



调节情绪
恢复精力

蘑菇

·蘑菇的神奇营养:维生素D、维生素A、菌菇多糖
·蘑菇最适合你:工作忙碌的人、总是睡不够的学生
专家解密:
1.浑身乏力会产生什么影响?
忙忙碌碌或许是现代生活的代名词,加班出差,劳累过头,又不注意休息,白天就会感到昏沉乏力。长期如此,身体负载

02

蘑菇:吃我精神爽
龙眼:吃我不怕熬夜

过大,首先损害的就是免疫系统,身体的自我修复能力因为长期损耗也会变得更加脆弱,因而动不动就感冒发烧、喉咙痛,经常全身疲惫、四肢乏力、周身不适。所以,心情好、精神爽不单是让自己开心,也是身体健康的保障之一。

2.吃蘑菇就能恢复好精神

蘑菇含有一般蔬菜缺乏的维生素D和大量维生素A,有“维生素A宝库”之称。它还有菌菇类特有的一些有效成分,可增强T淋巴细胞功能,从而提高免疫功能,消除疲劳,恢复身体活力。经常食用各种菌菇,能让你精力充沛每一天。

蘑菇怎么吃?

·蘑菇炖牛肉

材料:
蘑菇 30朵,洋葱 2个,嫩牛肉 500克。
鲜酱油 3大勺,糖、盐、油各适量,湿淀粉少许。

做法:

- 1.将蘑菇、洋葱洗净后切片,牛肉切成小块。
- 2.将牛肉放入高压锅中炖熟,取出放凉。
- 3.炒锅中放油烧热,下洋葱煸炒至变色,加入蘑菇继续炒。

4.加入糖、盐调味,翻炒几下后捞出洋葱和蘑菇。

5.在砂锅中放少许水,倒酱油,加糖,然后放入牛肉块焖。

6.等汤汁烧滚后,加入洋葱和蘑菇,转小火收汁。

7.食材全部酥烂即可关火,加入湿淀粉可使口感更浓郁。

听听专家怎么说:

蘑菇和牛肉的组合是高质量、高营养的一颗“能量炸弹”,能迅速补充体力,缓解疲劳,重振精神。

龙眼

·龙眼的神奇营养:葡萄糖、蔗糖、蛋白质、铁

·龙眼最适合你:习惯熬夜的人、睡眠质量差的人、血气不足的人

专家解密:

1.经常熬夜有什么影响?

熬夜其实就是强迫身体在应该睡觉的时候不准休息,对身体的伤害当然是不小的。今天熬夜,可是身体没有得到的休息就要在明天补回来,于是容易出现第二天白天精神萎靡的现象,得不偿失。长期如此,会打乱体内的生物钟节律,免疫功能、内分泌功能、记忆力等都会下降,并导致大脑产生焦虑情绪,总是感到烦躁不安。

2.吃龙眼就能补回精气神

龙眼就是桂圆,自古就是补养气血的佳品。龙眼含有丰富的葡萄糖、蔗糖及蛋白质,含铁量也较高,在提高热能、补充营养的同时,能促进血红蛋白再生以补血。研究发现,龙眼肉除了对全身有补益作用,对脑细胞也特别有益,能增强记忆、消除疲劳。熬夜的人往往脸色苍白无血色,或面色蜡黄。吃龙眼,能帮助调养气血,把精气神补回来。

龙眼怎么吃?

·龙眼枸杞茶

材料:
红茶茶包 1包,龙眼肉 5颗(去壳),枸杞子 6粒,蜂蜜 1小勺。

做法:

- 1.把龙眼肉、枸杞子和茶包一起放进茶壶,倒入约80℃的开水泡15分钟。
- 2.放凉后加些蜂蜜调味即可。

听听专家怎么说:

龙眼和枸杞子都有补养气血的功能,加上蜂蜜调味,不仅增加口感的温润,而且还能起到滋润五脏的保健作用,是一款简单实用、补益气血的好饮品,对于时常熬夜、精神低落的人来说十分有益。需要注意的是,龙眼茶一定要用性温的红茶而不能用性寒的绿茶泡,且龙眼茶常喝容易上火,需要根据自身情况调整。

(摘自《吃我吃我》沈红艺 著)



虐心的爱
残缺的美

“宾馆里有医生,还是名医呢。我对很多药物过敏,不敢随便吃药。他给了我一种软膏,让我每天擦三次。刚开始的时候,我还以为床上有虫子。他们给我换了一间房,还是长包。我想,这是五星级的饭店,床上用品应当是严格消毒过的。所以也就不再找他们理论了,也许就是水土不服。”

“这种包你以前长过吗?”

“我是过敏性皮肤。不过,确有一次我

39

半夜遭盘查

长过类似的大包。突然来,一夜之间长了一身,持续了几天,又突然消失了,一个也不见。那时我还在上大学,懒得看医生。”他说。

我让他坐到被子里,问他:“你还记不记得,那次你干了什么,引起了过敏?”

他想了想说:“那次我参加了一个莎士比亚的Reading Club。我们几个同学经常一起朗诵诗歌。后来,学校搞了个文化节,Club里面的人踊跃报名,要表演一段戏剧。那天我不在,他们把我的名字也报了上去。后来我才知道,那是一个很大的学生文化节,戏剧表演定在学校大礼堂。我演哈姆雷特,观众有1000多人。我紧张得要命,第二天就长了一身这样的大包。”

我忍不住想笑:“沂川,从我认识你的第一天起,你就是个很自信的人。人长得好看,声音也好听。我不相信你会紧张。”

说完这个,我想起了什么,连忙问:“对了,那个时候,你是一条腿还是两条腿?”

他看着我,气不打一处来:“这还用问,要是两条腿,我还会紧张吗?而且我的同学还建议我最好不要拿手杖。他们说,我可以一

条腿滑雪,就可以一条腿走路。”

“What?你……你可以滑雪?”

“Trust me,”他说,“跳舞可能需要两条腿,滑雪一条腿就够了。以前我每年冬天都回瑞士滑雪。去年还滑过呢,高山大雪坡,感觉特豪放。”

“沂川同学,你……你不要命啦!”我听得心怦怦直跳,又是羡慕,又是崇拜。

“要不,你跟我回瑞士,我教你滑雪。”他搂着我,搂得紧紧的,“在这里,我要等你到法定年龄才可以结婚。在瑞士,18岁就可以了。”

他自个儿说着说着,美滋滋地笑起来了。

我拧他的手:“明白了。我爸骂了你一顿,你紧张了,就长出这一身的大包来。这就是压力呀。哥哥,我给你泡柠檬茶,我给你涂药,我给你按摩,我给你解压,好不好?”

我们分头洗了澡,他老实地趴在床上,让我给他涂药。

全部涂完后我汇报成绩:“前面13个,背后15个,一共28个大包。为了防止化脓感染,你不可以戴假肢。”我看了看体温计,“你在发烧,39.5℃。”

我到楼下的医务间给他拿了退烧药和一包消毒用的棉签。吃了药,他沉沉地睡了,到了夜半,他要爬起来。我一把按住他:“我去拿。”

我找到冰箱,拿出奶瓶,检查有效日期,已经过期一天了。我只好穿上衣服,到一楼服务台打听哪里可以买到牛奶。

“小姐,我能帮您什么吗?”服务员忙着接听电话,一位保安走过来问。他一脸严肃,神色警惕。

我猛然想起我身上穿的还是白天骑自行车时的衣服,一条被尘土染成黄色的牛仔裤,一件紧身黑色羊毛衫,头发没梳,乱糟糟的,一副失足少女模样。

可是,我是谁?我爱学习、爱劳动、爱生活、爱沂川,我是祖国美丽的花朵!想到这里,我把腰挺得笔直:“请问,哪里可以买到脱脂鲜奶?”

保安根本不接我的话,反而问:“小姐住哪间房?”

“709。”

“宾馆提供24小时服务,想要什么,一个电话就可以了。”他打量着我。

“哦,是吗?那我回去打电话好了。”我转身想走,他拦住了我。

“小姐,可以看看你的身份证吗?”

“没带。”

“跟我来一下。”他不客气了,连“请”字都不说了。

我心里暗暗紧张。我未及婚龄,和沂川也不是夫妇,怎么能同住一房呢。给人抓了,说也说不清啊。

我只好跟着他来到前台。

(摘自《沂川往事》施定柔 著)