

用药错误的根源

人体是由 25% 的干物质(溶质)和 75% 的水(溶剂)构成的。据说,大脑组织的 85% 是水。

我们会假定溶解结构是个反应调节器,调节着人体的所有功能。下面,我们就按照这个旧模式来研究一下人体,假定人体的水分仅仅是一种溶剂,一种填充空间的材料,一种运输工具。这种观念与用试管做化学实验没有什么不同,我们没有赋予溶剂的功能。人类有了系统的知识后,通过教育一代代地传递承袭,我们的现代医学认识就源自这里。我们把溶质视为调节器,把水视为溶剂和体内的运输工具,仅此而已。今天,我们甚至还会把人体视为一支大“试管”,装满了各种不同性质的固体物质,水只不过是无足轻重的“填充材料”。

在科学中,人们认为只有溶质(也就是溶于血液的物质,或血液携带的物质和血液中的血清)才能调节人体的各种活动,调节人体对水分(溶剂)的吸纳。人们普遍认为,人体能自动调节水分的配置。水无处不在,不花钱就能得到,身体决不会亏待自己,一缺水就会补足。

有了这样的错误认识,人们在进行应用医学研究时全都盯着一个方向:找到致病的“特殊”物质。因此,只要医生怀疑患者有什么异常或波动,在没有提出清晰、明确的治疗办法前,先用化验来查找病因。因此,除了用抗生素治疗细菌感染外,所有治疗方法都是为了减轻患者的症状,却治标不治本。一般来说,高血压是治不好的,一个人只要



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

得了高血压,终生都得服药;哮喘病也是治不好的,一旦得了哮喘病,吸入剂就得形影不离;消化道溃疡是不能根治的,病人必须随时携带抗酸剂;过敏症是治不好的,必须依赖药物控制;关节炎是治不好的,病人迟早会成为跛子;如此等等,不一而足。

由于对水有这样一种根本性的认识,人们普遍认为“口干”是身体缺水的表现,进而推断,只要“口不干”,就说明人体内水分充足,运

行良好。从医学上讲,这是十分荒谬的,足以使人误入歧途。人们为治病耗费了大量的人力物力和财力,却找不到一劳永逸的防治办法。

我曾经对 3000 多名消化道溃疡患者做过临床观察,只用水治病,并将结果公之于众。在整个医学界我第一个发现,这种“经典疾病”对水——做出了反应。从临床角度看,这种现象与饥渴症很相似。在同样的外部环境和临床条件下,水对别的“疾病”好像也起作用。大量研究证实了我的临床观察。人体内有一个完整的信号系统,能够发出复杂的缺水信号,每当缺水时就会自我调整。

综合临床研究和文献查询,我认为,想要战胜“疾病”,就必须改变当今主导人体应用研究的模式。现行的临床医学显然是建立在错误的假设和不准确的前提上的。否则,人们怎能长期忽视或视而不见水代谢的紊乱问题?迄今为止,人们一直认为:“口干”是脱水的唯一信号。我刚才解释过:“口干”是身体极度脱水发出的最后信号。在发出“口干”信号前,脱水已经存在了,并且危及到身体健康。早期的研究者已经发现,即便身体其他部分相对脱水,为了咀嚼和吞咽食物,口腔也会分泌唾液。

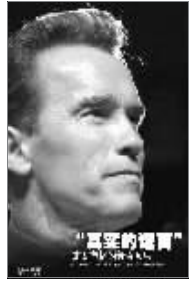
当然,只有长期、持续缺水才会引发慢性缺水症。缺水症和其他紊乱性疾病有相似之处,比如,缺少维生素 C 的人容易得败血症,缺少维生素 B 的人容易得脚气,缺少铁元素的人容易患贫血,缺少维生素 D 的人容易患佝偻,治疗这些疾病,最好的办法就是缺什么补什么。

肌肉男人

在宣扬性解放的 60 年代,韦德大力推动健美运动的色情效应,而阿诺成了他最主要的工具。1969 年 3 月,韦德宣布发行新更名的《美洲先生:阳刚男人的健美杂志》第一期。这一杂志的内容远远超出了关于健美运动员的报道。它承诺不仅报道关于训练的消息,还会包括:“什么样的体型更显阳刚气质,什么样的发型最好看,如何设计未来,以及,如何在美女面前变得强壮无比。”

《美洲先生》成了一本关于生活方式的杂志。为了推行这一思想,阿诺是最合适的人选。这基本上是一本阿诺的杂志:如果他不出现在封面上,那么肯定在主要文章里面会被提到。他不仅是图片和文章的主角,也是为韦德的一系列产品做广告和促销的主角:维他通,高含量铁和维他命 B 补品,神秘的 M.D.XR7 减肥计划,减肥滚筒和减肥弹力束腰,维他命-矿物质 100 片。

这份杂志讲述了这样一个故事:韦德在迈阿密遇到了沮丧不已的阿诺,他刚刚在宇宙先生比赛中失利。在那儿,阿诺倾诉了自己的不安全感,这种倾诉能引起年轻读者的共鸣。韦德十分同情阿诺,不仅因为他在宇宙先生争霸赛中未能夺冠,还因为他在情场中的失意。“唉,我不再像以前那样频繁地跟女孩子约会了。”据说阿诺这样对那位健美运动经纪人说道:“也许是我的大块头让她们感到有压力,让她们隐隐感觉不舒服。也许约会让我无法真正得到快乐,我才刚刚 20 岁,我当



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。

然不想错失我的美好时光。”

“你不会错过的,阿诺。”韦德的话被引用在此,“我们现在的原则就是把你粗壮的大腿变成有活力的肌肉,这样你的整个身体就变成了各个部分的总和……它不仅拥有非凡的胸脯、胳膊或者后背,而且是整个非凡的你。我们需要用新的技术来训练——一种完全不同的方式来塑造你的大腿,想知道这个方法吗?”

“尽力来对付我吧,宝

表姐妹间的竞争

袁真正在电脑上修改一份材料,表妹吴晓露闪进门来,手在她肩头一拍:“姐!”袁真惊得一颤,回头瞟一眼,不高兴地道:“死鬼,吓我一跳。”

吴晓露比袁真只小四岁,但看上去只三十出头的样子,穿红色的紧身毛衣和紧绷绷的蓝色牛仔裤,曲线十足,活力十足,也性感十足。她眼睛轻飘飘地一眨,说:“我又不是你领导,你吓得着吗?好久不见,特意来看看表姐。”袁真说:“我有这么大的面子?来看你的初恋情人的吧?”吴晓露说:“你不识好人心,我哪有心思看他?”袁真说:“我晓得你是来看我的笑话的。”吴晓露说:“你这是什么话?我如此清高的表姐,会为了一官半职寻死觅活?与性格不符嘛!不过,要是我,哼,既然你们都误会我,我就假戏真做,不答应提拔我,我就不从楼顶下来!”袁真说:“幼稚,即使当时答应了,等你下楼之后,还可以不作数的,非但提拔不了,还得背一个要挟组织的恶名,成为大家的笑柄。”吴晓露说:“我看看你才幼稚,你看那些提拔的人,有几个不跑不送的?有谁像你一样等着天上掉馅饼?手段不重要,关键是结果。”袁真说:“看来你是专程来给我上课的。”吴晓露摇摇头:“从我知事起,我妈就念叨要我向你学习,我哪有资格当你的老师?我只是觉得,你在市委机关呆了十几年了,竟然从没有主动登过领导的门,真是资源浪费!这方面你还真得向姐夫学习。”袁真不想与她讨论下去,微微一笑。

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秘书长吴大德办公室安装了微型探头。因此,得以窥视到不可告人的丑行与交易……

袁真话出有因。表妹吴晓露本是个心气很高的女子,做什么事都争强好胜,无奈从小到大,事事都要输袁真一筹。表姐的好几乎天天挂在母亲的嘴上,也成为母亲数落她的重要缘由。吴晓露一方面很讨厌听到表姐的名字,另一方面又暗暗地将表姐当作了一个超越的标杆,一个竞争的对手,以至于她的婚姻也受到了影响。她先后谈了好几个男朋友,直到遇见姜刚,才下了成家的决心——虽然她当不了兵,也

要找个当警察的老公,似乎这样就不会输袁真太多。那年听说袁真提了主任科员,她竟然发誓,她不当上科级干部就不登袁真的门。表姐若是去她家,她就躲着不见。袁真觉得好笑,觉得她孩子气。没想到功夫不负有心人,吴晓露果然被提拔了,当了卫生局的办公室主任。

吴晓露笑道:“这一次,谁先当上处级干部,还真不一定呢。姐,咱们比一比?”袁真觉得好笑:“有意思吗?发生了这场风波之后,你以为我还有戏?”吴晓露说:“我相信事在人为。不过,你要是不改变为人处世的態度,确实没戏。”袁真摇摇头:“所以,我不作任何指望。”

吴晓露的手机响了,她低头查看了一下,眉开眼笑:“嘿嘿,姐,你猜猜谁给我发了短信?”袁真道:“你狐朋狗友那么多,我晓得是谁?”吴晓露朝天天花板指了指:“吴大德秘书长!”袁真一愣:“你们有交往?”吴晓露点点头:“嗯,才认识不久。我们局长请他吃饭,是我在湖天大酒店安排的,我还陪他喝过交杯酒,他对我的印象很好。”

袁真就问她是什么信息,吴晓露说是好笑的段子,有点黄,她这正人君子听不得。吴晓露坐不住了,说要去拜访拜访秘书长,关系搞好对表姐也有好处。袁真想说什么,咬咬牙忍住了,起身送吴晓露到门口,轻声道:“晓露,跟领导交往,要有分寸,你各方面都要小心。”吴晓露一笑,大大咧咧:“姐你这个人真是多虑,我还用得着你交待?也许我要小心他,也许他要小心我呢!”

疼痛来自哪里

醒来时,樊松子觉得身子木然一片。她躺在病房里。一个护士探过头来:“你醒了?恭喜你生了个大胖丫头,有 8 斤重呢。”

樊松子茫然地望着她,良久回过神来,用手摸摸肚子,那里不再是高山,而是丘陵了。她急切地抬起头:“孩子呢,我的孩子呢?”

护士慌忙按住她。“孩子洗澡去了。您别着急。送来的时候,情况很紧急,是刘医生给您做的剖腹产手术。麻药快散了,您可能会感觉有点疼。需要加止痛泵的话,就和我说说。不过止痛泵期间,不能给孩子喂奶。”

樊松子摇摇头,将头安放在枕头上。孩子,她终于又有孩子了。一个女孩。虽然不是像成成一样的男孩,她也很满足了。她是自己和老宋的孩子呵,和成成有着相同的血缘。

想到老宋,她突然想起来,那个黑乎乎东西上黑乎乎的一长条。樊松子感觉一阵眩晕。好冷呵,身子不受控制地发起抖来。

杨主任抱着个尿壶进来,看见她,惊喜地叫道:“哎呀,你醒了,可吓死我了。老天保佑,孩子很平安。一出来就哇哇地大哭呢……”

“杨主任,老宋呢?”樊松子无助地拉住杨主任的衣襟。“你别多想了。刚生完孩子,好好休息。其他的事,我们都会给你办好的。等孩子送来,你就可以给她喂奶了。”说着,杨主任走了出去。门外传来一声长长的叹息。

樊松子闭上眼睛。两行泪,从眼缝间溢出来。不一会儿,门外传来喧哗声,夹杂着

黑色的蚯蚓



悬疑小说

王芸著

人民文学友情推荐

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……

杨主任压低嗓门的说话声。两位穿制服的民警走进来。“你好。有些情况我们需要问一下。”一个矮个民警走到床前,拿出一个记录本来。樊松子睁大眼睛,看着他。

“您家里昨晚发生的火灾,是有人刻意纵火。我们已经找到嫌疑人,她承认了纵火的事实。据她说,她和你的爱人有过感情纠葛,曾打算在你离婚后结婚,但后来你的爱人变卦了。她还说,曾给您写过三封信,这些信现在还能找到吗?”

贝!”阿诺说,这时他居然流利地讲起了美国谚语,“我这 110 公斤腿肉就交给你了。”

韦德改造阿诺首先从他的发型开始。“他刚来加利福尼亚时,发型乱七八糟,显得老土又过时。”杂志上这样写道:“韦德建议他去找一位好莱坞发型师。”

韦德在他的另外一份主要刊物的刊名上,添加了“力量”一词,变成《肌肉运动与力量》。这本健美运动的核心刊物也记录了阿诺追寻男子汉气概的过程。“在以后的几个月和未来几年里……在韦德的各种杂志上,你将看到大量关于阿诺·施瓦辛格的文章和图片,”杂志的主编们宣布说,“因为乔·韦德正在致力于创造又一个不朽的英雄。”

阿诺比其他上过杂志的健美运动员都要年轻,对年轻读者来说,他是一个天然模特。这些杂志报道近乎厌恶女人的行为,但这些行为却被视为一个男人应该做的典范。在不到一年的时间里,利用韦德的诀窍,阿诺不仅从体型上改变了自己,而且令自己更加性感。他成了韦德的首席专家,洞察男性“性”的奥妙。“工人养的孩子最多,不管怎么说,他们在性方面都是最棒的。”他的一张面带微笑的照片置于文章旁边。

“他(阿诺)变得跟原来的他迥然不同,”摄影师泽勒在《美洲先生》中讲道,“我们一到沙滩上,美女们就从别人身边跑向他,就像蜜蜂飞向花儿,把她们的同伴丢在一边,来追求这个象征着‘肌肉’的男人。他非常阳刚,身材非常健美,又非常性感。”

樊松子无言地望着他们,摇摇头。

“她说,不知道你住在医院里。她本来是想……”矮个民警身后的高个民警拦住了他的话。“她说,你的爱人一直不同意离开你和她结婚,她才出此下策。在你家门口纵火后,她看到火在屋里烧起来,才从楼下离开,回去后喝了安眠药。第二天早上,被她的姐姐发现,送到医院抢救过来了。具体的情况,我们还要做些调查,希望您能配合。”

樊松子望着她,摇摇头。两位民警让她在记录本上按个手印。她的手没有一点力气,后来是杨主任捉住她的手按的。那枚手印猩红,刺目。

杨主任将两位民警送出门。她听见民警对杨主任说:“看她好像情绪不太对劲,您注意一下。通常这种情况下,当事人很容易歇斯底里的。”杨主任连连说“好的,好的”。

民警刚走,护士推着一辆推车进来了,问:“樊松子吗?”

樊松子点点头。护士返身从推车里抱出一个蜡烛包状的东西,放在樊松子的身边。“喏,您的小姑娘,长得很可爱,头发可好了。”

樊松子伸过手去,将蜡烛包紧紧攥住,微微侧过来。樊松子看见了一张红嘟嘟的小脸,闭着眼睛,小嘴在不停地蠕动。一股热流涌进她的身体,直扑进眼眶。

她使劲地咬住下嘴唇,将孩子挪近自己的怀里,微微侧过身,掀起上衣,将孩子的嘴靠近乳头。仿佛有感应似的,孩子一下子用嘴吮住了乳头,用力吮吮起来。樊松子感到一阵钻心的疼痛。她不知道这疼痛来自哪里,腹部,乳头,还是心?