



调节情绪  
恢复精力

芹菜

·芹菜的神奇营养:粗纤维、碱性活化成分

13

芹菜:吃我不掉发  
绿豆:吃我不烦躁

·芹菜最适合:焦虑烦躁的人、油性皮肤的人

专家解密:

1.为什么有的人头发一掉一大把?

很多人都有这种感觉,在压力过大或是熬夜后,特别容易出现掉头发的现象。长期压力大、劳碌、焦虑等都会导致雄激素分泌过多,从而抑制毛发的生长,出现脱发。深受脱发之苦的人要让自己开心起来,恢复好心情就能轻松摆脱脱发的痛苦。

2.吃芹菜能消除脱发之苦

芹菜是一种去油脂的粗纤维食品,常吃能够降血脂,减少油脂分泌,改善皮脂腺代谢,当头皮的皮脂循环重新恢复健康时,脱发的烦恼也就消失了。芹菜中所含的碱性成分还能安神,有利于稳定心情,消除焦虑、烦躁和压力感,安稳的心情对修复头发很重要。

芹菜怎么吃?

·芹菜肉丝粥

材料:

大米500克、芹菜250克、瘦肉100克、盐适量。

做法:

1.将大米淘净,加水煮粥。

2.芹菜洗净后切成小段,叶子不要扔掉。瘦肉切成细丝,用盐腌一下。

3.大米煮熟后,放入肉丝和芹菜,小火煮30分钟即可。

听听专家怎么说:

芹菜粥是一种清香鲜美的健康咸粥。对于因劳累、压力大而脱发的人来说,喝粥还能养胃安神、舒缓压力。要注意,芹菜叶含有大部分营养素,因此不要扔掉,要一同煮着吃才好。芹菜有股天然的清香,有人嫌它有一股药味儿,不喜欢吃,其实营养全在这股味道中了。西芹比较粗壮,药味儿淡,营养一般;药芹纤细,药味儿浓,营养更好。

绿豆

·绿豆的神奇营养:无机盐、维生素  
·绿豆最适合:夏天容易心烦气躁的人

专家解密:

1.夏天人为什么容易烦躁?

夏天气温高,出汗会使身体因丢失大量的矿物质和维生素而出现内环境紊乱,引起焦躁。另外,人体内含有多多种多样的酶等活性物质,它会受到温度

的影响而发生变化。当温度升高时,在一定范围内酶的活性也会升高,会使人变得心烦气躁,难以平静。

2.吃绿豆能消除烦躁

绿豆含有丰富的无机盐、维生素,在高温环境中以绿豆汤为饮料,可以及时补充丢失的营养物质,以达到清热解毒的功效,缓解内环境紊乱。体内环境修复了,心情自然就好了。

绿豆怎么吃?

·冰糖绿豆汤

材料:

绿豆250克、冰糖20克。

做法:

1.将绿豆淘洗干净,沥干水分。  
2.在砂锅里将水烧开,然后放入绿豆,水量以没过绿豆为准,大火煮20分钟。  
3.加入冰糖,再煮15分钟,绿豆熟烂即可。

听听专家怎么说:

绿豆在中国已有两千余年的食用历史,其清热之功在皮,解毒之功在肉。夏天心烦气躁,绿豆汤是家庭常备的清暑饮料,消暑开胃,老少皆宜。

(摘自《吃我 吃我》沈红艺 著)

56

沥川是我心中永远的爱



虐心的爱  
残缺的美

一趟?或者,您告诉我您的地址,我带着文件请您过目。”

我语气冷冷地问:“什么事情?什么文件?你能不能在电话里先告诉我一个大概?”

“是这样。王先生将他在龙泽花园的两处公寓,5001号和4901号全部过户到您的名下,他已经签署了所有的过户文件。您只需要带着您的身份证过来签个字,就可以接收这两处房产了。王先生说,这两处房产您可以随意处置。此外,王先生还说,任何时候,如果您需要用钱,也请您给我打电话。”

我暗暗苦笑,这倒是沥川的作风,无论在与不在,他永远会照顾我。

“谢小姐,您还在听电话吗?”那一端,陈律师等着我答话。

“嗯。”

“那么,谢小姐您什么时候过来办理过户手续?”

“陈先生,请您转告王沥川,谢谢他的好意。我不会要他的任何东西。”我说。我挂了电话,以最快的速度离开了龙泽花园。

Hi,沥川:

期中考试成绩出来了。我考得不错,连最差的精读都考了86分,你喜欢吗?中午我和安安去北门的小店吃牛肉拉面。我放了很多香菜,味道真好。

晚上我去上晚自习,带上一杯浓茶。我在那里看完了最后一本《天龙八部》。是的,我没有好好学习,想休息一下。

小秋

Hi,沥川:

我几乎每隔三天就给你发一封邮件,你看到了吗?学校的日子很无聊,我仍然在那家咖啡店打工。你还记得叶静纹吗?有一次,你把一个笔记本忘在她那儿了,现在我向她要,她不给。我有点嫉妒她哦。你什么也没有留给我,可她还有一本你的笔记本。今天我在系里碰到了冯介良教授,他是冯静儿的爸爸。我不怎么喜欢冯静儿,不过,她的爸爸很慈祥,还很风趣。晚饭是我自己解决的,一根黄瓜,两个五香茶鸡蛋。网吧里抽烟的人真多,我要去上自习了。

小秋

Hi,沥川:

已经整整4个月过去了,没有你的任何音信。你真有定力啊。我天天夜里做梦,梦见收件箱里有新邮件。没关系,我想,我只用把‘Hi,沥川’当成‘My dear diary(译:亲爱的日记)’就可以了。写日记是个好习惯,不是吗?没准将来我成了名人,人家还要用这个来研究我呢。我这个学期选了七门课,同学都说我疯了。我没疯,因为我终于拿

到了鸿宇奖学金,不用去打工了,就花更多的时间来学习吧。糟糕的是,我们隔壁寝室搬进来了一个音乐系的学生,她天天晚上练声,我们快被她弄疯了。这夜半歌声,什么时候才能结束?

小秋

Hi,沥川:

又是4月1号,愚人节。还记得我们是在那天分手的吗?你瞒不了我,因为你的眼睛里分明是痛苦。你从没有伤害过我,如果不得不伤害,一定是出于更深的善意。好啦,伤心的事情回忆到此。有一天,我做了一个可怕的噩梦,梦见你在受苦,那天晚上,我半夜跑到网吧,第一次用Google查你的名字。还好,没有任何关于建筑设计师王沥川先生的坏消息。显然,你也没有参加过任何公共活动。我在想,你突然离开北京,你的那些在中国的设计项目怎么办?不过,好像你的公司仍在北京,仍在继续做生意。但是,现在这些都不是我能操心的事,我只希望你一切都好。

另外,别以为你在e-mail中读到的小秋就是现实中的小秋哦,现实中的小秋变了很多,你可能都不认得了。可是,沥川你会变吗?你不会是不是?你是我心中永远的爱。

小秋

(本连载完)

(摘自《沥川往事》施定襄 著)