



调节情绪  
恢复精力

冬瓜

·冬瓜的神奇营养:丙醇二酸  
·冬瓜最适合:因压力大导致油脂分泌旺盛的人,饮食油腻、营养摄取不

12

冬瓜:吃我去除油腻  
核桃:吃我头发乌黑

均衡的人

专家解密:

1.为什么头发老是出油?

头皮上的皮脂腺分泌油脂,不仅能使头发变得光滑,同时还能锁水,所以健康的头发需要油脂来保护。不过头发过于油腻会招来细菌,使头皮瘙痒。头发油腻一般与油脂分泌旺盛、压力大、饮食油腻有关。干爽的头发表能带来好形象、好心情,好心情也可以送你一头干爽的头发表!

2.吃冬瓜能换来干爽的头发表

冬瓜含有丙醇二酸,能阻止糖类向脂质转化,阻止体内脂肪堆积,起到清洁头皮和减少油脂分泌的作用。现在适合油性发质的洗发水中一般都有丙醇二酸提取物。冬瓜还是传统的美容瘦身佳品,有清热解毒、除烦止渴等功效。

冬瓜怎么吃?

·凉拌冬瓜丝

材料:

冬瓜150克、酱油2勺、虾皮、油、姜丝、葱花各适量。

做法:

- 1.冬瓜去皮、切丝。
- 2.锅中加水烧开,放冬瓜和虾皮一

起煮熟。

3.取出放凉,用酱油和姜丝腌渍10分钟,撒些葱花即可。

听听专家怎么说:

凉拌冬瓜丝清爽可口,是一道非常清淡的凉拌菜。需要注意的是,因为凉拌菜比较清淡,有些朋友习惯在凉拌时加入麻辣或者咸味较重的调味品,在这里是需要避免的,否则对油脂分泌的调节又会起到反作用了。

核桃

·核桃的神奇营养:亚油酸、维生素E、Ω-3脂肪酸

·核桃最适合:因疲劳引起头发枯黄的人

专家解密:

1.为什么头发枯黄?

亚洲人乌黑的头发是头发中所含的黑色素沉着形成的,头发枯黄通常意味着色素合成出现了问题。一般来讲,微量元素缺乏和疲劳等会导致血液中酸性毒素增多,身体内发生黑色素生成障碍,使头发枯黄。让疲劳的自己好好休息一下,乌黑亮丽的头发是足够的营养和饱满的精神带来的。

2.吃核桃能轻松换来一头秀发

要想头发乌黑,就需要补充许多人体必需的微量元素。核桃仁含有亚油酸、钙、磷、铁及维生素E,经常食用有润肤、乌发的功效。核桃还是Ω-3脂肪酸的绝佳来源,Ω-3脂肪酸是大脑正常工作和保持良好情绪必不可少的元素。因此,疲劳时嚼些核桃仁,还能缓解疲劳和压力。

核桃怎么吃?

·核桃仁粥

材料:

核桃仁50克、大米100克、蜂蜜适量。

做法:

- 1.大米淘洗干净,核桃仁切成碎粒。
- 2.将核桃仁碎粒和大米一起下锅,加水适量,煮成粥。
- 3.根据个人口味添加蜂蜜调味,即可食用。

听听专家怎么说:

核桃仁粥当早餐食用,既能健脑补肾,增强记忆力和提高工作效率,又能养血润发。如果感到早上时间不够,没有时间煮粥,也可将核桃仁和速食燕麦片调入牛奶食用,口感也十分香醇。

(摘自《吃我吃吃我》沈红艺 著)

49

沥川:小秋,我来向你告别



虐心的爱  
残缺的美

我以为沥川会像往常那样,带我去某个餐馆吃饭。不料,他却把我带回了龙泽花园。

公寓的落地窗敞开着,阳光明媚,春风徐徐,吹拂着碧色的窗帘。

“你坐着休息。”他从厨房里拿出一条围裙,“今天我当大厨,给你烤三文鱼。”

显然菜他已事先买好了,塑料袋上印着“平康超市”,我们常去那个超市。

他做了我最喜欢的汤,拌了一个瑞士沙拉,然后在锅里滴了一点橄榄油,将三文鱼煎到三分熟,又放到烤箱里烤。沥川极少下厨,但只要他做菜,样样都是精品。

我望着窗外的春光,视线慢慢转到远方,半晌回过神来,发现窗外绿树成荫,竟有一大片花园。

“哎,在这里住了这么久,怎么没有发现,原来你这里还有一个蛮大的屋顶花园?还种满了花?”

“我不在的时候你别出去,小心从楼顶掉下去。”他说。

我曾经告诉过他,我有恐高症。菜很快就做好了,他将三文鱼分成两份,浇上料汁,放上沙拉,红红绿绿的很好看。

我用刀叉将三文鱼切开,一片一片地往嘴里送。

“近来功课忙吗?”

“还好。不忙。”

“上次的期末考试,你考得还好吗?”

“全年级第二名,所以没拿到奖学金。其实也不是太遗憾,我的确尽力了。”沥川没说什么,他知道在学业上我很好强。

过了一会儿,我终于问:“你接到那个电话了吗?”

他一怔,问:“什么电话?”

“你要等的那个电话。”

“嗯。”

“是很麻烦的事情,对吗?”我坐到他身边,握住他的手,将它放在我的唇边,轻轻地吻。

“嗯。”

“一切都会解决的,你高兴一点好不好?”

“嗯。”

我们一起进了卧室,他不让我开灯。于是,我在床头点了两支蜡烛,他解开我的衣裳,温柔地吻我……

等我梳洗完毕,他问我:“你下午有课吗?我送你回去。”

次日下午,我的手机响了。我连忙接听:“Hi!”

“是我,沥川。你在哪里?”

“我在寝室。”

“下来一趟,好吗?我在老地方,停车场。”沥川说。

快到校长楼时,远远地我看见了沥川,他一直看着我,没有任何表情。

停车场很空旷,迎春花开满了小坡。我深吸了一口气,向他“hi”了一声。

他看着我,垂下头,然后又抬起头说:“小秋,我来向你告别。”

我的心隐隐作痛,但我打起精神,强笑地点点头:“几点的飞机?”

“五点一刻。”

“我送你。”我看看表,离飞机起飞只有两个小时了。从这里赶到机场,至少需要一个小时。

“什么时候回来?我去接你。”

他看着我,过了片刻他说:“小秋,我不会再回来了。请你原谅我。”

我呆呆地站着,脑中一片空白,眼泪开始止不住地往外涌。

我大声地问他:“为什么?究竟出了什么事?是我做错了什么吗?”

他目光闪烁,仿佛想说什么,却欲言又止。他恢复了平静,然后说:“你什么错也没有。”顿了顿,他又说:“你不

知道,更好。”

“不!你告诉我!我要知道!”我愤怒地向他大吼。

他紧紧抓住我的手,在我的额头上用力地一吻:“我在龙泽的公寓里,给你留了一封信,请你以最快的速度忘掉我。”

然后,他放开我拉开车门,态度是那样毅然决然。

可是,就在上车的那一刻,他忽然回过头,目光终于有一丝痛楚。他说:“再见,小秋。好好保重。”

“不!沥川!我爱你!别丢下我!求你!别丢下我!”我痛哭失声。

他的车疾驰而去。

我一动不动地站在那里。

不知道是天在下雨还是我在哭,是树叶摇动,还是我在发抖。

我打的去了龙泽花园,进了沥川的公寓。

里面一切都在,家具、电器、厨具、陈列的古董和工艺品。

里面一切都不在,所有属于沥川的东西,全部消失。他的衣服、图纸、轮椅、牙刷、图书,甚至他绘图用的铅笔、橡皮,洗澡用的洗发水,涂药用的棉签,刮脸的剃须刀和鞋柜里的拖鞋。

消失的还有墙上挂着的照片——我们的合影。

那么干净,那么彻底,就好像他不曾在这里住过。

茶几上,静静地躺着一个白色的信封,很薄。我打开它,更加失望。

(摘自《沥川往事》施定柔 著)