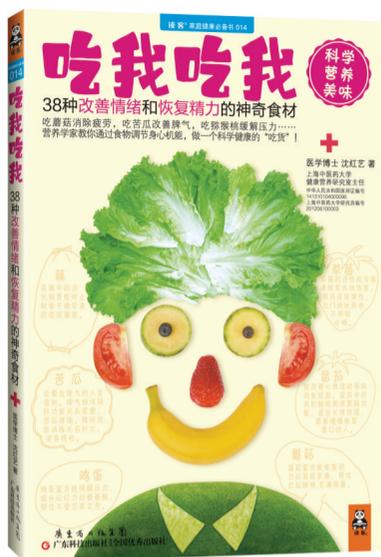


## 独家连载



调节情绪  
恢复精力

## 红酒

·红酒的神奇营养:抗氧化活性成分  
·红酒最适合:经常生病的人、有不良生活习惯的人

专家解密:

## 1.为什么有人抵抗力那么差?

现代人的生活压力大,不规律的生活引起作息紊乱,不少人除了上网聊天、熬夜打游戏之外没有其他乐趣。仗着年轻,在平时这些人的身体还扛得住,但是这些坏习惯在

04

## 红酒:喝我抵抗力强,不憔悴 牛奶:喝我不紧张

悄悄透支他们体内的营养储备,一旦到了感染性疾病高发季节,免疫系统“弱不禁风”,自然容易得病。由此可见,保持乐观积极的心态,选择有益自己身心的生活方式,在一定程度上确实可以让你远离疾病。

## 2.喝红酒能提高抵抗力

红酒中的活性成分有600种之多,每天喝一杯红酒,能帮助人体抗氧化、抗衰老和增强抗病能力,并给人以舒适、愉快的感觉。红酒对保护心脑血管、增加免疫力、增强神经系统功能也有很好的作用。

## 红酒怎么喝?

## ·红酒酿香梨

材料:

生梨1个,红酒250毫升,橙汁150毫升。

橙皮2块,柠檬半个,蜂蜜适量,糖50克。

做法:

1.将生梨切块,将半个柠檬挤出柠檬汁,腌渍生梨块。

2.将红酒、橙汁、橙皮、糖、蜂蜜拌匀,放入锅中烧开。

3.倒入腌渍好的生梨煮,直到生梨全部染上红酒的颜色,捞出备用。

4.用小火熬红酒汁,一直到汁水浓稠后关火。

5.浇在生梨上,放凉食用。余

下的酒汁可放在冰箱中,取出后可单独饮用。

## 听听专家怎么说:

红酒酿香梨是西餐中经典的餐后甜品。配料中的橙汁、柠檬汁都含有大量维生素C,对预防感冒、提高抵抗力很有帮助。生梨煮熟能滋阴润肺;蜂蜜不仅可以调味,还含有多种对人体有益的微量元素,能迅速补充体力,消除疲劳,增强抵抗力。

## 牛奶

·牛奶的神奇营养:钙、钾、镁、酪氨酸  
·牛奶最适合:容易担惊受怕、害羞紧张的人

## 专家解密:

## 1.人为什么会紧张?

组织会议、初赴约会、考试、与陌生人攀谈……面对突然降临的重要事件,常人都容易畏惧、担心、怕出错,这很正常。但是,若紧张过了头,就会大汗淋漓、手脚发抖、心慌胸闷,甚至肚子痛想去厕所,大多数人或多或少都有类似体验。人生中要面对无数个第一次,每每让你心慌得不能自制,一定是痛苦万分的。其实,在突发情况下远离紧张的情绪反应,你一定会发现事情并没有那么可怕,心情也会豁然开朗。

## 2.喝牛奶就能不紧张

牛奶能补钙,众所周知,但牛奶能

缓解紧张,大家会觉得稀奇。牛奶中的钙不仅含量高,而且易吸收,而钙有利于安定情绪。牛奶中的钾可使动脉血管在紧张时保持功能稳定,镁能使心脏耐受疲劳,酪氨酸能促进使人舒缓的血清素大量增长。紧张时喝一杯牛奶,就能快速补充营养,安抚好你的心情。

## 牛奶怎么喝?

## ·香蕉牛奶

材料:

熟香蕉1根,高钙低脂鲜牛奶250毫升,蜂蜜适量。

做法:

1.将香蕉去皮后,把果肉切成小块,倒入牛奶混合。

2.放入搅拌机打匀。

3.倒出后加适量蜂蜜调味即可饮用。

## 听听专家怎么说:

牛奶和香蕉的组合是一道绝配甜点。牛奶柔和、细腻的口感,融入香蕉的香甜,口味清新独特。香蕉牛奶也可以买现成的,甜而不腻的香浓口感非常受欢迎。香蕉中富含能帮助人脑产生5-羟色胺的物质,能使心情变得安宁;富含的镁能缓解紧张情绪;生物碱可振奋精神、提高信心。一杯可口的香蕉牛奶,帮你轻松地克服紧张坏心情!

(摘自《吃我吃吃我》沈红艺 著)



虐心的爱  
残缺的美

41

## 沥川被冷落

因为担心过敏会引起皮肤感染,沥川在我的苦苦哀求下,没有用假肢。他在自己的blackberry上设计了我们一天的日程:早上去官渡古镇吃小锅米线、购物,从姨妈家回来去大观楼、莲花公园,有力气的话去爬一下西山。晚上去金马坊,到驼峰酒吧喝酒,去LDW吃米线。沥川的一大特点是,他每天早上起来,洗漱完毕之后的第一件事,就是写一个“To do list(今日要事)”,并时时检查他的各种计划:周计划、月计划、年计划、5年计划,他是很会安排时间的人。

沥川还有一个特点是,学中文喜欢偷懒。比如在路,如果看见什么招牌是英文的,哪怕是拼音,他就不记中文了。我问他:“什么是LDW?”

“老滇味啊!”他很得意,觉得比我更像云南人。

姨妈掂着大菜篮看着我,脸上的表情很复杂。姨父只是笑笑,两位表姐和姐夫袖手旁观,小男孩豆豆东张西望。

“姨妈,这是王沥川。我的……”我舔了舔嘴唇,“朋友。”

沥川微微颌首:“姨妈,您好。”

此时的沥川目光深邃,气质高雅,给人一种魄力和压力。

姨妈打量着他,半天才点了个

头,没有说话。

倒是姨父开了口:“明白了,你这丫头就是为了他和你爸大闹了一场,大年三十离家出走。”

我脸皮挺厚地点点头:“姨父,我买了您喜欢的糯米茶。”柿子先找软的捏,我要个个击破。

“哎呀,又要你破费。”姨父不顾姨妈铁青着脸,笑呵呵地说。他还想再说两句缓和一下气氛,刚要张口,姨妈打断他:“小秋,外面挺冷,到屋里坐吧。”她指使我表姐夫:“小高,你帮小秋提下东西。”

她的话里,完全没有邀请沥川的意思。

立时,我的脖子有些发硬,伸手将沥川一挽:“不了,姨妈。我和沥川还有点事,改天再来给您拜年。”

自从我妈去世后,姨妈在我们家就有特殊的权威。我爸常常把她看成我妈的一道影子,对她是又亲又敬。可是,我骑了10个小时的自行车从个旧跑出来,不是为了让沥川站在我姨妈面前忍受羞辱的。

沥川将我的手轻轻一拉,淡淡地说:“小秋,好不容易来趟昆明,应当看看姨妈。我下午再来接你。”

然后,他平静地对所有的人都笑了笑,说:“祝大家新年快乐。”说罢,放开我的手,走向自己的汽车。沥川的司机不知何时已经悄悄地站了出来,为他拉

开车门。

就在这时,姨父忽然喊道:“等等,王先生。你难得来趟昆明,请和小秋一起上来喝茶吧!”

珠珠姐趁机说:“是啊是啊,我们买了很多菜,一起吃个便饭吧!”

姨妈对这两个吃里爬外的人怒目而视。

大家一起走到宿舍门口,姨妈看着沥川,说:“王先生,楼上不好走,需要你背你上去吗?”

“不需要,姨妈。”沥川说,“您先请。”

除掉语音里的挑衅,姨妈说的其实是实话。她家住七楼,楼梯又窄又陡,每层楼的转弯处还堆满了杂物。即使正常人上楼也要不停地转身才能通过。

自家人熟门熟路,只听见噤噤几声,姨妈、姨父、表姐、豆豆、表姐夫们都不见了。剩下我陪着沥川,一步一步慢慢地往上走,到了三楼沥川倚着墙壁休息了一下,他说:“你别老站在我后面。万一我跌倒,你岂不是要跟着摔下去?”

我说:“我就是要跟在你后头。万一你跌倒了,我还可以拦着你。”

他没再多说,用拐杖点了点楼梯,示意我先上去。

没办法,我只好走到他前面去,继续陪他往上走。

(摘自《沥川往事》施定柔 著)

昆明号称春城,其实冬天还是很冷,不是北方的那种冷,是湿冷。

我和沥川穿的是一模一样的衣服:灰色高领毛衣、牛仔褲、旅游鞋,外套一件深蓝色的风衣。沥川说,这种打扮,走到路上,一看我们就是一对情侣。其实,除了手中那根无法离开的手杖,沥川穿任何衣服都像香水广告上的模特;而我,走在大街上,对着玻璃孤芳自赏,自诩有两分姿色,与沥川相比就太普通了,我都不大好意思和他走在一起。