

人体干旱管理机制

现在的医务人员不明白水在人体中的作用有多么重要。药物可以缓解病情,却治不好人体的衰老性疾病。

渴是身体对水的呼唤,这呼唤短促而有力、焦急而难耐,此时,倘若饮一杯清水,身体的呼唤就会停息,因为水满足了身体的需要,消除了人的焦躁不安。然而,令人遗憾的是,随着渴意的消失,人们对水的作用的认识似乎也到此为止。人们很少去思考如下问题:

水为什么能解渴?水进入身体后是怎样运行的?水在身体内究竟起着怎样至关重要的作用?为什么身体缺水我们会感到渴?身体缺水还有没有其他的信号和表征?

我们对身体外面的水了解得很多很多,但对身体内的水却知之甚少。如果我们了解了水在身体内的具体运行情况,我们就会恍然大悟,我们关于医疗保健的观念就会随之发生彻底的改变,我们会惊讶地发现许许多多疾病的病因仅仅是:身体缺水。身体缺水造成了水代谢功能紊乱,生理紊乱最终又导致了诸多疾病的产生;而治疗这些疾病的方法简单得令你难以置信,那就是:喝足够多的水。

人类在火星上寻找生命的痕迹,首先寻找的就是水,有水才有生命。

地球上的生命从咸水中诞生,在淡水中进化,在陆地上成长,不管其形态多么复杂,但水在任何生命体中所起的作用从来就没有改变过。人之所以能在陆地上成长,也是因为身体内有一整套完善的储水系统。这个系



本书解释了一项新发现:身体缺水是许多慢性疾病的根源。这些疾病有:哮喘病、过敏症、高血压、体重超标、糖尿病以及包括抑郁症在内的某些精神疾病。你了解自己身体内的水吗?你了解身体缺水会导致哪些疾病吗?你知道仅仅用水就可以治愈许多慢性疾病吗?美国著名医学博士F·巴特曼会告诉你:你没病,只是渴了!

身体手册

F·巴特曼著

吉林文史出版社友情推荐

统在人体内储备了大量的水,约占体重的75%。正因如此,人才能在短时间内适应暂时的缺水。与此同时,人体内还有一个干旱管理机制,其主要功能是:在人体缺水时,严格分配体内储备的水。其运行原则是:让最重要的器官先得到足量的水以及由水输送的养分。在水的分配中,大脑处于绝对优先的地位。大脑占人体重量的1/50,却接收了全部血液循环的18%-20%,水的比例

也与之相同。人体的干旱管理机制十分严格,分配水时,身体内的所有器官都会受到监控,严格按照预先确定的比例进行分配,任何器官都不能多占。身体的所有功能都直接受制于水量的大小,身体缺水时,干旱管理机制首先要保证重要器官,于是,别的器官的水分就会不足。这时,它们就会发出报警信号。

人体内的干旱管理机制发出局部缺水信号后,人立刻感到口渴;警报信号越强烈,口渴就越厉害;口渴越厉害,身体对水的需求就越迫切。

然而,不可思议的是,人们往往会犯最基本的、灾难性的错误:当身体急需水时,我们却给它茶、咖啡、酒或用工业化方法生产的饮料,而不是纯净的天然水。不可否认,茶、咖啡和工业化生产的饮料不仅含有大量水,而且还含有一些对身体有益的物质;与此同时,我们也不能否认:茶、咖啡和工业饮料里含有大量脱水因子,这些脱水因子进入身体后,不仅让进入身体的水迅速排出,而且还会带走体内储备的水。这就是我们越喝茶和咖啡等,就越想小便的原因。久而久之,我们就会麻木;久而久之,水的新陈代谢功能就会紊乱。

新陈代谢功能一旦紊乱,身体的某些区域缺水,干旱管理机制发出的信号就不只是口渴,而会表现出“口干”多得多的症状:它们会让你的腰疼痛;它们会让你的颈椎疼痛;它们会让你的消化道溃疡;它们会让你的血压升高;它们会让你哮喘和过敏;它们甚至会让你患上胰岛素非依赖型糖尿病……所以,我常对一些病人说:“你没有生病,只是渴了。”

造星运动

几天后,阿诺抱着他的亚军奖杯抵达了洛杉矶。洛杉矶是一个弱肉强食之地,人们不得不为自己的生存而打拼。阿诺看到那儿的健美运动员蜷缩着身体住在自己的车里,卖类固醇、做他们能做的一切来维持生计。有的健美运动员靠从事各种各样的违法活动来赚钱,阿诺选择尽量避开这些事。

阿诺很快就适应了在这里的生活。在这儿他拥有一套小公寓、一辆大众车、一份微薄的津贴,除了定期训练、拍照、接受采访、为写文章提供素材之外,没有其他的任务。健美运动中最高的奖金仅有1000美元,没有人以这项运动为生——没有人,除了阿诺和弗朗哥。

阿诺的性格属于外向型,在他的生活中总是围着一些人。如果身边没有朋友的话,他也要找一些别的人来。独自一人意味着阴暗和病态。“如果他一个人来体育馆的话,这种情况很少见,那么他要等找到人之后才一起开始训练。”弗兰克·赞恩说,“他总是出去吃饭,他会请跟他一起的人吃饭,或者让别人带他出去,但从单独行动。他身边总是有人围绕着,总是如此。根本就不可能独自一人。”

阿诺决不假装谦虚,这在他的周围到处可见,假装谦虚的主要目的是给别人留下好印象。他知道自己的价值,并且随时准备跟你谈论它。他的英语一入门,就开始上课。他在圣莫尼卡城市学院注册学习普通教育课程以获得准学士学位。赞恩教他学代数。阿



人物传记

利默著

译林出版社友情推荐

本书通过这位可能会改变美国政治面貌的奥地利移民的公众生活和私人生活及其性格上的多面性,直接展现了一个现代版的靠艰苦奋斗而功成名就的故事。本书精心采访了几乎所有与阿诺·施瓦辛格关系最密切的人士,包括他的良师益友、健美运动中的竞争对手、他终身的挚友、第一任正式女友、他的情人们、他的长期公关秘书、经纪人、制片人、导演以及政界的朋友和对手。

诺数学不好,阅读的水平也很低,他几乎全部要补课。阿诺仅有一份旅游签证,因此在任何地方都不能注册全日制学习。他还在其他学校上课,包括在加州大学洛杉矶校区学商务课程,在西洛杉矶学院学艺术课程。

大多数健美运动员为了生计而苦苦挣扎。当阿诺来到这儿,成了韦德新的英雄时,阿诺很快就意识到了韦德有着双重人格,一是在私生活中热情、优雅的乔·韦德,一是在

办公室里狡猾的商人韦德。

韦德出版的刊物并不是传统的体育杂志,韦德是休·赫夫纳在健美运动界的翻版。在《花花公子》中,赫夫纳推出理想化的裸体性游戏伴侣,他们被想象为“花花公子”。在韦德的杂志中,报道的是健美运动员理想化的半裸体照片,读者受这些形象的影响,可以通过购买他们宣传的产品,遵循其中的指导来自我锻炼,以期达到同样的效果。

“韦德手段非凡。”阿诺说,“从他身上,我学到了很多商业知识和生意经。他带我去国外旅游,带我去参加艺术品拍卖会,教我如何叫牌如何做最划算的生意。”韦德总是不断地提升自己的知名度,在杂志的封面上用各种花样突出自己的名字,在他所有的刊物上刊登他自己的照片和名字,甚至在公司总部安放了一个自己的塑像。健美运动员常拿韦德的这些做法开玩笑。阿诺对此迷惑不解,就此问过韦德。“为什么要给自己塑像?”韦德回想起年轻的施瓦辛格问他的话。对于这个问题,韦德坦然答道:“如果你有了塑像的话,人们就会以为你与众不同。”

这是一个很重要的见解。除了健美运动界的一些核心人物外,全美国的人都在汇现金支票给他。他们非常尊敬韦德,认为他是个大人物。他持续不断地影响人们的意识,获得成功之后,每天有成千上万的美元飞进他的账户。现在他所有的精力、雄心和注意力都在致力于创造一个巨大无比的形象,他认为这将是他最伟大的发明创造,而实际上也是他最伟大的弟子,他就是阿诺·施瓦辛格。

共同的尴尬

袁真的背影虽然离开了楼顶,我心里仍惴惴不安。毫无疑问,袁真将因这场意外而处于某种尴尬境地,她在机关里不会有好日子过。而我,正是陪她于尴尬的重要原因——作为保卫科长,我拥有楼顶这扇门的钥匙,昨天我来楼顶巡查时,心里正烦躁,就没有关门。如果我关门了,袁真就到不了楼顶,也就不会发生这场意外了。

我和袁真并没有什么特殊关系,也就是认识时间长一些,还有,我和她的表妹吴晓露谈过一年恋爱。平时在机关里和她见面,也就是说上一两句闲话,互相笑笑而已。袁真是很少对人笑的,她太矜持了,她的矜持有时甚至到了不近人情的地步。比如在电梯里遇到领导了,即使是我们莲城的最高领导,你不先开口,不先对她笑,她也不会首先打招呼的。

她能写一手好文章,她并不在写报告的职位上,领导要做某种报告时,却时不时地点名要她来提笔。按说,这样一个才貌双全的女子,是早该提拔了。可是,在机关工作十几年了,她连我都不如,我还有个实职,她连个实职都没有,还只是个主任科员。曾经有好多次,都风传她要提了,到后来却总是落空。在这个问题上,袁真其实也不能怨天尤人,她自己有些工作没做到位。我曾暗示她要送点礼,但她显然不认同,我清楚地看见一丝不屑的神色从她的嘴角流露了出来。

常言说得好,舍不得孩子打不了狼。袁真似乎连常识都没有。

我和袁真还有一个共同

官场小说

少鸿著

作家出版社友情推荐



女科长袁真和吴晓露是表姐妹,她们的感情很好,但她们的处世观却格格不入。袁真正直清高、精神上有追求,而吴晓露为了往上爬,不惜利用肉体作为晋升的天梯。由于“我”——一个保卫科长,对前任女友吴晓露的好奇心理,用了违法的手段在市委书记吴大德办公室的套间休息室里安装了微型探头。因此,得以窥视到不可告人的丑行与交易……

的尴尬。十五年前,我们去青山县青云乡调查市委工作组组长吴大德骚扰一个中学女教师的事。调查组有三个人,我和袁真都是成员。袁真是负责做记录的,不用开口,将听到的记下就行了。可即使是这样,袁真也被那位叫廖美娟的女教师赤裸裸的话羞得抬不起头来。等到与那位被控告的工作组长谈话时,袁真的头低得几乎垂到了膝盖上,因为工作组组长激烈地辩称,他的手只到过女教师的哪些部位,某些隐秘的地方是绝对没有光顾

过的。工作组组长口声声恳请娘家来的领导替他做主,不能让女教师的诬蔑毁了他的前程。说到激动处,竟扑通一声跪了下来,将袁真吓了一大跳,笔都落到了地上。调查陷入了困境。

正当我们一筹莫展之时,廖美娟却突然找到了我们,坦白说这一切都是她的不实之词,她是与工作组长有过一些亲密接触,但都是她主动的,她之所以投怀送抱,是想让组长帮忙将她调到县里去工作,而她之所以写信诬告他,是因为他拒绝了她,她一气之下才做了错事。工作组组长没有被她的糖衣炮弹打倒,他是党的好干部,我们应当表扬他而不是处理她,她愿意为此事承担该承担的一切责任。我们对廖美娟进行了严肃的批评教育,对工作组组长也做了某种程度的抚慰和告诫,就回到了市里。

按说这么一件事,过去也就过去了,不会对我们有什么影响的。可是世事难料,谁知道,那位叫吴大德的工作组长后来当了副县长、县长、县委书记,一级一级地往上爬,三年前竟回到市里做了我们的秘书长!面对一个曾对自己下跪过的上级领导,我们内心的复杂和尴尬可想而知。但是,即使秘书长真的忘记了过去的难堪,像袁真这样处理与领导的关系,也是有损于吴大德秘书长的。吴大德秘书长很有可能认为她在轻视他。平心而论,如果我徐向阳是吴大德,我也会不喜欢她,也不会提拔她。人心都是肉长的,谁不喜欢摸顺毛呢?

可是,我为何对袁真总有一点敬重之心呢?就因为我还不是一个秘书长?

家里失火

吃过晚饭,老宋穿上外套,等樊松子一起出去散步。这几乎成了他们的每天一课。樊松子说,“我今天有点累。我们就在家里,好好谈谈吧。”

老宋坐在一旁削水果,削好后切成片,一片一片摆在盘子里。“我今天去看了婴儿床,现在的婴儿床真漂亮。找个时间,我们一起去看看。”说着,老宋递给她一根插了苹果的牙签。

樊松子将苹果放进嘴里,酸中带甜。她慢慢地咀嚼。“老宋,我想在孩子生下来以前,我们还是离婚吧。”

“呀”一声,老宋停住手。转眼,他的左手拇指上现出一道鲜红的血口子。老宋似乎被不断渗出的血吓住了,愣在那儿,握刀的手悬在半空。樊松子赶紧起身,找来云南白药和创可贴,给他处理伤口。

老宋看着她处理,缓缓地吐说:“为什么?”樊松子不出声,待伤口包扎好,将药箱放回原处,才坐回沙发上。“我想,我们还是先把手续办了。我怕,到时候,我会后悔。”“后悔也没关系。”老宋脱口而出,“你不要多想。我们一起好好抚养这个孩子。”

樊松子起身从抽屉里拿出三封信。“喏,这信收到有些日子了,我没对你说。我想,那个女人可能是真心爱你的,我也不想这孩子生下来有什么三长两短,而且,我们之间也确实存在问题,你该拥有自己的幸福……”说着说着,樊松子的眼圈红了起来。她站起身,走进了卧室。不久,里面传来轻柔的音乐声。老宋两手哆嗦着,将信

黑色的蚯蚓



悬疑小说

王芸著

人民文学出版社友情推荐

的姐樊松子与老宋的婚姻出现危机,儿子成成在一次车祸中丧生。失去儿子之后,樊松子特别渴望再生一个像成成一样的孩子。新生命终于在她肚子里孕育,樊松子感到从未有过的满足,这时,一个陌生女人的来信扰乱了她的生活……

一一打开。看完,仰面靠在沙发上。

樊松子早上做保健操时,突然感觉下面涌出一股热流。她一看,见红了。心里顿时“咯噔”一下。离预产期还有两个月,不会是孩子出事了吧?她赶紧下楼打的,去了医院。

韩医生检查一下,建议她住到医院里来。一则保胎,尽量让胎儿在肚子里多呆一段时间。二则,有什么紧急情况,也好及时处理。老宋很快赶来了,问明情况后,又回家去收

拾东西送来。最近一段时间,老宋显得很沉默。天天还是回来,还是陪她去散步,但不怎么说话。樊松子也不追问。她心里装了个孩子,已经够满了。

家里失火的消息,樊松子是凌晨六点知道的。居委会杨主任打来的电话。樊松子慌忙打的赶回家。离着很远,她就看见住的楼道前围满了人。她从人群里挤进去,人们看见是她,纷纷让出道来。一进楼道,一股刺鼻的焦臭味迎面扑来。樊松子只顾急急慌慌地往上走。冷不防,身后一个人突然一把抓住她。回过

头一看,是杨主任。杨主任快步上来,抓紧她的手。踏进屋,樊松子简直认不出是自己的家了。到处都黑乎乎的。依稀,她还辨认得出哪是电视机,哪是餐桌。忽然,她想起什么,一把抓住杨主任的手。“老宋呢?他知道家里失火了吗?”杨主任望着她,欲言又止。一位民警走过来,“您是这家的女主人吧,请您过来一下。”

樊松子不明白他的意思,跟着他往里走。樊松子跟着民警走进成成的房间,民警指着一个长条形黑乎乎的东西,“请你辨认一下。”樊松子茫然地望望他,再掉过头看看黑乎乎的东西,忽然想起来,这是成成的床所在的位置,那……

仿佛被电流击中一般,一阵颤栗滚过樊松子的身体。她不由自主地伸出手去。

“血!血!”一个声音尖叫起来,像是身后的杨主任。民警飞快地伸过手来,接住了樊松子。樊松子笨重的身体一下子依靠在民警身上。在失去意识的瞬间,她紧紧抓牢了民警的袖子。