

水是天然的保健良药

有关人体的科学新理念和思维能使普通人成为自己的保健医生。溶剂,即水,有调节体内功能的作用,还能调节溶解于其中的溶质(固体物质)。人体内的水代谢一旦紊乱(溶剂紊乱),就会发出各种信号,表明“系统”功能出了问题,水的供给与分配出了问题。

我再说一遍:身体的每项功能都可以根据水流量进行监测和判别。要确保有足够的到达比较重要的器官,确保水把各种元素(荷尔蒙、化学信息和营养素)送到比较重要的器官,只能采用“水配比”办法。换句话说,每个器官都在制造其他器官需要的物质,只要这个器官按照大脑的指令不断调整配额,监控自己的生产率,把自己制造的物质投放到“流动的水”中,一切都会正常运转。水一旦到达“干旱”地区,就能恢复重要的、缺失的物理运动和化学反应。

从这一角度看,水的摄入和配比就极为重要。神经传导系统(组胺及其附属成分)在调节水配比的过程中会越来越活跃。它们的活动不应受到药物的持续性抑制。人们应当懂得神经传导系统的目的,要多喝水,满足它的要求。1989年,我在蒙特卡罗会议上向与会的各国科学家们发表过同样的见解,那次专门讨论炎症、镇痛和免疫调节问题。

新模式为科学研究增加了“时间第四维”。随着时间的延续,脱水症会不断加重,“时间第四维”有利于我们理解这种病症,帮助我们预



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、超重、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

测人体会出现什么生理问题,在今后若干年内会引发什么样的疾病,包括目前人们认为由基因紊乱造成的疾病。它将改变当前“盲目诊断”和“头疼医头、脚疼医脚”的治疗方法,使医术成为科学严谨的艺术,使预防和预测成为现实,促使人们保持健康的体魄,减少个人和社会的医疗支出。

身体不同的部位缺水,就会有不同的症状,发出不同的信号,引发各种各样的

并发症,我们称之为疾病。有人怀疑水怎能自然而然地解决问题。水能治愈这么多疾病?不可能!

虽然新观念为预防和治疗各种脱水诱发的疾病提供了新的可能,他们却不接受新观念。他们根本没想过,身体缺水的惟一补救办法就是供水,除此之外别无他法。本书各章节都引用了一些例证,以便让心存疑虑者明白:水是天然的保健良药,能够解决多种健康问题。这是人类历史上最伟大的发现。

人生分为不同时期,人体的水调节机制也可以分为三个阶段。第一阶段是胎儿在母亲子宫的阶段;第二阶段是成长阶段,即身高和体重达到成熟(大约在18到25岁之间)的阶段;第三阶段是从成年到死亡的阶段。细胞在子宫里发育时,母亲为胎儿细胞的生长提供必需的水。水的摄入和传输系统似乎是由胎儿组织完成的,却体现在母亲身上。胎儿和母亲对水的需求似乎表现在怀孕初期的晨吐感觉上。母亲的晨吐感觉是胎儿和母亲的缺水信号。

显而易见,渴的感觉会逐渐衰退,进入成年后,我们体内的水分会越来越少。随着年龄的增长,体内细胞的含水量也会逐渐减少,细胞内的含水量与细胞外的含水量之比从1:1减少到大约0.8:1。这是一个巨大的变化。我们饮水是为了满足细胞的功能需求,饮水量的减少会影响细胞的活力。饮水量的减少会导致细胞含水量的减少。结果,慢性脱水就会引发一系列症状。如果不明白这些症状是人体脱水发出的紧急信号,就会把它们误认为是别的疾病。

在女人们中间

如果阿诺发现一个并不漂亮的女人或者这个女人不值得他费神去追求的话,他会很冷漠地伤害她。通常,杂志不会报道他感情冷漠的一面,但因为毕竟这是他的另一面,有时也会出现在杂志上。“亲爱的,你好可爱啊。”健美运动记者迪克·泰勒报道阿诺这样恭维一位女服务员。当她转身去整理桌椅时,他一直盯着她看,并且告诉泰勒:“她的腿真难看。”人性中有轻信和虚荣的一面,阿诺总能从中得到无限的乐趣。

当那位女服务员给他们上菜时,他再次恭维她:“有没有人告诉你,你的腿很漂亮?”那个女人并不习惯接受这样的赞美,满脸微笑地、幸福地走开了。她没有听到阿诺轻声说:“除了我之外,没有人会这样说了。”女服务员回来给他们送甜点,然后走回了厨房。阿诺边看她往回走边说道:“她的裙子比刚才往上提了一些,因为我告诉她她的腿很漂亮,她信以为真,于是把裙子提高了。这太好玩了。”

1969年6月,韦德的一位高级编辑吉恩·莫泽向《美洲先生》的读者讲述了一个新故事:“阿诺想停下来买杯草莓奶昔,于是我们走进这儿。他看到一个漂亮女孩跟一个男人坐在一起。”莫泽说:“然后,他径直冲他们走过去,坐在了他们旁边。在德国和奥地利,人们有这样的习惯。你真应该看一看那男人脸上的表情!他茫然不知所措。阿诺问他可以吗,他忍气吞声地说‘当然’。这时我们都快笑破肚皮了!要知道,在奥地利,如



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。

果那个男人看着你的话,你就会说:‘看什么看?’然后带走他的女朋友。”

莫泽回忆说,他曾经很困难,因为阿诺对他妻子和秘书都曾有过性侵犯。“没有人有勇气挑战阿诺。”莫泽说道,“他会试图抢走你的女朋友。他曾向我妻子表示过,她告诉了我。我警告他说:‘我可以容忍你这一次,但如果再有下一次的,我肯定饶不了你。’又有一次,我带我的女秘书莎伦

去戈尔德体育馆。阿诺在训练间隙,穿着短袖T恤过来了。他靠她非常近,把手伸向她的胸部。我说:‘阿诺,不要那样。’我的意思是,我不知道他是真的要摸她的胸部还是仅仅有这个企图,但麻烦就在这儿。”

韦德在他的杂志中曾吹嘘自己训练的方法令阿诺性欲高涨,但后来他沮丧地发现,阿诺的性欲就像水龙头一样,打开之后就再难关闭了。有一次阿诺到韦德在洛杉矶的公寓去拜访他们,在那儿,他看到了韦德美丽绝伦的太太贝蒂,她是一位模特。阿诺不禁大叫一声“哇”,并且开始跟她调情。韦德当面警告他说:“阿诺,她是我太太。”

阿诺退缩了。“他看上去很难过。”韦德说,“他真的很喜欢她。阿诺说,在他认识但不能一起上床的所有女人中,我太太是唯一一位(令他感到遗憾的)。”

如果一个员工想打自己老板太太的主意,那他多半都会被解雇,但阿诺却有一道护身符,那就是他的幽默感和他的智慧,这使他摆脱困境,转眼就平安无事。当阿诺的朋友们回首往昔,他们私下里都为阿诺辩护。他们说那些女人经常主动地来找他,向他求欢,甚至强占他的身体。通常他们都是被动接受的。弗朗哥更像位剑客,他跟阿诺有着共同的经历。“有时这些女孩会被人带到他们的公寓。”泰勒说,“他们(阿诺和弗朗哥)可能还在睡觉,他们就打开门她们扔进来。阿诺和弗朗哥根本不知道他们是谁,然后那些女孩就直接爬到他们身上来。”

美女来访

吴晓露来到八楼,站在秘书长办公室门前,看看四周无人,便先给吴大德发了一条短信:“能来向您汇报汇报思想吗?”吴大德立即回了短信:“欢迎,有美女来访,不亦乐乎!”吴晓露又发一条:“你猜我现在哪里?”吴大德的回信又来了:“难道远在天边,近在眼前?”吴晓露刚收起手机,面前那扇酱红色的门就无声地开了。吴大德似乎对她的来访一点也不感意外,迅速地往楼道两头瞟了一眼,做了一个请进的手势。

吴晓露敏感地捕捉到了秘书长的眼神,这不露声色的一瞟拉近了他们的关系,于是她大大方方地进屋,在那张阔大的办公桌前坐下,绽出一脸灿烂的笑:“秘书长,您怎么猜到我就在门外的?太聪明了!”“呵呵,这点智商还是有的吧?”吴大德移动着他的大块头,给她倒了一杯茶,然后坐在高高的皮靠椅里,眼睛瞟着她,几个指头在桌面上惬意地叩击着。吴晓露撇了撇嘴说:“您不晓得,进这幢办公楼,我气都不敢大声出,两条腿都有点发软呢!”“是吗?泼辣能干的吴晓露主任到这儿来还会两腿发软?我怎么一点看不出来呢?”吴大德饶有兴趣地瞄着她。“毕竟,还只见过一面嘛,我呢不请自来,多少有点冒昧嘛。”吴晓露头一偏,显出一些少女般的羞涩来。“哪里话,与我喝过交杯酒的美女主任,却只有你一个呵!何况,我们还有过肌肤之亲呢!”

吴晓露的脸适时地红了。她知道吴大德所指。那



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……

天喝交杯酒时,局长在一旁起哄,悄悄地推了她一把,她不由自主地往前一扑,两人的脸便蹭到一起了,她还记得吴大德还本能地伸手搂了她一下。吴晓露显出一丝羞涩,低声说:“都是我们局长使的坏,他这个人,喜欢开玩笑……”吴大德说:“你们局长是个好同志,人随和,又能干,有责任心,只可惜年岁不饶人,发展空间不大了。哦,我还要谢谢你呢。”吴晓露问:“谢他干嘛?”吴大德注视着她说:“要

不是他请客,我哪有认识你这个莲城名姐的机会?”吴晓露忽然扑哧一笑,忙用手捂住嘴巴。吴大德有点奇怪,问:“你笑什么?”吴晓露说:“对不起,我想起了最近听到的一个顺口溜。据说它是针对莲城的情况编的。它说,‘最大的消费吃吃喝喝,最大的产业按摩洗脚,最好的消遣打牌赌博,最大的谎言积极工作。’”

“嗯,有点意思。现如今,当领导也不容易啊!你看看我这个秘书长,上上下下几百号人,一天到晚繁杂琐碎的事有多少?想必你也听说了,昨天我们这里又出了一场意外,搞得莲城上下沸沸扬扬,影响恶劣,我不仅要在工作面前担责任,还得四处做工作,简直成了一个消防队员!你看,一个女干部,就因为心情不佳,就跑到楼顶去散心透气,结果……真是啼笑皆非。嗨,搞得我是焦头烂额!”吴大德说着说着烦恼起来,一只手不停地梳理着他的后大背头。

“您真是辛苦了。”吴晓露瞟着他,小心地说。吴大德走到她身边,推心置腹地:“辛苦不要紧,要紧的是怕辛苦了还没人理解。今天幸好你来了,我才吐出这一口苦水!为此我真要谢谢你呢,晓露!”吴晓露脸上一片绯红,动了动身子,低声说:“可是,应当是我对您说声对不起呢。因为……因为那个被人误认作跳楼的女干部,是我表姐。”“怎么,袁真是你的表姐?”吴大德诧异地瞪大了眼睛,半晌才说:“真是没想到,真是看不出来!你们姐妹二人,都是天生丽质,可就个性来说,真是有天壤之别呢!”

试婚纱

形容用力的时候,人们总爱说使出了吃奶的力气。吃奶究竟是怎么用力的我早就没有印象了,反正现在我用的力气肯定比小时候吃奶要大得多。没有时间了。今天已经十号,距五月还有二十天。当一个人一生中最重要的日子只剩下二十天却有数不清的事情在等着去做的时候,谁都得玩命。

早上特意没吃饭,就怕胃被撑大。为了与生俱来的婴儿肥,我忍辱负重糟蹋自己,常饿得头晕眼花。最近更是变本加厉,不仅一日三餐减为两顿,还毅然取消了主食。早上在浴室称的时候明明已经瘦了1.5公斤,可是,当我在试穿这件名为“真情无限”的婚纱时,拉链却怎么也拉不上去。

婚纱店小姐显然没有受过正规职业训练,一点也不考虑顾客此时此刻的复杂心情,居然在一边说风凉话,嗨,差不多就行了,反正是试样子,如果定下来了,还得照着您的尺寸重新做呢。

别呀,再来一次。我拼了命使劲一收小腹,只觉得胸口猛地一紧,顿时一口气憋在里面,上不来,下不去,整个人像被铁桶给牢牢地箍了起来,不会动了。

婚纱店小姐终于舒了口气,手脚麻利地打开插销说,好了,好了,你可以出去了。

我木偶一般跨出试衣间。方立民正垂头丧气坐在沙发上,一下见到身穿婚纱的我不由得一愣。我忍着无法呼吸的痛苦,露出了一个新娘应有的幸福微笑,立民,你看好吗?他的目光像一只被人类



都市小说

江健宁著

春风文艺出版社友情推荐

恬恬和方立民就要结婚了,可是就在刚刚发出请柬,恬恬忙于订购婚纱的时候,方立民提出推迟婚期,两人之间展开了一场拉锯战。眼看着婚期临近,六神无主的恬恬正愁无法向亲朋好友交待,恬恬的父亲被查出是癌症晚期。父亲是恬恬从小的偶像,父亲与母亲相敬如宾地恩爱。在父亲临终的时候,一个惊天秘密被层层揭开……

追赶的花斑蚊子,惶惶不安在我身上停了一秒又匆匆离开。接着他在身上一通乱摸,最后好不容易从兜里掏出了一包已经压瘪了的烟盒,这才应酬似的说,哦,你觉得好就行了。这叫什么话?我气得差点背过气去,人家费了那么大的劲,就为了听他说这个吗?我不禁有些恼怒。

嗨,我又不傻。方立民立刻把烟点上,像在掩饰什么似的使劲吸了一口。我已经顾不上他这种不负责任的态度了,这么长时间

憋着,上半身被婚纱箍得连气都喘不上来,就像缺氧的鱼儿浮在水面,眼看就要奄奄一息。再呆下去,“真情无限”随时可能断线。我赶紧说,那我再换一件吧。没等方立民表态,立刻回到了试衣间。

早知道这款“真情无限”并不特别合适我,但一个人穿婚纱的机会一生中也就这么一回,谁不想多试几套呀?又不是真的都买下来,当然要慢慢地挨着个地试过来。幸好其它婚纱尺寸余地较大。饶是如此,在换到第六套“百年好合”的时候,方立民还是一副可有可无随时准备离开的样子,好像我做的这一切跟他没什么关系。这下我真有点急了,因为我看中的婚纱只有这六套,如果连这六套他都看不上,我们就得另觅婚纱店。

我已经看出来了,方立民今天打定了主意要跟我过不去。首先他死活不肯订做礼服,被逼急了,才勉强同意租一套。他的理论是,一套要将近三千元的礼服使用率只有一次,不值当。任我磨破了嘴皮也不让步。我不能容忍他对婚姻大事的这种轻率态度,却又无法说服他接受我的价值观,心中非常郁闷。

照着他的意思,我的婚纱也不用订做,到时候租就行了。为这个今天早上差点跟他大吵起来。方立民没话说了。他知道这件事我决不会让步,因为我憧憬穿婚纱已经很久,尤其是我提出了娘家买单这个杀手锏。事实上,老爸老妈确实给我一大笔钱。这么一说,他只好顺水推舟不再犟嘴。

我已经不奢望在他脸上找到一丝欣喜了,一上午的时间都耗在这里,他已麻木。我忽然想到适可而止四个字,便说,好吧,就订这套。