

定量饮水

大部分关节之间都有断断续续的真空,水可以在真空中悄无声息地循环流动,只有在关节活动时,水才会被挤压出来。为了防止腰痛,人们就得摄入足够的水,做各种腰椎运动,在椎间盘里制造出断断续续的真空,以便吸入水。腰椎运动可以减少背部肌肉痉挛,多数人有背部痉挛的体验。80%的背痛可以引起腰痛。要想避免腰痛,就得保持正确的姿势。

颈椎痛 错误的姿势——长时间低头写作,坐矮凳工作,连续数小时“冷冻”在电脑前工作,枕头不合适,或者用多层枕头——都会引起颈椎痛,甚至造成颈椎间盘突出。颈部运动能让颈椎间盘得到充足的液体,这一点非常重要。头的重量能把水从颈椎间盘挤出去。为了让等量的水回到颈椎间盘,必须在颈椎间盘里制造出断断续续的真空,借助真空的力量将水吸回来。只有头和颈部充分运动——向后仰,水分才能回到真空中。

颈椎间盘突出可以引起颈椎痛,如果不严重的话,病人可以缓慢地反复低头仰头,尽量向后仰,每次后仰30秒钟。颈部的伸展可以增加真空的吸力,使水流回颈椎间盘中。与此同时,由于颈椎间盘前端与脊椎韧带相连,这样做还可以使颈椎间盘回归到正常位置,脱离颈部的神经根。

还有一种简单易行的矫正办法:仰卧在床上,背部贴在床边,头向下,垂在床外。这种姿势可以利用头部重量牵拉暂时不承重的颈部,使颈部向后伸展。让这种姿势保持一会儿,可以使颈部张



水是最好良药

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!

力得到完全的缓解。这种姿态有利于在颈椎间盘里制造真空。慢慢向后仰,直到你能看见地板,然后再抬起头来,直到看见脚对面的墙。这个过程有助于在脊椎间制造断断续续的真空。真空能把水吸入颈椎间盘,并将水扩散到颈部的所有关节,使颈部运动得到润滑。

颈椎间盘吸收了水后,重新恢复到自然状态,颈椎关节得到牵伸,并分离开。现在,你可以试着仰头,再低

头。先转头看一侧的墙面和地板,再看另一侧的墙面和地板。患有颈椎“关节炎”或颈椎错位的人不妨试一试这个简单易行的办法,它可以改善颈椎关节的活动能力。

心绞痛 简单地说,身体缺水可以引起多种疾病,心绞痛意味着身体缺水:心脏病和肺病种类繁多,名目繁多,长期脱水是共同的病因。请大家读一读山姆·里国瑞先生和洛丽塔·约翰逊女士的信。里国瑞先生增加了饮水量后,心绞痛消失了。他还患有食管裂孔疝,这个病也在好转。假以时日,他的食管裂孔疝也会完全好转。请你们再读一读洛丽塔·约翰逊的信,洛丽塔·约翰逊女士90岁高龄,却童心犹在,你们会发现,对于她这样的老人,心绞痛也可以靠增加饮水量治愈,她已无需吃药了。

头痛 根据我个人的体验,偏头痛好像也是由脱水引起的。睡觉时被子盖得太多不利于体温的调节;饮酒(宿醉)过量会引起细胞脱水,特别是脑细胞脱水;节食或过敏症能导致组胺的释放;天气炎热时身体会缺水,这些都是偏头痛的诱因。从根本上说,偏头痛似乎是体温在“热压力”下进行调节的表象。人们突然感到偏头痛,主要是因为缺水。

要想预防偏头痛,最谨慎的办法是定时定量饮水。偏头痛一旦暴发,一系列化学反应能让身体动弹不得。此时,人们不得不用足量的水送服止痛药。足量的凉水或冰水可以在人体内部发挥作用,给身体(和大脑)降温,促使身体各部位的血液循环系统收缩,因为血管的过度扩张可能也是偏头痛的主要起因。

新健美王子

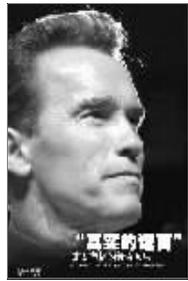
韦德盼望阿诺赢得奥林匹克先生称号,其心情几乎和阿诺本人一样急切。奥力伐不是那种会在更广阔的舞台上促进健美运动发展的冠军。他是一个来自异域的黑皮肤的拉丁花花公子,戴着钻戒和金链,穿着8厘米高的高跟鞋。他可能看上去是个爱炫耀的古巴裔美国人,但是他的举止很温和,这与他的服饰和身体不协调。他从来不像阿诺那样做此项运动的推销员。由于多种个人或职业上的原因,韦德非常渴望阿诺获得奥林匹克先生头衔,成为无可争议的冠军。

利默著 译林出版社友情推荐

上一年,阿诺热情地拥抱奥力伐,还赞美这位古巴人的伟大,那些都是削弱他的斗志并让奥力伐那些喧闹的崇拜者安静下来的途径。当其他的健美运动员出去喝酒时,阿诺则在自己的公寓里观看奥力伐过去做健美表演的影片,就像足球教练研究对手以前比赛的方法。别人是不会费心这样做的。这样,他对奥力伐摆过什么姿势以及他的动作顺序了然于心,他知道该如何设计自己的动作来展现自己。

作为一个健美运动员,阿诺一生都铭记这样一条原理:“不论你在台上的表演如何精彩,只要你出一点小小的差错,人们就会说:‘要是他没有这个失误该多好啊!’”这是生活的真谛,人们总是寻找你的弱点来诋毁你,但这又是健美比赛的实质。

奥力伐与自己的新经纪人一起待在曼哈顿市政大厅的后台等待决赛,但他并不知道此次比赛出现了细微的变化。阿诺则由佛朗哥陪着。那晚早些时候,他的这位最



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。

亲密的朋友赢得了宇宙先生的称号——健美运动界的第二大荣誉。佛朗哥不是趾高气扬地庆祝胜利,而是把注意力都放在了阿诺身上。佛朗哥给阿诺涂油,检查他是否有不妥之处,然后鼓励他,给他出谋划策。

韦德既是健美运动重要的经理人,也是那晚比赛的赞助商,因此他应该装成中立的样子。他太关心比赛结果了,根本做不到这一点。他看到奥力伐在做出场前的热身活动,

然后看到阿诺也来了。“别热身了,阿诺。这样不好。”韦德回忆自己这样对阿诺说,“那家伙一直在热身,热身,再热身。做完热身上台时,他就泄气了。你稍微做点儿准备活动就够了。这样,你上台时,你的肌肉里会充满血液,因为你没有过度给自己热身。”

信任阿诺的观众数量不及奥力伐的热情支持者。尽管他们也鼓掌、喝彩,但是那些健美迷中的大多数还是在等待他们的冠军奥力伐。

尽管奥力伐获得了热烈的掌声,但是那天晚上,他没有发挥出最佳水平。哥伦布市比赛后的两周里,他只是增加了足够的体重,来让自己本来无与伦比的体形变得轮廓模糊。奥力伐的铁杆追星族认为,他们的英雄的表现无与伦比。当奥力伐走下表演台时,他们确信他会是这场比赛的冠军。

裁判在商讨时,观众都大叫大嚷着让他们各自心目中的冠军再来做最后的比试。奥力伐每做一个形体动作,阿诺就会有两到三个动作回应。观众大声叫喊着为两位斗士喝彩,而他俩则摆出一个又一个新的姿势。观众欢呼的浪潮一浪高过一浪。

那晚,裁判宣布了一位新的健美之王的诞生,也宣布了一位新的健美王子的诞生。当阿诺和佛朗哥这两个好朋友走出舞台后门时,几千名手舞足蹈、兴奋异常的健美迷向他们致意。他们被成百上千的崇拜者簇拥着,步行18个街区前往亨利·哈得逊饭店,他们边走边为人们签名。有大量的崇拜者进入了饭店门厅,试图跟随他们的英雄上楼,以致必须叫警察来迫使他们离开。

少儿不宜的剧情

那一声浪笑就像一盆脏水,突然兜头泼了下来,不但呛得袁真说不出话,还让她感到从头到脚都湿漉漉脏兮兮的,浑身不自在。

她打开窗户,眺望着天穹里闪烁的星星,以便让自己忘掉身边的一切。门响,方为雄回来了。她不用回头,就看到了他的小心翼翼。“你找我什么事?怎么说一半就不说了?”他在她身后轻声细语。“你妈腿有点疼,我转告你一声,并不是有意查你的岗。”她说,仍望着遥远的星星们。“我晓得你不是查岗,你对我是连查岗的兴趣都没有了的。今天的事是这样的……”方为雄闷声说。“没必要解释。”她打断他说。

袁真关上窗户,她不想他们的谈话飘到窗外去。她转身进了书房,打开电脑,打印了一份离婚协议。方为雄看了一遍,就签了字,他使的劲太大,纸都划破了。

离婚的秘密只保守了三天,就被方为雄自己公开了。

这天晚上,他在莲花湖大酒店替局长陪客,由于心中憋屈,有点借酒浇愁的意思,喝着喝着就喝高了。他摇摇晃晃上洗手间时,被在隔壁包厢陪客的吴晓露发现,特意过来,要与姐夫干一杯。众人便起哄,要吴晓露与他喝交杯酒。吴晓露说:“交杯酒就交杯酒,你们没听说,小姨子有半拉屁股是姐夫的吗?来,姐夫,祝你心想事成!”吴晓露举起酒杯,环住方为雄的胳膊,方为雄眼睛一红,将她推开:“别叫我姐夫,我已经被你姐开除了!”吴晓露赶紧跑到包厢

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……

外,打了表姐的手机,袁真平静地证实了方为雄的话。吴晓露应酬完回到家里,跟娄刚说:“告诉你一个惊人的消息,表姐和方为雄离了!”娄刚默默地瞥她一眼:“表姐离婚,你怎么这样兴奋?一脸的幸灾乐祸。”吴晓露说:“也许有一点吧。你不是很欣赏表姐的么?什么气质优雅啦,为人正派啦。可是老实人往往做出格的事。”“你没有资格这样说你姐。”娄刚眼阴郁,半晌才说:“怎么又是这个时候才回来?”

吴晓露说:“这有什么奇怪,工作需要。”娄刚问:“在莲花湖大酒店的碧莲厅?”吴晓露眨眨眼:“你怎么知道?”娄刚说:“我是警察,我有眼线的,你可要小心点。”吴晓露不快地翻个白眼:“我没做坏事,用不着小心。”

只要有空,我就守在监视器前。可是我期待中的镜头久久没有出现。但是,就在我心灰意懒之时,少儿不宜的剧情突然就上演了。

那本是周六,大家都休息的日子,我也没打算上班的,可我的摩托车钥匙遗落在那间休息室里,就决定去取。到了我的小密室里,觉得闲着也是闲着,就打开了监视器。于是我看到吴晓露和秘书长正在办公室促膝谈心。吴大德派着吴晓露的手,告诉她市委接待处处长一职一直空着,主事的副处长前不久又出车祸去世了,急需补缺。而接待处是他分管的,既然是他分管的单位用人,他当然就有相当的决策权了。以她的特长,是很适合到接待处当个副处长的,现在,就看她愿不愿意吃这嗟来之食了。“愿意愿意,我当然愿意,能在秘书长手下工作,那是我最大的幸福了!”吴晓露高兴得差点跳了起来。

“你打算怎样谢我呢?”吴晓露媚眼流光:“你要我怎样谢就怎样谢。”吴大德就搂住了她。她很顺从,没有动。吴大德动手解除她的衣服。桌上的电话响了,他们也充耳不闻。我盯着屏幕,视若无睹,好像成了一个局外人——实际上也是,吴晓露已经不是我的什么人,她做什么与我有什么关系呢?她有使用她的身体的权力。我不过是个心理阴暗的偷窥者。

一意孤行

饭局的名目多种多样,其实内容大同小异,无非是一帮男女聚到某个饭馆,点一桌菜肴,要一些酒水,饱餐的同时议论些圈里圈外的逸闻传说。真要说起来,每一个饭局都很无聊。

我和鸽子进来的时候,大包间里已经坐了七八个人,一张餐桌早就杯盘狼藉,尽管我们相当准时。还没坐稳就有人用色迷迷的口吻问,鸽子,这个妹妹我怎么从来没见过呀?

顺着声音望去,一个面色黧黑愁眉苦脸的男子正手握签字笔在一本书的扉页上写着什么。鸽子马上介绍,这是我妹,大美女吧?目前她暂时独身。你就别打我妹主意了,人家今年五一结婚。

啊,这么年轻就落入虎口了?“愁眉苦脸”抬头看了我一眼,意味深长地说,青春一去不复返哪。

我心里特别不是滋味。今天晚上跟鸽子来参加饭局,说穿了就是报复方立民,也为了发泄我心中比长江还要奔涌的悲愤。可以说我这辈子都没受过这样沉重的打击,结婚前夕被男友单方面取消婚礼,理由是他要出国学习。用膝盖想也得到啊,这纯属瞎掰,问题是我不知道这里面到底还藏着什么更深的阴谋。

这三年多,我眼里只有方立民,他是我第一个男朋友,也是唯一的男朋友。我知道自己不是国色天香,却是当年C大环境工程系的一朵系花,不乏人追求。现在回想起来我简直是个白痴,我对他忠心耿耿,他对我呢?一想起来就窝心。

陆陆续续又进来了好几个人,大家进来就掏钱买书。这才明白过来,“愁眉苦脸”是在饭局做小型签售。刚才已



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……

经看见了,饭桌上好几个人都在翻看同样的书籍,有两个女孩儿还特意相互交换着看,原来她们是在交换扉页上“愁眉苦脸”的签名。

鸽子不甘落后,赶紧从钱包里掏了三十块钱出来,递给“愁眉苦脸”说,老姑,今天我买两本,一本给我自己,一本给我家美女。就算对老姑多做点贡献吧。

老姑一边签名一边问,你妹叫什么名字?她叫欧阳恬,欧阳就是欧

阳锋那个欧阳,恬是恬静的恬,可不是甜蜜的甜。鸽子在大众场合总有卖弄欲和表现欲,这一点我特别受不了。

我心里有些好奇。“愁眉苦脸”分明是个大男人,而且是个毛发粗重的老男人,他怎么会叫老姑呢?不过马上就通晓了。这年头人人都喜欢标新立异,网络上什么古怪精灵的名字没有啊,所以,别说他叫老姑了,叫小姑也不奇怪。

老姑其貌不扬,一张脸深刻得总像在思考人生大事。仔细研究一下,他并不太丑,可惜脸上弹坑遍布,我敢说干装修的看见他,肯定有抓破砂纸的冲动。

一圈介绍下来,坐在我身边一个长得像动画片里小鼯鼠网名却叫“不幸的狮子”的男人马上自告奋勇,嬉皮笑脸说,我来给你介绍吧。他呀,唐山土著,二十世纪八十年代末考入北京人大,毕业后先在老家某报社度日如年,随后被一个瞎了眼的出版社老板相中调回京城。后浪博客点击率排行第六的著名专栏作家一意孤行,人称老孤的便是。

哦,原来是这个孤啊?我恍然大悟。

鸽子说,你以为是啥?蘑菇?你也太孤陋寡闻了。他三次被邀请上新浪聊天室跟网友聊天呢。老孤,快把我妹加进你的MSN。

没问题。一意孤行一边说一边写,下笔如飞。他把签过名的书送到我和鸽子手里,还特意问旁边的小美女要了十五块钱还给鸽子。说,跟你们家美女第一次见面,这本书我送给她吧。

我急不可待地接过书,封面上印着一行大字《把日子过成段子》。翻开扉页,只见上面龙飞凤舞地写道:卿本美丽,书赠佳人。