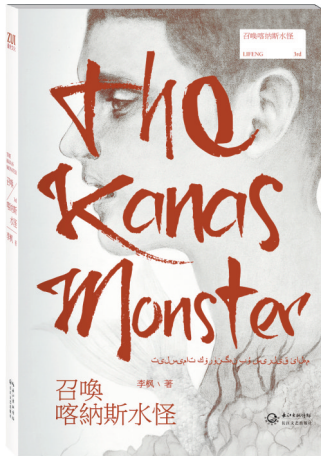


04

### 喀纳斯湖



一部新疆百科全书式小说

望着壮美的阿尔泰山,李河落像朝圣一般往前走,他不知道那片雪山下的湖有怎样的景色。现在,望着雪白的山顶,他那肮脏的心灵仿佛瞬间被冰雪洗净了,如同初生婴儿一样纯洁。

李河落就这样安静地朝前走去,他感谢上苍让他即将结束罪恶的生活,然后向新的归宿出发。

那是人间净土,他心中的圣地。

李河落边走边在红松、落叶松和杉树上做记号,慢慢地专心观赏起风景来。这片树林似乎有一种神奇的魔力,迷惑了向来处事谨慎的李河落。

渐渐日暮,光影在树身上诡异且悄无声息地变化着,像是在催眠,林子间的鸟都安静了下来。李河落穿过一大片桦树林,树身上大大小小的“眼睛”盯着他,脚踩在满是枯叶的地面上,发出清脆的响声。他开始有些恐慌,说不清楚为什么,原因很多。这些清脆的声音就像微小的毁灭之音,总让他想起那些腥风血雨的日子。

人一旦犯罪,就要一辈子背负恶名,总是要受到惩罚的,即使不是入大狱。李河落清楚这个道理。

他越往前走越恐慌,满地堆积的落叶越来越厚,以至于脚踩下去,就像即将深陷进去、被掩埋一样。李河落喘着粗气,把手伸进后腰,准

备掏枪。他有一种失魂落魄的感觉,好像一走出桦树林,前方就是万劫不复的深渊。

他很紧张,这并不全是因为周围景象给他带来了危机感,还因为这满地层层叠叠的枯叶,因为现在还没到该落叶的季节。

他很敏感,举着枪,艰难地踩着落叶向前走。马上就要走出桦树林,前方有什么?他不知道……李河落猛地钻出桦树林,看到的竟是一个巨大的湖泊。

虚惊一场!他收好枪,朝湖边走去。这是一个被高山环绕的大湖,遥见圣洁的雪山被云雾缠绕,这些雾气开始向湖这边袭来。

天快黑了,这片湖水色青灰,广阔如汪洋大海,让人心生敬畏。云雾笼罩着这片仙境,能见度并不高。李河落摘下墨镜,露出阴森的目光,对着湖水照了照:这张脸孔原本还算英俊,只是经过岁月打磨,变成了一块冷酷瘦削的冷铁,唇上淡淡的红是仅剩的血性,嘴角浅浅的皱纹越发显得他残酷至极。你可以想象出一个杀了人后没有思想斗争、没有面部表情的人是什么样的吗?也许没有人告诉过他,他是一个什么样的人,但喀纳斯的湖水会告诉他一切。因此,他不想多看一眼自己在水中的倒影。

他站起来,背着手围着湖散步。他喜欢安静,并不喜欢枪声。他知道该怎么欣赏这难得的风景,便规规矩矩地收起枪,背着手,淡然地走着。他喜欢独处,他适应了孤独,对他来说,任何朋友或与自己对话的人都会是隐患,所以他总是喜欢自言自语。这时,他开始朝着湖水微笑,这里没有恐惧他的人,没有叫他“魔鬼”的人,也没有要逮捕他、追杀他的人,只有和他平起平坐的湖泊和雪山。他尝试着微笑,对着神奇美丽的大自然,反复做着微笑试验。他觉得微笑得不够到位,就再笑一次,直到自我感觉良好为止。

他继续向前走,雾气越来越浓了,悬浮在湖面生出幻境的效果,让他觉得自己也可以走进天堂,虽然命中注定要下地狱。

上苍仿佛再说:“你能在这里找到自我,就是好的。”只是夜幕就要降临了,黑暗终将笼罩这里的一切。不过,还会有明天的光明,即使他看不到那光明。

是啊,天黑了,李河落什么都不清楚了。他内心是压抑的,眼睛也无光了。不过喀纳斯是人间天堂,它总能给你更多的东西,即使到了晚上,你也能看到一些神奇之物。

(摘自《召唤喀纳斯水怪》李枫 著)

### 对付啤酒肚,每天喝豆奶

33

症状:腹部肥胖。  
偏方:每天饮用500毫升豆奶。

小黄今年30岁出头,是公司的市场部经理。干他们这一行,平时免不了要经常喝酒、吃大餐。久而久之,小黄的肚子就鼓起来了。本来,男性到了中年有点儿啤酒肚不算什么,可小黄年纪轻轻,忽然隆起啤酒肚,这对他的个人形象确实影响很大。为此,他十分烦恼。正好,他的一位客户跟我较熟,便介绍他来找我问问。

小黄见到我后,急切地问:“啤酒肚是不是因为喝啤酒引起的?我原来应酬时经常放纵地喝啤酒,一是不喝酒不好谈生意,二是喝啤酒不容易醉。如果真是因为喝啤酒喝出大肚皮,我以后就少喝一点儿,让肚子瘦下去。”

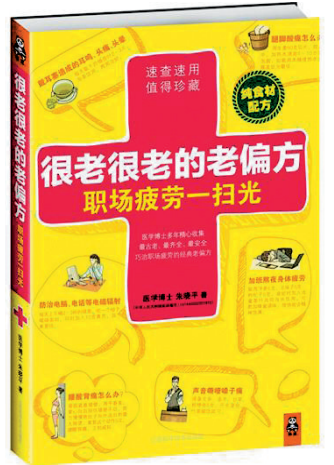
我告诉他,这个还真不好说,啤酒虽然含有热量,但并不算很高,而且没有高脂肪含量,所以不像是能让人长胖的直接原因。欧洲有研究人员专门调查了好喝啤酒者,发现这些人患啤酒肚的概率并不比不喝啤酒的人高。

实际上,对于啤酒肚的成因,目前世界上还没有统一说法。有人说,啤酒肚是营养过剩导致的,也有人说是营养不均衡造成的。德国联邦营养医学会的研究表明,啤酒肚与男性的遗传基因有关。还有观点认为睡眠不足也会导致啤酒肚,因为一个人如果深睡阶段过短,睡眠质量差,体内能够调节脂肪的激素就会减少分泌,继而令体内脂肪积聚在腹部,形成啤酒肚。

虽说不好确定各种说法孰是孰非,但可以确定的是,啤酒肚里装的可不是啤酒,而是脂肪。所以要解决啤酒肚问题,只要解决脂肪堆积问题就可以了。

我给小黄提供了几个运动方法及减肥偏方,但小黄听了都不太满意,不是嫌麻烦,就是觉得不适合自己的生活习惯,总之都没法坚持。想减去肚子的脂肪,不坚持一两个月怎么行呢?我想了想,又给小黄开了一个偏方,很简单,就是每天喝一定量的豆奶,一般500毫升就够了。

与牛奶相比,豆奶里不含胆固醇,饱和脂肪酸含量也较低,喝了不容易发胖。另外,豆奶里含有大豆异黄酮成分,大量药理研究表明,该成分能够影响体内的脂质代谢,具



有降低血脂水平,促进脂肪细胞分解等作用。临床上,有人曾做过一项研究,让一部分人每天喝一杯豆奶,另一部分人什么都不喝。观察发现,每天饮用豆奶的人腹部脂肪明显减少,而不喝豆奶的人腹部脂肪则有所增加。

小黄听完,连说这个方法好,用起来很方便,他只要把每天早上喝的牛奶换成豆奶就可以了。回到家后,他按照我的偏方坚持了一个月,啤酒肚果然明显地减下去了。后来他请我吃饭,说他还在坚持服用豆奶,而且最近还经常去健身房锻炼身体,现在他的腹部已经隐隐现出令人羡慕的腹肌了。

由于小黄年纪比较轻,所以对自己的啤酒肚问题较为在意。至于其他年龄比较大的男性,可能会因为周围的人多有这种体形,而轻视这个问题。其实,啤酒肚除了影响外表之外,还可能会对身体产生各种严重的危害。

资料显示:冠心病、心肌梗死、脑梗死等15种重大疾病与啤酒肚有密切关系,挺着啤酒肚的男性患高血压的概率是正常男性的8倍,患冠心病的概率是常人的5倍,患糖尿病的概率是常人的7倍,脑出血和脑梗死等疾病在啤酒肚男性中也很常见。

所以,重视并设法消除啤酒肚,不仅有利于形体健美,更重要的是有利于健体强身,延年益寿。

(摘自《很老很老的老偏方,职场疲劳一扫光》朱晓平 著)

小偏方解决大问题

副刊

电话:65233687

**鹊桥**  
订版热线:63232112 63232113 63232133  
地址:定鼎南路22号(报业宾馆北30米)

**顾姐鹊桥**  
QQ:873606776  
真诚靓丽温柔高素质女性。  
◆成功经商男,53岁,1.83米,离异,儒雅风趣,无负担,有车有房。◆银行领导男,1.75米,离异,温和顾家,有车有房。◆公司高管,男,47岁,1.78米,离异,帅气,经济稳定,有车有房。  
电话:15538518030

**真心牵线军民共建**  
60859985 13027639387  
中央百货1301室  
黄老师退休后从事婚介工作多年,真心为单身朋友牵线,资料真实,信息广,收费低,成功率高,安排合适后收费。  
◆智慧男孩,27岁,1.79米,未婚,硕士,电业局。◆优秀男士,44岁,1.75米,离异独居,科研单位高工,有车有房。◆成功男士,38岁,1.77米,短婚未育,工作兼经商,名车宽房。

**好姻缘交友会所** 63120320  
63121321  
全力打造洛阳大型中高端单身交友平台

◆活泼靓丽女孩儿,26岁,未婚,1.63米,本科,小学教师。  
◆开朗大方女孩儿,28岁,未婚,1.60米,本市经商,车、房。  
◆优雅女人,38岁,离异,1.70米,金融单位,有车、房。  
◆成熟稳重男士,35岁,离异未育,1.75米,大型国企中层。  
◆成熟儒雅男士,45岁,离异,1.78米,本科,军官,车、房。  
数码大厦A座707室 http://www.lyhyy.com QQ:244851919

**幸福缘爱心鹊桥** QQ:546653363  
民证字第070052号  
“服务热情规范,方式灵活多样”。高素质的专业团队,全程为您贴心服务,匹配推荐,私密无忧。  
让您与他/她在爱的终点不见不散……  
更多人选资料请咨询:(0379)63313686 15538835519  
中州路八一一路枫叶大厦1410室 网址:www.xyhj.com

**七夕单身相亲酒会** 64882665  
13592089731  
为庆祝高层婚介胡姨友吧成立20周年,于8月23日18时在华阳广场国际大饭店举办“单身相亲酒会”届时品尝数十种美味佳肴,轻松自然与佳人牵手圆梦。超美事!

女,26岁,1.67米,未婚,硕士,事业单位,聪慧窈窕俊秀。  
女,41岁,1.63米,离异,实体法人,名车豪宅,清秀靓丽。  
男,28岁,1.78米,未婚,本科,某局任职,车、房,德才兼备。  
男,38岁,1.75米,丧偶,公司董事长,宝马别墅,善良厚道。  
地址 九都路与王城大道交叉口申泰新世纪广场2号楼1924室 www.hyy8.com

女,54岁,1.68米,离异独居无子女,科研单位,温柔善良,端庄大方。宽65岁以下,1.75米以上,行政、事业单位、科研单位,真心成家的男士。13213519856(美诺信息部)

男,38岁,离异,1.78米,经商,有车有房,人品好,有责任心,有责任心,经济优。宽温柔善良,性情温顺,形象好,气质好,真心成家,会做生意的女士。本人:13233950000

女,35岁,1.70米,离异,温柔恬静,贤惠体贴,苗条气质佳。她看重的是你的人品和素质,宽40岁左右1.75米以上,经济优,行政、事业单位或教师的男士。个人:15036713102

男,52岁,1.74米,离异独居无子女,事业单位,人品好素质高,有责任心。宽温柔善良,真心成家的女士为伴。13083631279(美诺信息部)

**友情提示**  
本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。