

### 缺水疼痛

实验表明,当我们喝下一杯水时,水立刻到达肠道,并被吸收。但是,一个半小时后,大致等量的水才能通过粘膜的腺体分泌到胃中。水从底层渗出,进入胃,为消化食物做准备。消化固体食物需要很多水。有了水,胃酸才能分泌到食物上,酶才能被激活,食物才能分解成均匀的微粒状流体,进入肠道,步入消化过程的下一阶段。

粘膜的腺体层面上有一层粘液,位于胃组织的最里层。粘液的98%是水,另有2%的固体是吸附水分的“架构”。这个叫做粘液的“水层”是天然的缓冲区。它下面的细胞分泌出碳酸氢钠,碳酸氢钠被水层吸收。当胃酸通过这个保护层时,碳酸物就会发挥中和作用。

含水量充分的粘膜保护层可以保持重碳酸盐并能中和试图通过粘膜的胃酸。脱水状态下的身体,其粘膜保护层作用低,就会允许胃酸渗透,造成粘膜损伤。补水会为粘膜提供防腐保护层,比市售的任何药物都更有效。这一化学反应能生成大量的盐,盐分太多会改变粘液“架构”的附水特性。过多的中和反应和盐的沉积能使粘液物质颗粒不均,粘性降低,于是酸就会渗透到粘膜层,引起疼痛。

水渗入粘液层是一个自然过程,很像对粘液层的“反向冲洗”,为的是清除沉积的盐分。这一过程非常有效,当水渗入新的粘液时,就从下面使粘液层水化。这种又新又厚又稠的粘液是天然的盾牌,能够阻止酸对胃的伤害。因此,水是防止胃酸



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

侵害的惟一天然手段。而抗酸剂则依附于胃酸,它的防护是没有效用的。

我们终于明白了,人体内有“饥饿疼痛”信号,也有“缺水疼痛”信号。不幸的是,人们把“缺水疼痛”叫做“消化不良”,用各种药物对付它,于是,由脱水引起的新陈代谢紊乱损害了十二指肠或胃的组织。用抗酸剂缓解疼痛是普遍认可的方法,甚至在超市里人们也能买到这种非处方慢性毒药。

专家们瑞典的研究结果表明,患有典型消化不良性疼痛而没有患溃疡的人,不管吃什么药,安慰剂也好,抗酸剂也好,甚至阻断组胺活动的药物也好,结果是一样的。换句话说,不管是抗酸剂,还是更强的药物都没有多大效用。在人体的这一生理过程中,人们应当慎重对待脱水信号,切忌滥用药物。

水很可能是缓解病痛的惟一有效物。如果我们仔细寻找其他的症状,还会发现更多缺水信号。不要认为消化不良性疼痛是局部的、孤立的现象。在所有病例中,消化不良性疼痛都是脱水的信号——身体缺水的信号——即使同时出现了溃疡。只要饮水后疼痛就能减轻,再有足够的饮食,溃疡肯定会在一段时间内自动康复。

有人说溃疡是感染造成的。我经过研究认为,所谓的造成溃疡的各种曲线形细菌其实只是人体的共生物,天生就住在肠道中。脱水直接抑制了免疫系统,它们才可能趁机占据上风。你看,我们健康时,肠道细菌与我们共生共长,为我们的身体制造大多数不可或缺的维生素。我们身强体壮,它们就做出贡献。可在人体脱水时,它们就会在我们的消化系统,尤其是在十二指肠连接的“阀门”处,也就是许多组胺神经聚集的部位,造成溃疡。组胺产生的荷尔蒙越多,对曲线形细菌越有利。与此同时,受神经严格监控的强酸胃容物从胃流向肠道。不论怎么说,并非所有溃疡部位都有“螺旋形细菌”的存在。许多人的肠道里都有螺旋杆菌,但是,他们并没有得溃疡病!

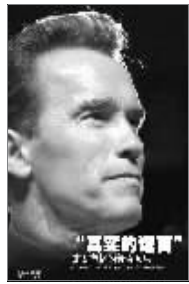
### 与芭芭拉的爱情

阿诺并不想花太多时间去引诱女人。对他来说,性即食物,他不愿意玩那些浪漫的游戏,只肯为了食物去餐厅排队等候。他与芭芭拉的爱情却有所不同。他表现出了从未有过的温柔和呵护的一面。

那年秋天,为了完成学业,她回到了圣迭戈,满以为自己与阿诺短暂的恋情已经结束了。阿诺开始给她在女子联谊会的宿舍打电话。当她的姐妹们在校园舞会中度周末时,她却飞到洛杉矶与自己的健美男友相会。

芭芭拉毕业后,她那些女子联谊会的姐妹们都步入了婚姻的殿堂,然而她却来到了洛杉矶从事文员工作,同时继续与阿诺的浪漫爱情。她也想结婚,但她觉得她最大的问题不是她那位崇尚自由的男友,而是他的室友哥伦布。这两个欧洲人是黄金搭档。他们都天性活泼,不管是在戈尔德体育馆,还是在海滩,他们都争着开玩笑,互相套近乎,又互相挑战。芭芭拉知道,要想她和阿诺的好事有个圆满结果,她就得设法将阿诺与哥伦布分开。“责备哥伦布比责备阿诺要容易得多。”芭芭拉说道,“因此,我想大约有整整一年时间,我和哥伦布都试着不跟对方说话。”

哥伦布代表了自由的、不受约束的健美运动员生活,他具有欧洲式善感,对于这一点,芭芭拉永远不能完全理解。“每当阿诺用德语说话时,芭芭拉都以为我们在谈论她。”哥伦布说道,“可我们并不一定是在谈论她。”几个月以来,在阿诺和芭芭拉之间进行着一种困难的、微妙的协



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。

商,这种协商主要是在沉默中进行的。最终她同意了一种解决方法,尽管这方法与她从小就信奉的所有价值观相违背。为了这份爱情,她已经付出了她的纯真,现在她同意:如果阿诺放弃与哥伦布同居一室,她将与他一起生活,并且在他做好结婚准备之前不用婚姻来约束他。于是,他俩搬到了一起,首先住在圣莫尼卡的第六街,后来搬到一套六居室的房子里。

在与阿诺一同生活的五

### 生活的印记

吃过早饭,袁真就在家里等着丈夫方为雄。她想和他照个面,然后去省城的市一中看女儿。女儿方明长相清秀,聪明文静,几乎继承了她身上的所有优点。凡遇到什么不顺心的事,只要见到女儿一面,她心情就会悄然好转,女儿就像是她的情绪调节器。

然而等到九点钟,还不见方为雄回家。袁真懒得等了,开始收拾简单的行装。不知是从什么时候起,方为雄开始夜不归宿的了。开始,方为雄还会告诉她一声,说是有应酬,后来,就连招呼都不打了。他在外面做些什么,她从不盘问。曾经还算不错的夫妻关系何以演变至此,她说不清,也懒得去想。

她在茶几上留了张字条,然后提起包准备出门。这时方为雄回来了,劝她不要去,说看多了会影响女儿学习。他想到她聊聊,沟通沟通。袁真放下包,坐到沙发上:“有什么话,说吧。”方为雄在她身旁坐下:“你就真的不想知道,我在外面做了些什么?”袁真就说,你看我问过你没有?方为雄摇摇头说这正是悲哀的地方,说明她根本不在乎他了。哪有妻子对丈夫夜不归宿不闻不问的?

袁真说:“怎样生活,那是你的自由,我不想干涉你。”方为雄说:“谢谢你给我这样的自由,但我从没用过这种自由,我在外面从不胡来。”袁真嘴角露出一丝嘲笑:“从不胡来?”方为雄说:“如果你认为我那些应酬,打牌,喝茶,唱歌,洗脚,都是胡来的话,就算是胡来了吧。不过有一条,我从没

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安装了微型探头。因此,得以窥视到不可告人的丑行与交易……

有过女人。”袁真说:“可是你身上有女人味。”方为雄愣愣神,抽了抽鼻子说:“噢,昨晚陪局长打一通宵牌,刘科长身上香水喷得多,沾上味了。”袁真侧身瞟了他一眼,他的眼神有一丝慌乱,他的耳根下有一抹月牙形的暗红色的痕迹,她是女人,她知道那是什么。她心里像有根藤被扯了一下,但她什么也没说。方为雄说:“你放心吧,你不在乎我,我还是在乎你的……你不要老是这也看不惯,那也看不顺眼,好像

只有你正派,别人都是贪官似的……”袁真说:“不是吗?你们局长不贪,你也不贪?”方为雄涨红了脸:“我这就算什么?你知道人家当官的过一个年,收多少礼金,住一次院得多少红包吗?退一万步,即使我贪吧,我贪又是为了谁?还不是为了这个家?我们两个人的月工资加起来还不到三千块,方明的学费加上全家的生活费,刚好用得精光,一点盈余都没有!”

袁真撇撇嘴:“都是那点可怜的实际利益。”方为雄说:“可是谁缺得了实际利益?你鄙视别人,你清高,可别人会说你吃不到葡萄说葡萄酸!你的那些同学,见你至今没有个实职,不是都怀疑你不是犯了错误,就是得罪罪人了吗?所以,你做人的方法是有问题的。”袁真想想说:“我早就不想改变你了,你也不要奢望改变我。我们能做到相安无事,就已经不错了。你的脖子好好洗洗,把那东西擦掉。”方为雄摸一把脖子:“什么东西?”“你生活的印记。”袁真说着转到卧室里去了。

方为雄折到卫生间,往镜子里一看,脑子里嗡的一声响。在他右耳下的颈子上,一枚唇印赫然在目。肯定是该死的刘玉香弄上去的。他扯过毛巾,狠狠地将它擦掉,急急地走进卧室,红着脸说:“袁真,你听我解释。”袁真坐在梳妆台前,头都不回:“没这必要。”方为雄说:“不是你想像的那样,是他们开玩笑,扯疯弄上去的!”“你我都不要原谅什么,不过,从今以后,我们分床睡吧。”说罢,袁真拿起包就出了门。

### 幸福家庭

我一直认为海水就应该蓝色的,森林就应该是绿的,鸟儿就应该在天上飞,鱼儿就应该在水里游,男人就应该让着女人,家庭应该是和睦的,夫妻应该是相爱的。那是因为我出生在一个特别幸福的家庭。

我敢说我的爸爸妈妈是世界上少有的模范夫妻。从小到大,我从来没见过他们吵架,也没见过他们红脸。他们的感情特别好。举个简单的例子吧,当年的物质生活不像现在这样丰富多彩,普通人家吃鸡多半只在逢年过节和特殊的场合。而我们家杀鸡,必有一只鸡腿会放在我的小碗里,另一只鸡腿,老妈总是夹到老爸的碗里,这已经成为惯例。只是,每到这时候,老爸就会趁老妈不注意,把那只鸡腿又夹回到老妈碗里。他们这样唧唧我我的场面我从小就看眼里。是他们让我知道了什么是真正的夫妻,他们的幸福生活就是我将来的大目标。

我出生在G城。那是中国南方的一个普通小城。我老妈是G城人民医院的妇产科主任,多年的先进工作者。夸张一点说,G城的年轻人有一半是老妈接生的。老妈刚过了知天命的年龄,是个事业型的优秀女性。

老爸是G城设计院的一名设计师。这座小城不少建筑都是我老爸设计或参与设计的。老爸不高不矮,不胖不瘦,五十多岁的人了,看着只有四十出头,模样跟他的人品一样含蓄,就像橄榄可以长久地品味。他是老三届,曾经在东北插队,也是文革后恢复高考凭着自己的实力考上大学的第一批人。他修养好,待人宽厚,

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……

最重要是对母亲那份深厚的感情。

在外人看来,我老爸沉默寡言得有些老实可欺,可当年有一件事一下就把大家都震住了。那是高考放榜的时候。那年我们省进C大的分数线是620分,而放榜时我的分数只有619分,只差一分哪,一分之差就要与我的梦想擦肩而过。

当时我都快疯了,老妈也傻了眼,只有老爸沉得住气,他仔细问我考试经过,又耐心帮我分析考试得分。最后发现

年中,芭芭拉描述的他们的生活跟韦德和阿诺在《肌肉运动与力量》杂志中所描写的完全不同。他并没有在每晚狂欢痛饮,或者在威尼斯的海滨人行道上闲逛,或者鬼鬼祟祟地干些见不得人的勾当。他很忙,但也很顾家。他向芭芭拉学习。他不仅深爱着她,同时也喜欢她,渴望她的陪伴。他喜欢她的父母,而他们也开始喜欢他。“他很直率。”她回忆道,“他并不真的喜欢喝酒。我的意思是,他会喝点儿啤酒。那啤酒很多是用大麻做的,但他决不会想到独自一人喝。”

从很大程度上说,阿诺就像一台学习机,大量地吸收生活经验,把那些有用的部分转化成自己的东西。

芭芭拉刚刚结识阿诺时,他几乎连一句没有语法错误的英语都不会说。她不仅帮他纠正口语,同时还帮他写东西。渐渐地,他学会了如何与别人交流,一次又一次反复地修改自己写的东西,直到它们文雅得体。甚至一些以英语为母语的人都很难写得这么好。

十年后,当阿诺跟玛丽亚·施赖弗结婚时,一些观察家可能会以为,是肯尼迪家族向阿诺尚未定型的灵魂灌输了一些社交意识。其实,他这些年就已开始参与一些社会活动,造访监狱,考虑如何改进自己钟爱的健美运动。当芭芭拉说她想回到学校去当一名教师,然后考一个中学教师资格和研究生学位时,阿诺热情地支持她。阿诺帮她付了学费。他们在在一起的最后一里,她每天都开车去洛杉矶东部教移民子女学英语,阿诺为她感到很自豪,同时为自己能帮她得到资格证而骄傲。

问题就出在数学上。要说其他科目我没有太大把握,可数学我有。我绝对清楚自己错了哪几道题,错在哪里,为什么错。只是,我不明白为什么我的分数比原先少。

老爸不声不响去了高考办公室,接着又去了G城教育局,最后据说都惊动了省教育厅的领导。谁也没想到像老爸这样一贯谦让低调的人,愣是在万人之中把我的卷子找了出来,让高考办重新判卷。这么一来,峰回路转,我的分数由619分一跃成为621分。我终于被北京C大录取了。

这件事一想起我都感到后怕,如果没有世界上独一无二的老爸,很可能我至今仍会在悔恨中饮泣。不言而喻,我找男朋友的标准是什么了。

我跟方立民是在大二的时候认识。那天中午去学生食堂特别晚,平时排成长龙的队列已经没了。我匆匆来到一个窗口对里面的卖饭阿姨说,要一个狮子头和一份圆白菜。眼看卖饭阿姨走近长条台面,手还没伸出来呢,条案上放着的最后一份狮子头就被旁边一个年轻服务员端了起来,咣的一下倒进一个白色搪瓷大碗里。当时我就失望地叫了一声。

卖饭阿姨端着一份圆白菜走回来问,怎么办?狮子头没了。我忍不住扭头朝旁边的窗口看去,只见一个身穿灰色羽绒服,脖子上挂着一串黑圈圈的男生也朝我看。想必我脸上的表情特别难看,心里更是抱怨连连,没想到那个男孩突然朝我笑道,哎,你也想买狮子头吧?要不不给你,我还没动过呢。我马上使出望外,真的吗?我立刻把碗送到我面前说,你拿着吧。