

消化不良引起的疼痛

消化不良引起的疼痛是人体发出的最重要的信号,它是脱水症的表现,是身体缺水的信号。这在年轻人群或是中老年人群中都可能发生。当前的所有重大疾病几乎都可以追溯到慢性、持久、不断加重的脱水。

消化不良引起的疼痛,即由胃炎、十二指肠炎和烧心引起的疼痛,只需要增加饮水量就可以治疗。如果病人还患有溃疡症,那就必须注意日常饮食,以便加快溃疡面的修复速度。

耶鲁大学爱德华·斯彼若教授的研究表明,12%的消化不良患者六年后会患上十二指肠溃疡,十年后这一比率会增加到30%,二十七年后会增加到40%。消化不良引起的疼痛不可小视,虽然只有通过内窥镜发现溃疡后才能确认疾病的轻重。

疼痛有不同的分类,病人去医院是因为疼痛。疼痛引起人们的注意,医生用内窥镜观察疼痛部位,给各种疼痛贴上不同的医学标签。消化不良疼痛很常见。人们把基本的、常见疼痛引起的病变解释成局部组织的病变,其实它的起因就是脱水。

我为什么这样说呢?因为我仅用水就治好了3000多个消化不良疼痛患者。脱水达到某种程度时,身体会急需水,任何东西都替代不了水。除了水,什么药物都不会奏效。我不妨用一个病例说明水疗法的效力。有一个年轻人,二十多岁,几年前得了消化性溃疡,直到不堪忍受才找我。他曾经接受过常规治疗,被确诊为“十二指肠溃疡”,服用



身体手册

F·巴特曼著

吉林文史出版社友情推荐

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!

过抗酸剂和甲氧咪呱。

1980年夏天的一个夜晚,我头一次看见那个年轻人,时间是十一点。他疼得厉害,几乎处于半昏迷状态。他像婴儿似的蜷缩着身子躺在房间的地板上,不停呻吟,不知道四周的人在为他担心。我问他话,他也不回答,也不同身边的人讲话。为了让他说话,我不得不使劲摇他。

我问他感觉怎样。他呻吟道:“我的溃疡病快要疼死我了。”我问他疼了有多久,

他说吃完饭后,下午一点就开始疼,随着时间的推移越来越疼。我问他吃过什么药缓解疼痛。他说吃了三片甲氧咪呱和一整瓶抗酸剂。他还说,痛了十个小时,吃了这么多药,一点作用都没有。

消化不良溃疡病人服用如此大量的药物仍然不见效,一般人会怀疑他得了“急腹症”,需要做外科手术。也许他的溃疡已经穿孔了。我曾经亲眼目睹和参加过消化性溃疡穿孔病人的手术。那些病人就像眼前的这位年轻人一样,痛苦万状。要想判别年轻人是不是溃疡穿孔,只需做一个简单的试验。穿孔病人的腹壁很僵硬,像一块木板。我摸了摸他的腹壁,试试腹部的硬度,还好,没有溃疡穿孔。他的腹壁很柔软,但是疼得不能碰。他很幸运,没有穿孔,但是,照他目前的样子,他吃的抗酸剂很可能在发炎的溃疡面上钻出洞来。

此时,药物的作用非常有限。三片抗组胺剂(每片300毫克)加上一整瓶抗酸剂都不能缓解他的疼痛。遇到这种情况,只有开刀了。我非常了解水缓解消化不良疼痛的作用,我给这个年轻人两大杯水,也就是一品脱。起初他不愿喝。我告诉他,他吃过了所有的常用药,都不见效,不妨试一试“我的药”。他当时疼痛难忍,不知所措,别无选择。

十五分钟后,他的疼痛已经缓解,停止了呻吟。我又给了他一大杯水(半品脱)。几分钟后,疼痛完全消失了,他开始注意屋里的人。他靠着墙,与看望他的人们交谈,那些人比他本人还吃惊,三杯水竟然带来如此大的变化!

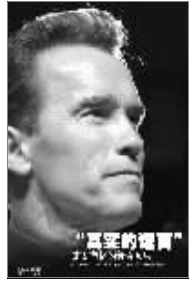
超人施瓦辛格

从很多方面来说,这个年轻的巨人实际上是个调情老手。他身边围绕着一群健美迷和崇拜者,当他们粘得太厉害时他就赶快逃开。另一种人是阿诺的铁杆“卫星”,他们乐意为他做任何事,无论大小,只求能在他身边。

年仅22岁的阿诺刚刚来到洛杉矶一年,就受到了如此的追捧,不禁得意忘形。无论他走到哪儿,都有掌声和随从。在他有限的健美世界里,他的声誉超过了大多数名人。而对于他的未来而言,这仅仅是个开始。

阿诺令人产生一种错觉,那就是无论他在做什么,都像在演戏。而当他演戏时,通常他也在工作。他在戈尔德体育馆每天训练五个小时,从表面上看他似乎浪费了很多时间,在训练间隙还要休息,但实际上他的注意力始终集中在训练上。不管是什么方式,或是哪一个人,他都用来帮助自己将训练推向更高的水平。他边举重边照镜子,仿佛他在观察的是别人。他用朋友的喊叫声和鼓励来激励自己,以令自己兴奋的方式来丰富惯常的训练方法。在加利福尼亚,他服用韦德推荐的食物和维他命。在这一年中,他体重减了12公斤,练就了钢铁一般的肌肉和轮廓。

阿诺和别人一样也服用类固醇,但他并没有落下很明显的后遗症。“有些人来到这儿,会跟我抱怨自己吃了太多的类固醇,以至于鼻子都要流血了。”迪克·泰勒说,他成了很多健美运动员患者的按摩师,“并且他们体内还会出现肿块之类的东西。类固醇是很



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。

可怕的,但是如果你很精明,并很恰当地服用它的话,你会在一个特定时间段得到更多的力量。能够保持这种平衡的人很少,阿诺就是其中之一。”

就在阿诺锻炼形体的同时,韦德的杂志也在为他树立一种英雄形象,这个英雄形象富有体力和性能力。如果杂志上有误导的话,只要了不起的神话传扬开了,阿诺也不抱怨。这就是他赚钱的方式,他和韦德是黄金搭档。

但是不管是那些无休止

的推销还是不停顿的训练都不重要,真正重要的是他能赢得健美运动中的最高荣誉——奥林匹亚先生。1969年9月,奥林匹亚先生和名气稍逊的宇宙先生比赛同时在布鲁克林的音乐学院隆重举行。阿诺轻而易举地获得了宇宙先生称号。然而在奥林匹亚先生争霸赛中,他与奥力伐的竞争难分上下,以至于他们两个被召回两次进行同场竞技。在过去的12个月中,阿诺的小腿肚已经练得健壮无比,而且在迈阿密比赛中的那种臃肿也不复存在,而奥力伐的体形跟他一样完美优雅。裁判们在交换意见时,满是黑人、西班牙人和葡萄牙人的观众高呼起了奥力伐的名字。

阿诺站在后台,听着人群呼喊对手的名字,那声音震耳欲聋,令人畏惧。他当时的心情,他从未向别人谈起过。那天晚上如果胜利的不是奥力伐,而是阿诺的话,那么他将被淹没在失望观众的唾弃和嚎叫的海洋里。阿诺输了。当宣布奥力伐的名字时,阿诺走上前去拥抱了他。这是一个非凡的举动,给奥力伐的健美迷们留下了一个伟大的失败者的形象。这个动作并不是感情使然,而是经过深思熟虑的。“我知道那些健美迷会记住我是如何面对失败的。”后来阿诺说道。

之后阿诺飞到了英国,在那儿他连续第二次赢得了全国业余健美协会(NABBA)专业组宇宙先生称号。“在伦敦的一切都太棒了!”他给韦德写信时说:“在伦敦,所有的人都在谈论超人施瓦辛格。他们从未见过像我这样的人,并且除非我再回来,他们不会看到第二个。”

微型无线摄像头

跟吴晓露打招呼的是我,她曾经的男朋友。但是吴晓露不理我,她只注视看着这幢象征着权力与功名的大楼。

多年之前,我们谈恋爱的时候,她就是这样对我不屑一顾的。那时我像所有的男人一样,为漂亮女人的外貌着迷,鞍前马后地跟着她跑,就像是她的小跟班。

那时她还只是一个操纵旧式打字机的打字员,一天到晚皱着眉头盯着稿子与字盘,咔嚓咔嚓地打个不停。而我每天的任务之一,就是下班后倾听她没完没了的牢骚与抱怨,什么稿子太潦草认不出来,眼睛都被字盘弄花了,等等等等。等她的抱怨像出垃圾一样出完之后,我便要用语言、肢体和钱包去安慰她,填充她。这是我对爱情的义务。

她高兴的时候,也会做出一些亲密的举动来,那就是揪我的耳朵,揪得生疼生疼。她不高兴的时候也要揪我耳朵,只是揪的时间相对短一些,一下两下就够了。她似乎是在和我的耳朵谈恋爱。

记得有一次,我刚走进她那间小小的宿舍,左耳就被她狠狠地揪了一下。她竖眉瞪眼说,气死了气死了!原来她的顶头上司,那个长有一只红鼻头的办公室主任,经常借故到打字室来撩她,不是说些黄色笑话,就是摸她的头发,捏她的胳膊,有一回还差点摸到她胸脯上去了。我一听,比她更气愤,转身就要去找红鼻头算账。但我没去成,门被她用背顶住了。她伸手摸到我的右眼皮一揪,大声叫道,你长的猪脑子呀?你想张扬出去让我丢人现眼?我的事我自己来摆平,

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……

与你无关!

这件事,不知她是怎么摆平的,后来再也没听她说过,我也再没有听她说的机会。她对耳朵失去了兴趣,炒了我的鱿鱼。那天我接到她的电话,她说,徐向阳,我正式通知你,我不跟你谈了,你是个不求上进的男人。她的理由冠冕堂皇,我无从反驳。

我心灰意懒,有意无意地回避着她。随着时间的推移,她的消息不断地传来。她又谈恋爱了,她又换男友了,她结婚了,她当母亲了,她成

了办公室主任了……她还有了莲城名姐的雅号。我不知道这雅号如何得来的,也许,与她为人爽快,荤素不拒有关吧。自从当了办公室主任,有了签单权之后,她就如鱼得水地出没于交际场所了。都说她的酒量了不得,她的黄段子了不得,她的善解人意了不得。据说有一次,她陪省厅的领导喝五粮液,竟一口气灌下去八大杯,当即倒在了酒桌上!省厅领导大为感动,当即表态给市局增加拨款100万,还用专车送她去急诊室吊吊针。

她已经三十六岁了,但我不得不承认:她的容貌和体态,都还很动人,而且有了一种过去没有的韵味。一种令男人迷路的危险的韵味。她对这幢大楼的回望,仿佛是某种象征。

我这个保卫科科长有了职业敏感,我快步离开了她,走向我每天必去查看一次的监控室。在这幢大楼的许多地方,都或明或暗地装有摄像头,以便对各个重要部位进行监控。我调出录像,倒过来仔细察看。很快,我就知道了她的行踪:八点半,她进了袁真办公室,九点整出来;接着她乘电梯上八楼,在806室,也就是秘书长办公室门口站了五分钟,其间收发了几条短信息,然后秘书长开了门,她笑容可掬地走了进去。九点三十四分,她从秘书长办公室出来,显得非常兴奋。

她为什么要那样兴奋呢?她和秘书长说了些什么呢?我不知道,但很想知道。我想,要是在秘书长办公室装上一个微型无线摄像头,我就知道她以后来做什么事了。这念头令我跃跃欲试,我是保卫科科长,我是有这个便利的。

推延婚期

接下来的事是买戒指。

刚走出婚纱店,方立民就叫住了我,特别为难的样子,声音也没底气,恬恬,我……想跟你商量件事。

与此同时,我也站了下来,不过目标是路边的一个落地玻璃橱窗。这是一家新开张的珠宝店,橱窗里的展品非常精致,款式很时尚,做工也一流,我一下就被它吸引了。

立民,我们进去看看吧。我一下打断了他的话,头也不回地朝珠宝店门口走去。

你等等。方立民一把拽住了我,表情很痛苦,活像一大早就坐在马桶上犯愁的便秘人士。其实,我早该跟你说的,可是……

怎么了?我望着方立民,见他那样为难,当即善解人意地问,是钱不够了吗?

不是。方立民立刻摇头,我知道你期待这一天已经很久了。都是我不好,我早该告诉你的,早该把……

心里忽然有种不祥之兆,你想说什么呀?

先答应我,你不许急。方立民心虚地望着我,你答应了我就说。

我的手心不禁开始发凉。方立民一看我的表情不对,赶紧解释,听我说,恬恬,你可别想歪了,我对你的心一直没变。这一下我的心也跟着凉了,声音好像不是从自己嗓子眼里出来的,你到到底想说什么?方立民,你直说吧。

方立民知道我很少这样直呼他的全名,除非是生气的时候。他贼一样偷偷地看我一眼,目光随即避开,显得格外心虚,我……我是想跟你商量,你看我们能不能,能不能……把婚期……推迟?

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……

哎呀我的妈呀,吓我一跳!我使劲拍了拍胸口,已经拎到嗓子眼的心终于又放了下去,我还当你要跟我分手呢。松了一口气后,忽然意识到还有什么地方不对,那感觉跟已经撞上刑场的囚犯突然宣布枪决改死缓一样,脑子立时又懵了,刚……才你说什么?

我没有别的意思啊。他急忙澄清,恬恬,你千万别误会。当然没有误会。我愣在那儿,方立民是地道的北京人,大学时期演过话剧,还有谁能怀疑他的口齿不够清晰?我脑

子立刻从他是否要跟我分手跳到了把婚期推迟,这么一想,不由得大惊失色,为什么?为什么要推迟?

方立民迟疑了一下,再次避开了我的目光,因为我……还没告诉你,我马上就要出国学习了。五月三号。去德国。

你怎么不早告诉我?我有些恍惚,却想不出什么地方不对,下意识地质问他,可是……这并不影响我们结婚哪,我们的婚礼不是五月一号吗?我忽然找到了他话里的破绽。

这我知道。可是出国前我有很多工作要做,压根儿就没时间做婚礼的准备,我是怕来不及。

怎么来不及了?你去忙你的呗,本来也没指望你帮我,这些日子不都是我一个人在准备吗?我能行!

走过我身边两位妙龄女孩有些吃惊地回头看着我。方立民立刻压低了语气,恬恬,我知道你行。但这样对你就太不公平了。结婚是两个人的事情,我怎么能让你一个人忙呢?

这样的事很平常呀。有的人结婚那天还在为单位的事情东跑西奔呢,还有人结婚当天晚上就劳燕分飞的。你要去多久?

一年。一年?不才一年吗?又不是一辈子。你不用担心我会变成孟姜女。一年有什么呀?十二个月眨眼就过去了。

可是,五一结婚你不觉得有些匆忙吗?方立民这句话显然经过了深思熟虑。

我心里更加疑惑了,继续反驳,怎么匆忙了?这件事新年就定下来了,五个月的时间准备还不够充分吗?又不是查尔斯迎娶卡米拉,必须让全世界关注。我们的婚礼也就是双方家长和一些亲朋好友参加而已。再说这些都准备得差不多了。