

### 缺水:高血压的潜在危险

高血压(原发性高血压)是身体因为水量不足而进行自我调整的结果。

当饮水量不能满足身体的需求时,一部分细胞会脱水,让水分进入血液循环系统。某些部位的毛细血管床被迫关闭,以便调整储量和流速。当身体缺水或出现旱灾时,细胞内66%的水分被吸收到血液循环系统中。细胞外26%的水分被吸收到血液循环系统中,8%的水分是从血液中吸纳的。只有关闭血管内腔,才能减少血液中水分的流失,别无选择。不活跃部位的毛细血管会首先关闭。如果所有毛细血管都打开,身体就无法保持平衡。水量不足,要么从体外补充,要么从体内其他部位攫取!

血流量是由全身毛细血管床的活跃程度决定的。肌肉越发达,毛细血管就越开放,它占有的血液储备就越多。道理就在这里:对高血压患者来说,体育锻炼是生理调节的重要组成部分。这只是高血压生理特征的一个方面。毛细血管床必须保持开放,才不会阻碍血液的循环。如果毛细血管床处于闭合状态,就会阻碍血液的循环。

毛细血管床有选择地关闭,就是因为身体缺水。此外还有一个原因,我们喝的水最终都得进入细胞——水在内部调节细胞的容量,盐在外部调节细胞的容量——细胞外是一片汪洋大海。人体中有一种微妙的平衡机制,它以细胞含水量的变动为代价来保证血液的构成。身体缺水时,一部分细胞不得不放弃常规需求,另一部分细胞会根据预定的配比得到

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!

水分,维持其功能。前面讲过,水经过细胞膜过滤后才能进入细胞。但是,血液必须维持其成分的稳定。唯有如此,各种元素才能到达重要的中心区域。

正是在这一点上,“溶质模式”出了错,解决不了全部问题。“该模式把身体功能的评价体系建立在血液的固体物质上,没有认识到某些部位缺水可以致病。所有血液检测都很正常,但是,心脏和大脑的毛细血管却可能

是关闭的,这些器官的一部分细胞逐渐脱水,随着时间的迁延越来越严重,直至损坏。大家读了“胆固醇”一章后,就会明白这个道理。

当我们丧失了渴感(也就是意识不到脱水信号),饮水量少于日常需求,一部分血管床会自行关闭,以便保证其他血管充盈。问题是,这种现象能持续多久?答案是:很长,直到身染重病,濒临死亡。

治疗原发性高血压,我们首先应当采用增加日常饮水量的方法。目前的治疗方法是错误的,可谓不折不扣的科学谬误。身体要保持水量,我们却对大自然的造化说:“不,你不懂——你必须用利尿剂,把水排出来!”如果我们的饮水量不足,身体要想得到水,唯一的办法就是保留体内的盐(钠),这就把RA系统牵扯进来。只有留住盐,水才能够呆在细胞外的空间里。在这一空间里,水通过莲状喷头的生产机制,被逼人拥有“优先权”的一部分细胞中。因此,保住体内的盐分是保留水分的最后一招,目的是让“莲状喷头”的过滤装置发挥作用。

人体对钠的存量非常敏感,把这种敏感性视为高血压的病因是不准确的,这一错误的根源在于对人体的“调水机制”不了解。患者服用利尿剂,排出了钠,就会更缺水,达到“口干”的程度后,就必须补充水。利尿剂会增加体内缺水管理机制的负担。它不能治愈高血压,反而让身体更加坚定地吸收盐和水。但是,不论吸纳多少水和盐都解决不了问题。过一段时期后,利尿剂的药效就不够了,必须给病人增加其他药物。

### 走向婚姻

20世纪70年代末以来,阿诺更换了他的经纪人、房子、着装风格以及他周围的社会环境——除了玛丽亚,他换掉了一切。

阿诺一直想要一个传统的、不爱出门的妻子,但他的女朋友却是一个雄心勃勃、有紧迫感的女人,她对自己事业的关心并不亚于阿诺。他得到的是这样一个女友,她对这个世界的影响力、政治以及世界上的事物如何运转有着老到的洞察力。在这一点上,玛丽亚远比阿诺有智慧。

随着时光的流逝,玛丽亚的事业仍然蒸蒸日上,工作日程安排得越来越满,占去了她许多时间。她离开“午后杂志”栏目,成了哥伦比亚广播公司一个低收视率的早间新闻节目的初级记者,直到1985年春天,还偶尔飞回纽约做那个杂乱无章的新闻节目的共同主持人。甚至有传闻说,如果备受嘲笑的主持人离开那档节目的话,玛丽亚可能会试着去做一个正式的主持人。

好几年来,阿诺都在私下里说,有一天他会娶玛丽亚,但那一天一直遥遥无期。“玛丽亚倾心于他,爱着他。”一位与他关系密切的见证人说,“她正在变老,而且她不能永别,排出了钠,就会更缺水,达到‘口干’的程度后,就必须补充水。利尿剂会增加体内缺水管理机制的负担。它不能治愈高血压,反而让身体更加坚定地吸收盐和水。但是,不论吸纳多少水和盐都解决不了问题。过一段时期后,利尿剂的药效就不够了,必须给病人增加其他药物。”

玛丽亚说,阿诺向她求了两次婚,她才答应他。1985年暮春,洛里默正在洛杉矶拜访阿诺。大概在午夜的时候,这两个朋友正在极可意牌喷射按摩浴缸里放松休息。洛里默



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。

比37岁的阿诺大20岁,在各种事情上,阿诺最相信他的判断。

“阿诺,到现在你跟你这个女孩在一起已经8年了。”洛里默说,“你们的关系已经经受了时间的考验。她有事业,你也有事业;你现在非常成功,没有人可以指责你,说你是为了这个女孩的钱而娶她的。你不需要任何人的钱。你不必再为余生工作。但是,你必须经历人生的所有程序。那意味着婚姻、稳定的家庭、孩子和孙子。你必须采取行动,

### 提拔泡汤了

我大意失荆州了。我以为礼也送过了,吴大德也暗示过了,这一次的增补提拔人选肯定有我的份,于是没有积极活动,也没有四处打听,等我得知名单已经报到组织部,而其中并没有我时,已经没有回旋的余地了。

这一次的推荐做得极其隐秘,我一直蒙在鼓里。我几次在办公楼里遇到吴大德,都谦恭地向他问好,并发出带有询问意味的微笑,而他也都心领神会地点头。我以为事情是可以落实的了,谁知最后竟是这样的结果!当这几近于噩耗的消息传到我耳朵里时,我仿佛掉进了冰窟窿,全身都僵住了。

问题出在哪里呢?要么是竞争对手的关系比我硬,红包比我厚,要么就是吴大德有意耍我,根本没把我放在眼里。我很气愤,我没办法不气愤。我没有事先请示就敲了吴大德办公室的门。

吴大德十分不快,也不叫我坐,绷着他的脸说:“徐科长,有什么事?”我极力压抑着自己的情绪说:“吴书记,这一次怎么又没有我?”吴大德忽然就和颜悦色了:“哎呀,你是说这事呵,我正找你呢!我做了很多努力,可是名额有限,僧多粥少啊!不过不要紧,我还在位子上嘛!”我急促地说:“怎么只少我,就不少别人呢?”吴大德说:“徐科长,你也是老机关了,你晓得,提拔干部是一个很复杂的问题,提谁不提谁,组织上是要通盘考虑,统筹解决的。”我说:“我没有年龄优势,还有几个下一次?”吴大德拍拍我的肩:“你的心情我可以理解。我其实是想帮你

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……

解决的,可是事情有点复杂,也不好和你明说。总之大家都有难处,就只好互相体谅一点了。放心吧,你的事我不会忘的,我虽然不直接管你了,可我是分管组织工作的副书记,我会跟新来的秘书长交待的好吗?”

我能说不好吗?不能。我哑口无言。我情绪低落,觉得自己太没用了,做人太失败了。中午回到家,我不敢看老婆王志红的脸,也不敢吐露半点风声。我感到很对不

起老婆王志红,我收入不高,又抽烟又喝酒,家里那点可怜的存款都是她一点一点节省出来的。我非常清楚,如果下次还想提拔,我还得给新来的秘书长送礼,也就是说,给吴大德送的这八千元肯定成了额外的损失了。我是从来不插手做家务的,可在这个时候,除了帮老婆王志红择菜洗菜之外,我不知还有什么办法可以掩饰我的气恼,表达我的愧疚。

老婆是敏感的,老公的一丁点变化都逃不过她的眼睛。上了饭桌,她一边往我碗中夹菜,一边关切地问:“是不是出了什么事?是你提拔的事泡汤了吧?”我说:“知道了就别说了,烦人!”老婆嘴巴张开好大,接着涨红了脸,站起身将碗一推:“不行,他吴大德不能只收钱不办事!你还吃得下饭?还不赶紧去找他?八千块钱不能就这么打了水漂!”我说:“你晓得我没找?找了又怎么样?”老婆碗一推,就往外走:“不行,他不能这样!”

我一惊,赶紧抱住她好言相劝。我不停地抚摸她瘦硬的背,用破财消灾的古老谚语安慰她,并向她保证想方设法弥补损失。她的身子在我怀中颤抖不已,想到那八千块钱,她心疼得流泪不止。

但是我老婆王志红很快就顾不上心疼钱了,因为我的胆色痛了起来。

我的老毛病胆结石症发作了。我庆幸它发作得及时,它让我摆脱了窘境,在急需老婆安慰的时候享受到了她的体贴和温存。老婆王志红眼泪婆娑地将我送进了医院急诊室。第二天早晨,疼痛终于离开了我的身体,老婆王志红也不再埋怨我了。

### 婚前恐惧

童志跟我约在地铁站。他对北京不熟,我只能迁就这个外地人。他挎着一个旅行袋走出地铁口,一看就是小地方来的。这几年童志变化不大,从细竹竿变成了粗竹竿而已,唯一没变的是两只眼睛依旧熠熠有神。我拉他坐上大巴,直接带他来到我家旁边的贵州小饭馆。

可惜你的婚礼我参加不了了,后天就得回去。哎,你打算回G城再摆一次酒席吗?

我懒得跟他解释,就说,你管呢。服务员,点菜。随即独断专行点了三个热炒和两个凉菜,还要了两瓶啤酒和两瓶小二。

童志有些吃惊,谁喝白酒啊?我一直觉得奇怪,怎么有人这么大胆,敢娶欧阳恬做老婆。我看他一定是被你的假象蒙蔽了,还没醒呢。

这话不偏不倚正巧打在了我的痛处。我眼里一下溢满泪水,急忙背过身去,以免被他看见。童志从小就跟我抬杠为乐趣,越是这样的时候,他越要招我,哎,怎么了,怎么了?怎么突然下雨了?刚才不是晴空万里吗?你看你,玩不起偏要玩。嘿,其他客人都看着你呢,欧阳恬,听见没。你再这样,我给你老公打电话了啊。

我抽噎着说,谁有老公,你才有老公呢。婚礼已经取消了。

丢了工作,经济立刻成为大问题。老妈又打来电话,她说因为工作原因,她和老爸大概要推迟两天,打算改乘三十号中午的飞机到北京,现在已经订了机票。还说来打算见证我们领结婚证的日程只能

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……

取消了,不过,她让我和方立民放心,说他们一定会来参加婚礼。我还是没觉得哪里不对,甚至都希望他们出点什么事情来不了才好。

这都怪自己太要面子,事情已经到了现在的地步我还迟迟不敢告诉家里是因为老爸和老妈都特别喜欢方立民,要是他们知道我们的婚事突然告吹,肯定相对垂泪。我可不希望他们为我着急,更不希望自己丢这么大一个脸。

童志也来电说他下午就要走了,还特意告诉我,其

让她嫁给你。”

“是的,是的,谢谢。”阿诺说。他们继续谈论别的事情,好像他不再考虑朋友的建议了。然而,洛里默以唯一能抓住阿诺的注意力的方式来处理这个问题。他没有说要阿诺对玛丽亚公平,这些年来她一直在等他,也不谈看起来是否像个体面公民,特别是如果有一天他打算竞选公职的话。他说的是阿诺应该体验最完整的生活。阿诺一直害怕的是,婚姻会束缚住他的生活,终止他的未来,而现在,洛里默告诉他的恰恰相反。如果他体验最深层次的生活,那他必须结婚。

8月,阿诺和玛丽亚飞往奥地利,到他出生的村庄探亲。回到特尔,是他找到脚踏实地的感觉的一种方式,这样不仅可以感觉到自己已经走了多远,也可以感觉到自己身上还剩下多少过去的东西。他租了小特罗湖岸边的一条船,他们坐着小船一直划到湖心。在那里,他向玛丽亚求婚,玛丽亚答应了。

哥伦比亚广播公司向玛丽亚提供了与福里斯特·索耶联合主持哥伦比亚广播公司“早间新闻”这一令人垂涎的职位。她的职业梦想是做广播公司早间节目的联合主持人,但她的个人梦想却是嫁给阿诺。接受该公司的这一职位就意味着她得搬到纽约去。“我必须做一个令人痛苦的决定。”她告诉《纽约时报》说。

玛丽亚没有告诉《纽约时报》的是,远离阿诺让她觉得有多困难,因为她始终担心,到时候会有别的女人接近她的未婚夫。他们订婚并不能让情况有什么改变。

实吧,那人不坏,根本不像你想象的那样心怀鬼胎。只是每个人都有自己的苦衷,你呀,太骄傲也太自信了。

我大吃一惊,你去找过他了?你干吗要去找他?我让你去找他了吗,谁要你擅自做主的,你捣什么乱呀?

方立民做梦也没想到我会等在他们公司门口,他一下愣了。正是下班时间,人们纷纷往外走。显然他怕我在他们公司门口再次失控闹事,赔笑大方,他马上把我带到他们楼里的星巴克,找了个角落坐下。

还是我开门见山,童志来找过你了吧?他都跟你说什么了?方立民看我一眼,像是奇怪我的问题。后来发现我不是在说笑,才说,他为你打抱不平来了。

心里这叫一个窝囊,我赶紧申辩,我可没让他去找你啊,是他自己要去的。

方立民没有看我,口气却慢慢变得平和,他拼命说你的优点,说你从小对父母孝敬,对老人尊重。说有一次有个乞丐脚上出了血,你把他弄到家里去给他包扎,结果他还把你家的东西偷了。又说你从小功课特别好,门门都考100分,有一次得了98分,回家就嚎啕大哭,不肯原谅自己。

我听着气就不打一出来,这都哪儿跟哪儿呀?又不好发作,小声嘟囔,说这些干啥,简直吃饱了撑的。想想不能半途而废,只好耐着性子再问,那你是怎么说的?

方立民叹了口气。好吧,我都告诉你,希望你听了不要生气。我说我对婚姻感到恐惧,对将来更没有信心,我也不知道今后我们之间到底还会发生些什么。

我只觉得心里一阵发凉。没错,这才是他的真心话。