



调节情绪 恢复精力

猕猴桃

·猕猴桃的神奇营养:维生素C、肌醇、5-羟色胺
·猕猴桃最适合你:工作压力大的白领、考前学习任务加重的学生、为子女操心的父母

专家解密:
1.长期压力大有什么影响?
现在好多人都有来自工作、学习、家庭等方面的压力。压力大,短时间内人不会出什么毛病,但是时间长了就会感觉浑身



猕猴桃:吃我缓解压力 苦瓜:吃我不再脾气大

不舒服。不要小看这种不舒服,据报道,人们因此患突发性心血管疾病的比例每年都在上升,而患抑郁症的比例更是迅速上升。所以要重视压力大对人的心情和身体的影响,多关心自己的精神状态。

2.吃猕猴桃能一身轻松

人在压力大时,神经系统会大量分泌激素,这个过程会消耗维生素C,而补充维生素C就能缓解压力。猕猴桃素有水果之王的美称,一个猕猴桃的维生素C含量是人体一天需求的2倍。猕猴桃还含有肌醇,它可预防抑郁症;此外,猕猴桃还含有相当高的5-羟色胺,能消除疲劳,所以吃猕猴桃可以缓解压力。

猕猴桃怎么吃?

·酸甜猕猴桃虾仁色拉

材料:猕猴桃3个,虾仁6个,鸡蛋1个。淀粉、油、色拉酱各适量。

做法:
1.将猕猴桃洗净、对半切开,挖出果肉。
2.把连皮剩下的部分做成猕猴桃盘,将挖出的果肉切丁。
3.将鸡蛋打入碗中,搅匀成蛋汁备用。
4.将鲜虾仁洗净,分别裹上蛋汁

之后,再蘸干淀粉。
5.锅中放油,将虾仁煎成金黄色捞出,沥干油备用。
6.在猕猴桃盘内放虾仁、猕猴桃肉,加色拉酱,搅拌均匀即可。

听听专家怎么说:
这是一道开胃色拉,鲜虾仁含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素A等营养成分,且其肉质松软,易消化,味道鲜甜可口,对身体虚弱以及疲劳过度需要调养的人是极好的食物。

苦瓜

·苦瓜的神奇营养:苦瓜素
·苦瓜最适合你:性格容易激动的人、平时爱发火的人

专家解密:

1.脾气怎么会那么大?

有一个成语叫“大动肝火”。临床上发现肝功能不好的人往往会伴有脾气差的问题。有些人以前很温和,却突然变得脾气大了,自己也不知道为什么动不动就想发火,这就要注意了。研究表明,劳累、饮食不合理导致肝脏负担太大,会造成脾气变化。当然,脾气大也与个人性格和生活习惯有关。其实多数人也知道脾气火爆不好,也想保持平静,只是控制不住。如果你身边有朋友经常发无名火,不妨好好关心一下他,告诉他,赶紧多吃点

苦瓜吧。
2.常吃苦瓜就能让脾气变好
苦瓜虽苦,却是清脂、降糖的理想食物,有清心明目、健脾开胃的保健功能。在苦瓜清除体内多余脂肪的时候,也降低了肝脏消化脂肪的负担,这正是所谓的“清肝热”。把体内环境调节好了,自然感觉一身轻松,也就能赶走那讨厌的无名肝火了。

苦瓜怎么吃?

爽脆凉拌苦瓜

材料:苦瓜500克。橄榄油3勺,鲜酱油1勺,盐、豆瓣酱各适量,蒜泥少许。

做法:
1.将苦瓜剖开,去籽洗净,切成小条。
2.倒入盐稍腌一会儿,等苦瓜出水后,把水倒掉。
3.调入橄榄油和鲜酱油拌匀,加入豆瓣酱和蒜泥,拌匀即可。

听听专家怎么说:

凉拌苦瓜是最为清淡健康的做法。但是一般不习惯苦瓜苦味的人,还是会觉得太苦,难以下咽。所以做这道美食时要将苦瓜籽去净,并用盐、酱油和蒜泥调味,这是去除苦味的一个好方法。冰冻以后,苦瓜味道更清爽,尤其适合夏季食用,还可以消暑。
(摘自《吃我 吃我》沈红艺 著)



虐心的爱 残缺的美



沥川发烧了

我正想说话,汽车驶过一个月亮形的小湖,缓缓地停在一座华灯四射的大厦面前。
招牌上有四个大字:翠湖宾馆。
宾馆的大厅有足球场那么大,四面放着考究的沙发,沙发背后种着竹子。我一路跟着沥川上电梯,进了他的房间。
那是一个套间,中西合璧,极尽奢华。他替我脱下外衣,挂到衣柜里。
“是秘书给你订的这家宾馆?”我问。
“是她订的。不过,我也是慕名而来,听说这里的套间设计出自I. M. Pei之手。”
“谁是I. M. Pei?”
“贝聿铭老前辈。”他说,“我格外喜欢他的室内采光,而且我也喜欢玻璃。”
看着我似懂非懂的样子,他笑了笑说:“城市的摩天大楼像一只只空间巨兽,只有玻璃可以把它们藏起来。”
他的办公室里摆着3个21英寸的苹果显示屏,另一张桌子上有一幅巨大的设计草图,旁边是几个空空的啤酒瓶。桌下是他的轮椅,非常轻便,重量不到13磅。椅垫是根据他的身体特制的。沥川绘图有时需要坐很长时间,只有坐在这

张轮椅上才不会太累。
我在想,每次旅行他一个人走路都够难的,还要带上这些东西出入机场,显然不方便。
“你的手提电脑不够用吗?”我问,“为什么还要这么多的显示器?宾馆连这个都提供吗?”
“不提供。”他说,“我不喜欢看小的显示屏,这些都是我在这里买的。”
“可是,要是带走的话,岂不是很麻烦?”
“我不带走它们,用完了就捐给宾馆。”
“这个……太浪费了吧?”
“不算浪费,如果能用它弄出好的效果图的话。”他眨眨眼,“有句老话叫什么来着,工什么,器什么。”
“工欲善其事,必先利其器。”
“就是这句话。”他斜倚在墙边,看着我。
“什么时候到的昆明?”
“你爸骂我,听那架势好像你遇到了麻烦,我第二天就来了。”
“那么,”我说,“你一个人,孤孤单单地待在这里有半个月了。”
“反正我有很多事要做,有很多图纸要画。住哪里都差不多。”他耸耸肩,表示没什么大不了的。
我去洗澡,出来没衣服换了,只好穿他的衬衣和短裤。我洗澡时他去订了一份晚餐,我狼吞虎咽,一扫而光,都不知道是些什么菜。

“三十晚上,你通常会做些什么?嗯?”他从身后搂着我的腰吻我。
“吃完年夜饭,到我外婆家看春节联欢晚会。”
“我不喜欢看电视。电视太嘈杂。我们一起读书,好不好?”他说,“我的包里有一本《哈姆雷特》。”
沥川一向不这么酸的啊,这是怎么了?我觉得他的脸很烫,呼出来的气体也很烫,手也是热的。于是,我说:“什么哈姆雷特,瞧你胡言乱语的,你一定发烧了。我带你去看医生吧。”
“不看医生。你洗完澡好香,我就要看你。”他让我坐在床上,自己拿着毛巾替我擦干头发。我伸手到他的腰间,解开他的衣扣,感觉他的小腹滚烫。
我说:“站了那么久,累不累?坐下来吧。”
他按住了我的手。
“怎么了?”
“我身上过敏,长了不少大包。你别看了。”他说。
我吓了一跳:“过敏?”
我推开他的手,掀开他的衬衣。然后,我深深地吸了一口气。
他的身上长了很多红色的包,个个都有铜钱那么大。除了上身,手臂和腿上也有。我脱掉他的紧身短裤,发现受伤的那侧身体也长着两个,一前一后。
“这么多啊!你看过医生了吗?吃过药了吗?”我着急了。
(摘自《沥川往事》施定柔 著)

“沥川,”我轻轻抚摸着他的脸,“今天是大年三十。我爸爸不要我,我姨妈不需要我,而你孤身到异乡,为了我从厦门飞到北京,从北京到飞昆明,我最应该陪的是你。今晚,就算我爸找到这里,把我大卸八块,我也要和你在一起。”
他笑了,转身过来吻我的脸和额头。
“你喝酒了?”我闻到一丝酒味,还有他一向冰凉的手是烫的。
“一点点,啤酒。”
我摸了摸他的额头,滚烫。
“你在发烧?多少度?”
“可能有一点,没量过。”他拿开我的手。