



调节情绪
恢复精力

莲子

·莲子的神奇营养:钙、磷、钾、荷叶碱等
·莲子最适合:睡眠质量差的人、容易焦虑的人
专家解密:
1.失眠会造成什么坏影响?
自然界分白天和黑夜,就是为了



莲子:吃我助你入眠
燕麦:吃我消除忧愁

让我们“日出而作,日落而息”。睡眠是让运转了一天的身体得到充分休息的方式,对于人的身心健康极为重要。可是偏偏有一些人夜里辗转难眠,其中有人是因为沉浸在痛苦的情绪中无法自拔而难以入睡。长期睡眠不足不仅会严重降低人的生活质量,还会引发神经衰弱、焦虑以及胃肠疾病等。

2.吃莲子能助你入眠

莲子中的钙、磷和钾含量非常高,另外还含有多种维生素、微量元素、荷叶碱、金丝草苜等物质,有助于维持人的神经传导,镇静神经,维持肌肉的伸缩性和心跳的节律,对神经衰弱、失眠有很好的食疗作用,是自古以来老少皆宜的滋补佳品。

莲子怎么吃?

·莲子百合银耳羹

材料:

银耳3朵,莲子20克,干百合20克,冰糖30克。

做法:

- 1.把银耳用温水泡发,洗净后用手撕成小片;将莲子、干百合放入砂锅加水煮1小时。
- 2.把撕成小片的银耳放入砂锅,盖上盖子转小火再煮1小时。
- 3.待银耳煮至浓稠后,放入冰糖搅

匀。冷藏食用,口感更佳。

听听专家怎么说:

这是一款具有滋阴益气、养心助眠功效的甜品。虽然做起来需要时间和耐心,但为了健康和快乐还是值得的。如果上班族时间少,可以将莲子先浸泡1小时,然后和粳米一起煮粥,也是不错的选择。

燕麦

- 燕麦的神奇营养:B族维生素、叶酸
- 燕麦最适合:为各种事情焦虑的人

专家解密:

1.燕麦为什么能解忧?

燕麦是谷物中最好的营养食品,在美国《时代》杂志评出的十大健康食品中,燕麦名列第五。美国著名谷物学家罗伯特在1985年第二届国际燕麦会上指出:“与其他谷物相比,燕麦具有抗血脂成分、高水溶性胶体、营养平衡的蛋白质,它对提高人类健康水平有着异常重要的价值。”

燕麦含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素E、叶酸等“解忧家族”中的成员,能使神经细胞能量充沛,可有效缓解忧虑。燕麦中的硒含量是大米

的34倍,丰富的硒还能补充体力,令人精神振奋。

2.如何选择燕麦片?

目前市场上销售的麦片,大多由多种谷物混合而成,如小麦、大米、玉米、大麦等,其中燕麦只占一小部分,甚至有的根本不含燕麦。要购买燕麦片,一定要看看产品说明,选择纯燕麦片最好。

燕麦片怎么吃?

·牛奶燕麦粥

材料:

牛奶150毫升,速溶燕麦片30克,蜂蜜1勺。

做法:

- 1.将牛奶放入锅中煮开。
- 2.加入速溶燕麦片和蜂蜜,再煮1分钟即可食用。

听听专家怎么说:

燕麦片可以根据个人喜好加入不同的口味,如水果燕麦粥、牛奶鸡蛋燕麦粥,这几款都是用牛奶来冲调燕麦片的,所以选用即溶性和快熟性燕麦片均可。上班族可以买上一袋燕麦片,在办公室用开水或牛奶冲调食用,还可以在燕麦片中加入果干、肉松、火腿、玉米粒等辅食,制作出不同的口味,既简便又美味。

(摘自《吃我吃吃我》沈红艺 著)



虐心的爱
残缺的美

听完这话,我的脸火辣辣的,好像又挨了我爸一巴掌。我暗暗祈祷,沥川和我爸最好终生不见面。

下车时我不忘在自己的脖子上挂上一个尼康相机,这是沥川拍风景用的,他经常拍风景,但从来不敢拍自己。我谎称要替他拍金马坊的牌楼,其实心中暗暗打算,要留下一张我与沥川的合影。

我们先去驼峰酒吧喝酒,酒吧里面灯红酒绿,沥川要了啤酒,却不许我



拍合影时遇到小偷

喝,说我只能喝果汁。我选了菠萝汁,他又说菠萝汁太甜不利于健康,橙汁最好。我们从酒吧出来时天已经黑了。来到牌楼,我找了一个行人,让我们给他拍合影。

“他又不会拍。”沥川小声说,“不如我来拍,保证质量。”

“你已经给我拍了很多了,我现在要合影。”我强调,“合影。”

“能不能就拍你和这个楼的合影?”他皱着眉,“我不喜欢拍照。”

“不行,就要我们的合影。”我阴着脸,固执地说。

“好吧。”他无奈地点头。

那行人摆出专业姿势,要我们彼此靠得近些,然后,一连拍了五六张。

我说:“劳驾,大哥,拍张远点儿的,我要这个牌楼的全景。”

他拿着相机往后退,退着退着忽然转身就跑。

我知道沥川用的是专业相机,价格不菲,想是那人见财起意,又见沥川拄着双拐便趁机下手。

“站住!”我大叫一声,拔腿就追。

那人在人群中穿梭,很快跑入一个窄巷。看来他也不是很熟悉这个路段,每过一个路口都犹豫一下,看要不要转弯。我一路追过去,过了窄巷,进入一条安静的街道,那人始终在我前面百步左右。我觉得大约跑了有两站路,那人数次回头,以为已经甩下了

我,但我如影随形地跟着他,而且越来越近。他转身又进入一个胡同,那胡同有出口通向马路,突然出现一条岔路,他犹豫了一下,可能在想要不要换条道,就在他犹豫中,我追上了他。他站住了,手里拿着相机说:“你别过来,这里只有你一个人,信不信我能拧断你的脖子。”

我说:“怎么只有我一个人,你身后就有两个警察。”

他的身后是有行人,是两个男人,并且有很大的脚步声,我大叫一声:“抓小偷啊!”那两个男人便奔了过来,其中一人跑得太急,一脚踢破一个花盆,小偷忍不住往后望去。

就在这时,我想起了以前体育课学散打时的一个重要动作,一脚踢向他的裆部。

他啊的一声跪在地上疼昏过去,我夺过相机撒腿就跑,这才发现自己因为刚才一路长跑,早已汗流浹背,气喘吁吁,心脏激烈地跳动着。

没跑几步就到了路口,一辆黑色的汽车骤然而至停在我面前,门同时打开了,车上传来沥川的声音:“小秋,上来!”

我跳上汽车,汽车疾驰而去。

“受伤了没有? 嗯?”沥川把我拉到

他面前问道。
“没有。”
“你怎么把相机抢回来的?”他把自

己的手绢递给我擦汗,继续问。

“我踢了他一脚,他昏过去了。”
“不会吧? 这么容易? 踢一脚就昏了? 这是昆明市职业小偷的水平吗?”他说,“这个小偷真没用,连个相机都抢不到!”

“哎哎,你帮谁说话呢?”
“我是在变相夸你是女英雄。”
“这还差不多。”

我们回到金马坊的牌楼,在刚才拍照的地方一起下了车。

沥川看着我,说:“你跑累了吗? 跑了多远? 有两千米吧?”

“差不多。”我还在大喘气。

“能再跑一趟不?”他说,“刚才,就在这儿有人偷了我的钱包。”

“啊! 什么? 你,丢了钱包?”我大叫,“这是什么破地方呀! 怎么这么多小偷? 在哪里丢的? 人往哪个方向跑了? 他还偷了些什么?”我看着他,发现他在幽幽地笑。

“沥川,我知道你不在乎丢现金。可是信用卡和银行卡,人家是可以刷的。”

“跟你开玩笑呢,瞧你急的。”他帮我把散乱的头发放到耳后,“以后再出现这种事情,你宁肯丢下相机,也不能丢下我。”

“是,是,我错了。千金之子,我得先保护你。”

(摘自《沥川往事》施定柔 著)