

07

一石二鸟

均衡的营养(1)

04



作者 郝洪军 中国三峡出版社

2005年2月,沈阳警方展开了声势浩大的“春雷行动”。在这场行动中,警方一直在追捕一名绰号“猴爷”、实名李延涛的嫌疑人。

最初知道辽宁队守门员刘健生吸毒被捉,是情人节这天下午。当时,《辽沈晚报》明星记者栾俊学悄悄把我拽到一边,说:“知道吗?刘健生已经被抓起来了,吸毒,可能还涉枪。”

栾俊学是跑公安战线的老记者,在新闻战线上敢打敢拼,最惊险的一次是远赴安徽深入假币团伙内部卧底,最后配合公安部,一举端掉一个制造假币的犯罪集团。

刘健生被抓可是重大新闻。我们的报道计划从两方面准备,栾俊学负责从公安方面打探消息,我则着手从足球这个角度落实稿件。

四五个小时之后,我们终于捕捉到刘健生被抓时的“镜头”——

2月11日2点左右,沈阳市禁毒支队的干警在和平区某知名酒店完成布控。缉毒干警王凯在23楼,对两个房间进行监视。干警张龙在电梯里守株待兔。这两名干警的布置,在抓获涉枪犯罪嫌疑人过程中,发挥了至关重要的作用。不一会儿,出现在23楼的一名男子,引起了埋伏在23楼的干警的注意。这名男子从2345号房间中走出,年龄在四十岁左右,瘦高个儿,身上斜挎着一个背包,右手吃力地拎着一个网球器械包。“一个网球器械包能有那么重吗?”干警王凯起疑,他的脑海中浮现出线索中提供的嫌犯特征。

很快,守候在23楼的干警警觉地意识到,出现在面前的这个男子,很有可能就是涉枪的犯罪嫌疑人。

王凯镇静地走到电梯附近。男子站在了干警身边。

电梯到了23楼后,王凯看了看男子,问:“电梯来了,你上不上?”

男子有点儿惊惶,没有回答。

电梯门刚刚打开,王凯出其不意,抓住男子的脖子,摁住男子的双手将其推向电梯。电梯里埋伏的干警张龙,一把将男子拉进了电梯。一切发生得太突然,男子来不及挣扎,却将右手悄悄伸向了挎包……

细微的动作没有逃过两名干警的眼睛,他们合力将男子的右手摁住。打开男子的挎包,发现里面藏着一支装有七颗子弹,已经上膛的小口径转轮手枪。这是干警缴获的第一把枪。

随后,干警又在该姓男子手提的网球器械包中,发现一支气步枪、一支霰弹枪和一支五连发猎枪。随后,干警们在和平区砂山附近男子租住的房间里,又搜出数把美国造的半自动高压气手枪和六把砍刀。

突审李某后,干警又在该酒店其他房间抓获了六名“瘾君子”。

就在辛苦了一夜的干警觉得已经大功告成时,宾馆楼下又出现了新情况。

守在宾馆大厅负责指挥的副队长于文涛和大队长刘世伟,发现一名男子正用手机打电话,不久他走出宾馆大门,准备离开。两人立刻将其拦住,经过询问,男子告诉二人,他是一个送外卖的,准备送东西到2349号房间。

2349号房间?同在23层,而且就在涉枪的犯罪嫌疑人李某的2345号房间旁边。是巧合还是另有原因?

据这个送外卖的男子讲,他经常给这个人送东西,即便是这个人住在别的酒店也会找自己给他送外卖。这个情况再次引起干警的注意,几名干警来到2349号房间门前,破门而入。

干警在房间内发现一小包冰毒以及躺在床上的刘健生……如果沈阳警方在这次“春雷行动”中只抓到了李延涛,这可能就是一桩普通的刑事案件,至少不会牵扯到足球圈儿里的打假扫黑。李延涛和刘健生,前者涉枪、涉赌,后者涉毒,看似毫不相关的两件事情,却有着必然的联系。

2月16日,《辽沈晚报》刊载了《嫌疑犯李延涛涉枪又涉赌》的报道,报道称:“‘刘健生事件’中涉枪嫌犯李延涛在被抓获时,他随身携带的通讯录上有数十名辽足的教练和球员。除此之外,他拎着的包里还有一台笔记本电脑。经警方检查,发现该电脑上能登陆的全是赌球网站,网页上皆为盘口和赔率……”

接下来,我想问问朋友们:您知道食物的“出入原则”吗?什么叫出,什么叫入,怎么出,又怎么入呢?我们研究养生这么多年,很多现代人都把这俩字改成“入出”了,很多人注重入,没什么人注重出。举个简单的例子,比如营养,现在咱们都在谈吃、喝,什么好吃就吃什么,却没有一个人去谈怎么代谢,即如何把它们排泄出去。于是,人们积累的毛病越来越多。

谈到均衡的营养,大家要注意,应是均衡在前,营养在后,做到了均衡才叫营养。如果均衡没做到,就别谈营养这两个字。

汉语词语中,字的排序是有讲究的,哪个字在前,哪个字在后,此处为什么要用这个字,都是有道理的。那么,咱们就从字面上来理解一下,“均”代表什么?平均;“衡”代表什么?平衡。

怎么做到均衡?每人每天吃的食物品种要尽量多,只有多了才能均。世界卫生组织建议咱们每人每天应该吃三十种以上的食物,因为任何一种食物都不可能营养全面,只有靠不同的食物种类来补充,才能达到营养全面的目的。衡就是天天这么吃,制造养分。我们可以从字面上这样来理解。

如果没有均衡的营养,问题就会随之而来。大家会发现,现在越来越多的年轻人甚至儿童,患有一些很严重的疾病,死亡年龄越来越低,很多家庭出现了白发人送黑发人的悲剧……

这是什么原因造成的?我想问问朋友们:人应不应该得病?其实,得病是果,有果必有因,世界上所有的事都是有因果关系的。

我认为,人就不应该得病!为什么这么说呢?因为人是靠五脏活着的,如果五脏保养得好,您的身体就好,就不会有病;如果五脏有病了,您就病了。五脏为什么有病了?因为您不保养它。什么叫养?养生养生,生命是养出来的。养哪儿?养五脏!

人怎么能做到不生病呢?长生不老是实现不了的奢望,但健康到老、无疾而终是人人都是可以做到的。只是大多数人不知道方法,不知道保持精气充沛、蓄养精神的重要性,只顾一时之快,背离了养生之道。

现在人们的生活条件好了,很多人都买车了,您见有谁开车不保养的?没有!车跑到五千公里准得保养去,所以车总是好开的。想想人体这五



作者 张悟本 人民日报出版社

个脏器使用多少年了,咱们谁想到过要保养保养?

您不保养它,它肯定会折腾您,也就是咱们所说的得病。找出得病的原因来,是不是就好办了?世界卫生组织告诫我们,人类致病的原因,第一条是不良生活方式,第二条是营养不均衡。这个不均衡,包括过剩和缺乏:

什么过剩?脂肪过剩;什么缺乏?矿物质、维生素缺乏。那么很简单,您为什么得病?用老百姓的一句话来讲:病从口入。答案这不就出来了吗?

我还想问问大家:每天吃三顿饭的目的是什么?

为了活着?为了保证身体健康?其实不客气地讲,有的人吃了一辈子饭,连吃饭的目的都不知道。咱们每天吃这三顿饭,有三个目的:

第一个目的,维持生命。因为不吃就饿死了。

第二个目的,预防疾病。因为人难免有病有灾。老百姓不是讲了吗?都说防治,没说“治防”的。拿什么防?就拿这一日三餐啊!

吃饭的第三个目的,就是经过我们近二十年临床实践已被证明的、现在也被越来越多国家认可的观点——治疗疾病。

很多人可能又迷茫了。那我问您:心脑血管病、高血压、糖尿病、癌症等这些慢性病是吃出来的,您承认不承认?您既然有能耐把病吃出来,为什么没能耐把病再吃回去?都在喊病从口入,没人喊病从口出。您为什么不能做到病从口出呢?

副刊

电话:65233688

“相约诚信担保”2010中国·洛阳第九届名车展抽奖结果公告

由洛阳市人民政府主办、洛阳日报报业集团承办的“相约诚信担保”2010中国·洛阳第九届名车展于2010年4月22日至4月25日在洛阳新区体育中心广场举行。受本届车展主办单位、承办单位及车展组委会的委托,河南亚昌律师事务所律师李安民作为车展法律顾问与赵歌红律师一起对抽奖活动进行了全程见证、监督,在现场随机抽取的监票人的共同监督下,全部奖项已经产生,现将抽奖结果公布如下:

- 特等奖1名 奖品为价值5.39万元的海马丘比特轿车1辆 获奖票号: 005398
一等奖1名 奖品为价值3.58万元的海马福仕达汽车1辆 获奖票号: 006356
二等奖4名 各奖价值4800元的金崇明实木框架沙发1套
获奖票号: 006264 005826 006392 01234

三等奖20名 各奖价值800元的长城哈弗H3汽车模型1个

获奖票号: 005680 006235 005895 006587 006368
006228 005671 006516 006284 005620
01441 005051 006250 006529 005117
006608 00381 005052 01459 00838

请获奖人于2010年5月25日18时前到开元大道洛阳日报报业集团三楼东厅,凭兑奖联及本人身份证等有效证件办理相关纳税及兑奖手续,过期视为放弃领奖权,车展组委会有权处理奖品,将其捐给福利机构或灾区。

特此敬告
如有法律问题,可拨打本届车展法律顾问李安民律师电话18903796123或发E-mail:Lam1067@126.com咨询。

中国·洛阳第九届名车展组委会