依了,不过,马在海的靴子把我的这种心境打断了。我抬头看,原来他停止了往上。我知道他必然发现了什么,转头去看,一下就看到我们左边的坝外壁远处,“驮”着一个庞然大物。

那东西离我们大概二十米,由混凝土和钢筋浇筑而成,呈现出一个复杂

的形状,看上去,好像是趴在大坝外壁的一只长满刺的刺猬,钢筋就是那些长刺;但是这个形状肯定是混凝土铸件做出来的,不是工程粗糙导致的。整个东西极大,好比一幢三层楼的房子。

从我们这里,有一条之前说的“通路”可以到达那里,扶着钢筋可以过去。马在海望了一下,爬到了那通路上,开始往那个地方爬。我的原则是少生事端,所以一看他爬过去就有点急,爬到他刚才站的地方,对他大叫:干什么?他也朝我大叫,声音飘忽不定,说:“那就是天线!”

我心说这小兵也太无组织无纪律了,想了想,我也鬼使神差地跟了过去。王四川跟了过来,也是气急败坏。马在海又解下自己的武装带,系到步枪的背带上,道:“唐连长他们下来就是为的找这天线,如果他们和我们走的是同一条路,他们肯定也会发现这天线,他们肯定会爬过来查看的。如果他们不是和我们走同一条路,我先查证一下,咱们找到他们后就可以直接回去,不用再来一次了。”

看他说得信誓旦旦,以及他以往机灵的表现,我感觉靠谱。

最后,我们进入到了电缆通道的尽头。马在海指了指身下的铁皮翻盖,抓住一边的电缆,用力踹了几脚,铁盖就撞开了。翻下去后下面一片漆黑,用手电一照,发现我们是在某个房间的天花板内,下面有几张椅子和桌子,上面堆满了东西。意外的是,我们没看到预想中的发报机,也没有发现这个房间有通往别处的门,竟好像是密封的。

马在海用手电照着天花板看电线的走向,最后指着地上一块带着手腕粗细插销的铁板,把它翻了起来。那铁板竟然是一扇非常厚的翻门,下面出现了一个垂直的梯子,似乎下面还有一个房间。“隐藏式的翻门,即使攻克了这里,也要花很长时间才

能找到这个控制室。”马在海道,“日本的军事建筑都这样。”下面的房间乍一看似乎没什么古怪,我心里还惦记着他其他事情,准备速战速决,于是准备下去,一边的王四川拉住我:“等等等等,有情况。”

“什么情况?”我问。一边的王四川对铁板上的大坝剖面图很有兴趣,指着问道:“你看,这大坝两个角上,那两道竖的指示灯,是不是代表我们下来时的沉箱?”马在海顺势看去,那两道指示灯比其他的大,颜色也和其他的不同,他吸了口气,点了点头:“对,应该是。”

“这么说,控制这沉箱的开关,也应该在这里?”他道。我心里一个激灵,知道他想到了什么。

王四川走了过去,用手电去照铁箱仪器上密密麻麻的按钮。每个按钮下方都有日本的标签,但我知道他要看的不是这个。他靠近那些按钮后朝我招手,我凑过去一看,发现非常明显,这些按钮上,灰尘被擦掉的痕迹非常明显和新鲜,好像不久前有人使用过。

“有意思。”王四川道,“难道这儿真的还有日本人?”

王四川想到了我们在沉箱内发生的事,沉箱内没有任何操作装置,我们进入沉箱之后,是谁启动沉箱让我们降入大坝底部的?我不认为这是残留的日本兵干的,第一,我们一路过来没有看到任何的生活痕迹;第二,这个地方到处是灰尘,只有这块操作面板上的灰尘被擦掉了,显然不是经常有人活动。我对他解释道:“看上去,好像是有一个人,在近段时间来到这里,然后按下了按钮,操作了某些东西。”

我看了看地面,本来应该能看到脚印的,但现在我们到处乱走,已经无法分辨出什么。王四川想了想,觉得有道理:“那会是谁呢,他肯定比我们先到达,难道是上一批勘探队里那个我们还未找到的女人?”