



调节情绪
恢复精力

·蓝莓的神奇营养:花青素
·蓝莓最适合:长期使用电脑的上班族、因睡眠不足而眼睛疲劳的人
专家解密:
1.为什么眼睛又干又涩?

11

蓝莓:吃我保护眼睛 紫菜:吃我没有头皮屑

现在的人离不开网络,离不开电视,很多人上班下班都对着电脑、手机。人的眼睛长期盯着电子屏,长时间注视一个方向,眼睛很少眨动,角膜就容易缺水,眼睛就会有干涩的不适感。很多人喜欢用眼药水缓解眼睛干涩,其实你只需好好放松心情,少用电脑,多和朋友见见面,就能有一双会说话的美丽眼睛。

2.吃蓝莓能使双眼水润动人

蓝莓被称为眼睛的保护神。蓝莓中的花青素可促进视网膜细胞中视紫红质(Rhodopsin)再生,可预防近视。蓝莓中的花青素属小分子、水溶性物质,易吸收,可直接加速视网膜视紫红质的合成与再生,让眼睛重新绽放光彩,使你再也不用为眼睛不够水润而担心。

蓝莓怎么吃?

·蓝莓山药

材料:

蓝莓酱100克、山药300克。

做法:

- 1.将山药洗净去皮,切成长短一致的条状。
- 2.放入锅中,用大火煮熟。
- 3.取出过凉水,冷却后装盘。
- 4.蓝莓酱略加些水稀释,淋在山药条上即可食用。

听听专家怎么说:

山药是传统滋补品,有健脾益胃、助消化的作用,含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,有益智安神、延年益寿的辅助食疗功效。传统上经常用它来炖汤,这样的吃法可能年轻人觉得不够新鲜,不愿意尝试,但是将山药做成甜品,可谓抓住了年轻“美食家”们的胃口。蓝莓山药酸甜可口,既好吃又养生。

紫菜

·紫菜的神奇营养:B族维生素、矿物质

·紫菜最适合:头皮屑多的人、皮脂分泌过旺的人

专家解密:

1.为什么有的人总有头皮屑?

有些人的头皮屑如雪花般散落在头发上和肩膀上,给人以不雅之感,头皮屑多是一件让人颇为烦恼的事。头皮屑多和皮脂腺代谢减弱有关,而皮脂腺代谢和人的身心状态有密切关系。过度劳累或饮食油腻都会导致头皮屑增多,要想没有头皮屑,需先从调节饮食开始!

2.吃紫菜能赶走头皮屑

紫菜中含有丰富的矿物质,它可以

帮助人们增强免疫力,调节内分泌,维持身体的酸碱平衡。紫菜中的B族维生素,特别是在陆生植物中几乎不存在的维生素B₁₂的含量很高。维生素B₁₂被称为造血维生素,细胞再生与造血都少不了它,它是促进人体新陈代谢的重要成分,此外,维生素B₁₂还能帮人消除烦躁。

紫菜怎么吃?

·烤紫菜

材料:

紫菜20克、芝麻油1勺、芝麻10克,盐适量。

做法:

- 1.把紫菜撕成小碎片,均匀地抹上芝麻油,撒盐和芝麻调味。
- 2.在烤盘上铺一层锡纸,放上调好味的紫菜,烤10分钟。
- 3.取出放凉后即可食用,烤后的紫菜吃起来更酥脆。

听听专家怎么说:

烤紫菜是许多人爱吃的零食,烤紫菜做起来方便又实惠,一次可以做很多储藏着,因生活压力大等心理原因造成头皮屑多的人,可以忙里偷闲地吃上几口。芝麻推荐使用黑芝麻,黑芝麻中含有更多的活化成分,可使人的头发乌黑亮丽。

(摘自《吃我吃吃我》沈红艺 著)

48

沥川回到北京



虐心的爱
残缺的美

我说:“你不是说你不怎么懂日语吗?”
“再不怎么懂,比你还是懂得多。”
沥川说。

“我二外是日语。”我用日语说。

然后,他说了一句日语,我睁大眼睛看着他,居然没听懂。我想,该不会是“八格牙鲁”的同义词吧。

“松尾芭蕉的俳句。”他说,“你心服口服了没有?”

“你这人谦虚有没有底线?”

“没有。如果我是你,日语是这种

水平,干脆就不告诉人家我有二外。”

我跳起来,作势要掐他。

他举手投降:“下回有不懂的日语作业我帮你做,不收工钱,你饶了我吧!”

第二天,我们在机场告别,我回北京,沥川去沈阳,等他回北京,寒假已经结束了。我仍在老地方打工,我爸依然给我寄钱,一个月一百块,比以往多了一倍。他不给我写信,我写给他的信他也不回。我觉得我爸对我有很强的洞察力,他好像知道我在干什么,而且知道我会像他那样,无论走上哪条路,都会越走越远永不回头,所以他根本不想劝我。

沥川回来之后,我在他的龙泽花园公寓里住了10天。这10天,我们天天在一起,犹如一对儿夫妻。我们的合影挂在墙上,那小偷照相的技术还真不坏,我最喜欢其中的一张,背景是远远的街灯,沥川回首帮我捋过一缕飘在脸上的头发,那一刻他侧对着我,关爱之意流露无余。

之后,他回瑞士苏黎世,看望他生病的妈妈。

他去了一周,隔天给我打一个电话,然后他说家里还有别的事,需要多待一些时候。过了一个月,他说他要陪他哥去滑雪,那里不通电话。

他在瑞士待了整整两个月。

星期一到机场接他,发现他消瘦了很多,脸上的棱角更分明了。

“Hi!”他在人群中看见我,我们紧紧拥抱。

“怎么瘦了?”

“没觉得啊。你倒是胖了。”

“我吃得嘛。”临行前,沥川一定要给我钱,我没要。我又到咖啡馆打工了。这个学期我选的课不多,可以多干几个小时,所以收入相当不错。

“耳朵好了?”

他走到路边,检查我新打的耳洞。在厦门时我看见朱碧瑄戴着珍珠耳环,十分喜欢,在龙泽花园住着没事的时候,沥川就带我到楼下的珠宝店去打了耳洞。他说我的皮肤白,戴珍珠不好看,戴红宝石才好看,所以我的耳朵上有一对红宝石耳环。沥川走之前,一天三次用酒精给我擦耳朵,怕我感染,结果,我的耳朵还是肿的。

“好啦。”

“不疼了?”

“一点也不疼了。我自己都取下来好几次了。”

“不是说,六个星期后才能取下来吗?”

“哥哥,你回去两个月了,六个星期早已经过去了啊。”我敲敲他的脑袋。

他笑了笑,笑容中藏着一丝抑郁。“今天我请客。”我说,“咱们去吃寿司,就是上次那家店。”

我们坐上出租车,他说:“既然是你请,我们还是去吃米线吧。那家店的寿司太贵了。”

一路上,他都不怎么说话。

吃饭的时候,他也不怎么说话。

吃完饭,他直接送我回寝室。

“出什么事了?沥川?”我的心沉甸甸的。

“家里有点事挺麻烦的,是生意上的。此外,我爷爷身体不大好,病危。”

我很少听沥川提起他的家人,但我知道他在家非常受宠,只要提起自己的家人,他的脸上就充满了温情。

“不是说你奶奶病了吗?原来你爷爷也病了?”

“对不起,我说错了,是我奶奶病危。”他说,“我可能最近还要回瑞士,我在等电话。”

他看着我,一脸的心事。

“那么——”我握着他的手问,“你是专程回来看看我的?”

在寝室外面的树荫下,他捧起我的脸轻轻地亲了一下:“是的。”

第二天沥川没给我打电话,到了晚上我打电话给他没人接,我一夜未眠,心中充满不祥之感。

第三天一大早,他打电话过来解释:“对不起,这两天事务所里有不少事,太忙,没来得及回你的电话。今天中午我接你出来吃饭,好吗?”

说是道歉,在我听来更像搪塞。他的声音很平静,淡淡的如一潭死水,我的心中已有浓浓的寒意。

(摘自《沥川往事》施定柔 著)