

17

幸福来敲门

巧吃核桃治便秘



杨澜 朱冰 著

杨澜眼中的时代真相

与把事业与家庭对立起来的“二元论”相比,今天的女人更看重人生的自由选择。你可以选择相夫教子,也可以选择终身不嫁,如果你不愿意,谁也不能勉强你。

如果有更多的女性选择事业与家庭并重,这个社会就应该尊重她们的选择并给她们提供制度性的保障,比如平等的就业和升职机会,孕期和哺乳期的健康保障等。如果有人一定要问她们如何取舍,她们会反问:“是谁规定的只能二选一呢?”

我更想问:“你想找到什么样的幸福?”好莱坞明星威尔·史密斯说过:“这世界上很多的不快乐是因为花了没有挣到的钱,买了不需要的东西,送给并不爱的人。”

或许,幸福就是把这句话反过来:“花自己挣到的钱买(或者创造)最需要的东西给自己心爱的人。”他主演的电影《Pursuit of Happiness》被翻译成《当幸福来敲门》,我认为不如翻译成《敲响幸福之门》更贴切些。

今天的白雪公主不必等着被拯救,她早就去找王子了,或是跟七个小矮人一起开有机农场。我相信幸福要靠运气,但更要靠能力:梦想的能力、创造的能力、感受的能力和分享的能力,总之三个字:幸福力。

我要的幸福是丰富而有价值的生命,是充满爱和温暖的情感世界,请不要让我取舍,也不要再拿这个老掉牙的问题来问我!

我的采访对象中不乏体育明星。马修·埃蒙斯被上帝开了两次

玩笑:他在雅典奥运会的射击比赛中一路领先,最后一枪却离奇脱靶,让中国运动员贾占波夺冠。在北京奥运会上他居然又在以绝对优势领先的情况下,最后一枪鬼使神差地打出4.4环的低分,把中国选手邱健送上了冠军领奖台。更奇怪的是,他每年参加二三十场重大比赛,仅有的两次重大失误都发生在奥运会上,出现在最后一枪。诡异,实在诡异!

我以为埃蒙斯夫妇一定会心事重重地来到演播室。当他们笑吟吟地牵手进来时,我真不敢相信自己的眼睛。我问他们何以如此轻松,两人哈哈大笑起来:“因为这太不可思议了!上帝一定是想告诉我们什么!”

4年前在雅典,在马修痛失金牌后的一次运动员聚会上,素不相识的凯蒂走到郁郁寡欢的马修身边,轻轻拍了拍他的肩膀,对他的失误表示同情和遗憾,安慰说他同样是胜利者,只是希望下一次运气好一点儿。仿佛是上帝作出的补偿,爱情的火花在那时被点燃。虽然他在美国,她在捷克,一年之后他们却结婚了。

婚后的他们常常一起参加比赛,在射击赛场上凭一个眼神、一个点头给对方以安慰:“我就在这儿,别着急,你能行。”其实在北京奥运会上,他们俩已获得一金两银的成绩。马修说:“我们对冠军有两种定义,一种是夺得金牌,一种是保持竞技状态并实现整体成绩的优异。”

如果你们能向上帝讨要补偿,会提什么要求?凯蒂说:“我们希望尽快有自己的孩子,而且最好一口气生上三个。还有,就是让马修在伦敦奥运会上运气好一点儿!”他们两人互相凝视的眼神,真让人羡慕啊!

我曾经三次采访姚明。第一次是在他完成NBA选秀,即将赴美前夕。那时的他对未来既兴奋又忐忑。陌生的国度,陌生的训练、比赛环境,陌生的队友,还有语言不通。那时的他更多地想到的是如何融入新环境,证明自己的价值。

第二次采访姚明是在北京奥运会期间。虽然中国男篮取得的成绩与在雅典奥运会上取得的一样,都是第八名,但中国队的气势完全不同了。与雅典赛场上的焦躁情绪相比,这一次姚明表现得更为沉稳自信。他不仅成为球场上的主力,也成为全队的精神领袖。此时的他刚刚经历了脚伤的痛苦折磨,蓄势已久的激情在赛场上发挥得淋漓尽致。

症状:便秘、老年痴呆、动脉硬化

老偏方:每日早、晚吃几个核桃仁,或闲时随意吃,一天吃的核桃总量建议在半两以内。

有个朋友扶着他父亲来找我看病,老人便秘已经一个星期了。据说以前他常用番泻叶泡水,或买一些肠清茶喝,都能搞定便秘。可是现在这些招数都失效了,老人好多天没有排过一次便,肚子毒素排不出来,整个人的状态也受到了影响。

我连忙给老人开了几支开塞露,让护士给他做灌肠。灌肠后,老人果然排了大便,脸上的愁容也展开了。但我的朋友在一旁依然忧心忡忡,这次靠灌肠解决了便秘问题,以后要是再便秘该怎么办呢?难道每次都要来医院灌肠,或者用开塞露塞肛门?他父亲可是很反感用开塞露的,总觉得非常别扭,对此有一种抵触心理。

我告诉朋友不用担心,有一个偏方可以长期使用,能解决他父亲的便秘问题。这个偏方就是吃核桃,每日吃半两核桃仁,便秘问题就可解决。

过了一周,我打电话向朋友问情况。朋友告诉我,老人回去后就开始吃核桃仁,第三天早晨就排了大便,每一两天会排一次大便,排便畅通,干湿正常。

我嘱咐朋友让他父亲长期吃核桃,不仅能起通便作用,而且对老年人的动脉硬化、老年性痴呆等症也有良好的预防作用。

核桃中含有丰富的核桃油,还有大量的粗纤维。吃进肚子里后,核桃油能软化大便,润滑肠道;粗纤维能吸水膨胀,刺激肠道运动,从而达到治疗便秘的效果。

这与朋友父亲之前所用的番泻叶、大黄、肠清茶之类的作用机理是完全不同的,这些通便药属于刺激性泻药,通过直接刺激肠道肌肉收缩来达到排便的效果,但是用久了会形成药物依赖,导致大肠肌无力,所以越用效果就越差。

在中医看来,一味地使用刺激性泻药是不合适的。因为老年便秘的患者有一种“无水舟停”的现象,意思是说老年人血虚、津

医学博士 朱晓平 著



少,不能滋润大肠,大肠里津液不足,大便就会干结。如果一味采用刺激性泻药强行泻下,只会愈发导致津液不足,这就像一只船搁浅在一条枯河里,埋头向前推肯定不行,唯有使河内涨满水,水载舟,船才可前行。核桃润肠滑肠,治疗老年便秘就是完全符合“增液行舟”的原则。

预防老年性痴呆、动脉硬化,主要是依赖核桃中的核桃油来实现的。

大家知道,多吃鱼特别是海鱼,能摄取里面丰富的不饱和脂肪酸,有降血脂和预防动脉硬化的作用。老年人每日吃20克鱼肉,可以大幅降低日后出现痴呆的概率。但一般人可能不知道,核桃油像海鱼一样含有大量不饱和脂肪酸,因此常吃核桃同样能达到吃鱼那样的预防效果,这个结论在2009年已经被美国医学家的研究成果证实了。

核桃里还含有卵磷脂等营养成分,能促进神经细胞生长。老年人的便秘与痴呆是有一定关联的。长期便秘会导致肠道里的毒素被重新吸收入血液,当这些有毒物质超过肝脏的解毒能力时会随血液循环进入大脑,逐步损害脑细胞和神经中枢,从而引起痴呆。核桃不仅能治疗便秘,而且能预防痴呆的发生。

不过要注意的是,核桃含有大量油脂,虽然吃起来很香,但摄入过多,则可能引起肥胖,所以要注意控制食量,以每日不超过半两为佳。

巧用偏方治百病

副刊

电话:65233688

洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。

