



调节情绪 恢复精力

生菜

·生菜的神奇营养:维生素A、纤维素
·生菜最适合:为青春痘烦恼的人、油性皮肤的人
专家解密:
1.为什么会长青春痘?
青春痘,当然是年轻人容易长。

10

生菜:吃我不长痘痘
杏仁:吃我皮肤细腻

青春痘主要是体内激素代谢过于旺盛引起的油脂分泌过多造成的。油脂过多就会堵塞毛囊,最后使毛囊发炎形成红肿,就是我们说的痘痘。年轻人正是爱美的年纪,看到痘痘都急着去挑破,有的甚至想去美容。这里要提醒爱美的人,千万不要随意挑破痘痘,如果引发面部皮肤感染的话,可能影响到神经系统,是很危险的。

2.吃生菜能消除长痘痘的烦恼

生菜质地柔嫩,口感脆爽。生菜的维生素含量极为丰富,特别是维生素A,能修复受损的皮肤。生菜含纤维素多,能够吸附小肠上的油脂,有调节人体内环境水油平衡的功效,常吃可以减少长痘痘的烦恼。

生菜怎么吃?

·蚝油生菜

材料:

生菜500克,油、姜、蒜、蚝油各适量。

做法:

- 1.把生菜叶一片片掰开,然后洗净。
- 2.在锅中加水,加一小勺油烧开,将生菜叶下锅煮熟,捞起备用。
- 3.另取锅加油,爆香姜、蒜,倒入蚝油炒出香味,做成蚝油酱。
- 4.然后将蚝油酱淋在生菜上就可以吃了。

听听专家怎么说:

生菜清爽,蚝油浓郁,两者的搭配相得益彰,有鲜香软滑的滋润口感。这是一道少盐、少油的心情佳肴。蚝油酱的制作是想提供一个增鲜的途径,如果觉得油腻,完全可以不用蚝油。这里还教大家一个关于生菜烹饪的小技巧:用手撕菜叶比用刀切口口感更爽、更脆,大家不妨试一试。

杏仁

- 杏仁的神奇营养:维生素E、不饱和脂肪酸
- 杏仁最适合:压力大和生活不规律的人、休息不好的人

专家解密:

1.皮肤为什么会变粗糙?

皮肤粗糙可让不少爱美人士抓狂,聊天的话题都围绕着美容保养,谁都看得出来他们为此心烦。工作压力大、生活不规律(如熬夜、吸烟、三餐不按时)等都会让皮肤干燥,如果生活质量得不到及时改善,皱纹就会悄悄爬上你的脸。皱纹是人体衰老的表现之一,谁都不愿意看见,整天操心自己的皮肤问题,怎么会有好的心情?要想保住青春,首先要摆脱皮肤粗糙的烦恼。

2.吃杏仁皮肤会变细腻

甜杏仁中所含的维生素E居各类坚果之首,其富含的脂质能够帮助人的肌肤抵御氧化的侵害,可使皮肤角质层软化,促进皮肤微循环,使皮肤红润光泽,延缓皱纹产生,预防并改善皮肤色素沉积。

杏仁怎么吃?

·自制杏仁露

材料:

杏仁10克,糖桂花、冰糖各适量。

做法:

- 1.将杏仁洗净后捣碎,放到锅内加水煮(水最好不要太多,这样杏仁露喝起来才有醇厚的感觉)。
- 2.用大火煮开后,改用小火熬煮10分钟。
- 3.在水变白时倒入桂花,煮15分钟。
- 4.加入冰糖,再煮5分钟即可。

听听专家怎么说:

根据个人爱好,自制的杏仁露冰镇或加热喝口感都很好,是一种简单又美味的吃法。经常食用杏仁露可使皮肤细腻有光泽,皱纹自然就少啦。想必大家都曾经喝过杏仁露吧,那温润爽滑的感觉一定会让你回味无穷。

(摘自《吃我 吃我》沈红艺 著)

47

见到沥川的女秘书



虐心的爱 残缺的美

“嗯,看上去是个好地方,空旷又开阔。”
“再过3年你来看,这里都是我设计的大楼和别墅。”
“沥川,我对你好崇拜!”
“我也是。”他说。
我愕然地看着他。
“你给过我好多灵感,设计和恋爱一样都需要灵感。”
海风很凉,他搂着我的腰,我们面朝大海紧紧偎依在一起。

从工地回来,在宾馆的大厅里,我看见一个个高挑的女子静静地坐在沙发上。她穿着开司米的上衣和深蓝色的羊毛裙,小巧的耳朵上戴着精致的珍珠耳环。她的面容姣好,有一种说不出的古典美,看见她会令人想起古诗里赞美女子的句子。

女子看见我们站了起来:“王先生。”
“介绍一下,”沥川说,“这是我的秘书兼翻译朱碧瑄小姐。这位是谢小秋小姐。”

我们握了手,互相微笑。
沥川说话的时候,一直牵着我的手。
“有什么事吗?”沥川问。
“有几个文件需要您签字,还有标书最后的翻译件需要您过目。”
“英文的你看过就行了,法文和德文的留给我。”

他接过笔坐下来,飞快地看文件,飞快地签字。
我和朱碧瑄对视而笑,都很有礼貌。
“朱小姐是英文系的吗?”我问。
“北外英文系。谢小姐呢?也学英文?”

“是啊。我在S师大,一年级。”
“你们系的冯介良教授是劳伦斯专家,我写论文时曾用心研读过他的专著。”
“嗯,他的教学声望非常好。我明年打算选他的课。”
“谢小姐喜欢厦门吗?”
“很喜欢。朱小姐是第一次来厦

门吗?”
“不是,因为这个项目,我跟着事务所的设计师们来过很多次。”

我觉得朱碧瑄说话的样子自始至终带着一种职业风范,慢慢地聊,生怕说错一个字。

沥川签完了字,站起来说:“迅达集团的晚宴,何先生会替我出席。”

“这个……那边的柯总一再说请王先生一定要到,他要与你共饮,不醉不归。”

“就因为这才让何先生去,他的酒量大。”他想了想又说:“算了,上次那顿饭我没去人家没有介意,这次再不去人家会怀疑我的诚意。我还是去吧,几点钟?”

“晚上7点。”
晚上9点多沥川醉醺醺地回来了,进门直奔卫生间,趴在马桶边上吐。
我在一旁扶着他说:“你怎么这么实心眼儿,喝那么多干啥!”

他吐了有足足10分钟才爬起来去洗澡,拄着拐杖都站不稳了。
“坐下来我帮你洗。”我心疼坏了。
“No.”不知哪来的力气,他把我推出门外,砰的一声关上了门。

一会儿水哗啦啦地响起来,一刻钟的工夫他就洗完了,人也清醒了,他穿上睡衣钻进被子里,一个劲儿地叹气:“唉,和这里的人做生意可真不容易。为了一个合同,陪烟、陪酒、陪饭,就差

牺牲色相了。那个高级酒店包房里明明写着无烟区,可是里面的人都抽烟,怎么可以这样呢!”

“有钱挣还抱怨,想想贫困山区的孩子们。”

“我每年都向希望工程捐款。”

他把我拉进被窝里:“我每喝一杯,心里都在想快点结束吧,让我早点回来陪我的小秋吧。”

“不会吧,这么肉麻?”

“我不忍心让你一人孤零零地待在宾馆里。”

“我没有孤零零的。”我说,“我吃完晚饭下去游泳,又去打电子游戏,然后还上街看了一场电影,是葛优演的贺岁片,刚到屋你就回来了。”

他揽着我的腰侧身过来,我轻轻地抚摸着他的脸。然后,他用遥控器打开电视:“上次那个《牵手》,演到第几集了?”

沥川跟我认识的其他男人不大相同,他不喜欢看球赛。他喜欢看连续剧,言情剧、武打剧、历史剧都可以,哭哭啼啼的那种,越长越好,来者不拒。他的理由是,电视剧可以帮他学习汉语。

找来找去换了几十个频道,沥川也没找到要看的,最后他看了一个日本电视剧,一会儿他又说:“我换台了,这是个悲剧,我不看了。”

(摘自《沥川往事》施定柔 著)