

水是最好的利尿剂

诊断高血压时还有一个检测问题。血压与焦虑有关,一个人在体检时若担心查出高血压而感到焦虑,血压就会受到影响。仪器上的数据就不能反映真实、自然、正常的血压。一个没有经验的、匆忙粗心的医生可能担心被病人起诉,忽视了认真的分析和判断,认定病人有高血压,其实这个人只不过有短暂的“就诊焦虑”,这种焦虑导致仪器上的数据偏高。还有一个很重要、但常被忽视的问题,读取血压的正确方法是,让橡皮囊袖带充分膨胀,超过收缩压的数据,然后再放掉空气,直到听到脉搏的跳动。

每条大动脉(可能还包括小动脉)都相伴着一条神经,它可以监测血管里的血流量。橡皮囊袖带里注满了空气,随着气压的释放,阻断的动脉血管才会打开。

袖带的压力降低后,可以读到脉搏跳动的数据,高血压的误诊是不可避免的。不幸的是,高血压的测量是随机的(以舒张压为依据)。在这个好打官司的社会里,微小的诊断误差都可能给某人贴上高血压的标签。于是,就会出现一场“玩笑”。

水就是最好的天然利尿剂。只要高血压患者排尿充分,就应该增加饮水量,不需要什么利尿剂。如果长期的“高血压脱水症”已经引发了心脏病综合征,就得逐渐增加饮水量,以免病人体内积水过多,排不出去。

在这些病人身上,钠的保存机制是必不可少的。饮水量逐渐增加后,排尿量也会相应增加,水肿(肿胀)



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

——即充满有毒物质的水肿——会被冲洗出去,心脏就能康复。

下面这封信是经过写信人的同意,他希望与本书的读者共享愉快的体验。

尊敬的巴特曼医生:
我逢人便谈您那本书和我的经历,或许您有兴趣听一听。我的大儿子查尔斯58岁了,他与我住在一起,不仅耳聋,而且患有孤独症。我每周带他去残疾人诊所三到四

次。医生给他量血压,告诉我他应该继续服药——他的高压是140~160,低压是100~104。我当时刚刚读了您的书,我跟医生说让我试验两星期。他勉强答应了,但是警告我说这很危险。

我把查尔斯留在家中,定时定量地给他喝水,加了一点儿镁和钾。

两个星期后,护士给他测血压,血压是106/80,她说:“医生马上就到。”——医生显然不相信她的话,他亲自来检查,不得不承认这是事实。他没有问我都做了什么,我也就没有告诉他关于喝水的事。如果血压能保持现在这种水平,我会告诉他的。

我没有有什么特殊的病,也开始定时定量喝水,但十天后发现,以前我快速摇头时会感到头晕,这个毛病消失了。以前我不能平躺在床上,必须垫好几个枕头。现在好多了,一个月里我只犯过一次病。可我已经82岁半的老人!

马贾瑞·拉姆塞
查尔斯的妈妈让儿子的血压恢复了正常。如果你注意到她的医生全然不感兴趣,你就会明白,我们面临着

一场保健危机,而解决危机的办法就在我们自己手中!

另外一个例子。迈克尔·派克曾经是简明医疗基金会的管理人员。这个基金会是一家医学研究(思想库)机构,在全国推行科学教育和公众教育,介绍水的新陈代谢和认知模式的转变。派克先生介绍了自己从小患有的疾病,并表示,仅仅简单地调整了一下日常饮水量,它们就烟消云散了!派克先生的疾病问题解决得好极了,他的妻子也采用了这种“治疗方式”。

与混混儿的聚会

1986年夏天,这对新婚夫妇搬到了日落大道的一座价值400万美元的豪宅里,这幢住宅位于洛杉矶的太平洋帕利塞兹区,非常适合好莱坞明星居住。七间浴室和七间卧室的房子里有一种开放、通畅的感觉;宽敞的庭院里有一个游泳池、一处喷泉和一个紧挨着威尔·罗杰斯公园的网球场。在头几个月里,阿诺和他的新娘主要是周末来这座新房享受美好时光,因为玛丽亚又回到纽约做哥伦比亚广播公司“早间新闻”栏目联合主持人了。

阿诺试着为她辩解,说“这种状况只是暂时的,可是她应该做那份工作,她会因为做了那份工作而在以后的生活中感到幸福”。无疑,阿诺试着努力应付好这种局面。“我们尽可能地飞来飞去,话费已经高达成千上万美元。”阿诺接受波士顿WBZ电视台采访时说:“我们在电话里过性生活,只是她在东岸,我在西岸,这样我们没法生孩子。”

阿诺娶了一个有自己的工作日程的女强人,但他是在自己想要的时间以自己的方式娶的她。他不打算改变自己的习惯和趣味,如果他改变的话,那一定是在玛丽亚做出最聪明伶俐、最合乎她的心意的努力之后。

玛丽亚是一个占有欲强的女人。在近十年的时间里,她一直在控制自己的那种欲望,直到阿诺最终向她求婚为止。考虑到她多么渴望得到这桩婚姻,却又在新婚之后就甘愿撒下丈夫,这说明她的雄心有多大。她了解自己的丈夫,



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。

而且也知道自己所冒的风险。

阿诺善于处理自己事业的每一个细节,这一点受到称赞也当之无愧,但是与他的妻子相比,他比较自我放纵。“玛丽亚非常神经质,而且是一个最有控制欲的女人。”一个与他们很接近的旁观者说,“他们的情况基本上是一个有支配欲的怪人嫁给了另一个有支配欲的怪人。”

作为肯尼迪家族和施赖弗家族的一员,对于美国社会的权力和财富,玛丽亚比起大

要求退还贿款

我在医院做了B超,我胆囊里的结石又长个儿了。医生嘱咐我消除炎症后赶紧做个微创胆囊摘除手术,否则它将是永久的隐患,说不定什么时候又会发作,要是引发了急性胰腺炎,就会有生命危险。医生的话吓得我老婆王志红一愣一愣的,急忙到住院部和医疗保险办公室做了咨询。手术和住院费用将近八千元,医保能报销一部分,自己还要出四千多元。

我再一次拒绝做手术。我掀开被子跨下床来,一把推开王志红。她手中为我端的稀饭洒了一地。仿佛为逃离医生手中的手术刀,我就这样孩子气地离开了医院急诊室里的那张临时病床。

我去了我的秘密工作室——我已经没有在那间小小的房间里休息了,每次去都在监视器前工作,所以称它工作室是很贴切的。我坐在监视器前,望着屏幕上吴大德空荡荡的办公室,对即将发生的事懵然无知。

这时吴大德走进了屏幕,顺手开了灯。他坐在了桌子后面,抓起一支铅笔,在一份材料上圈点着。门响了,是被人敲响的。那人进来了,虽然到了吴大德跟前,但我看不清是谁,那人大部分身子都被隔门遮挡着。我很奇怪,吴大德也很奇怪。他抬起头问:“你是谁?”那女人又扭捏了片刻,才说出一句令我如雷贯耳的话来:“我是徐向阳的老婆王志红。”

我顿时惊得目瞪口呆,定睛一瞧,果然是我老婆王志红!她竟然跑到吴大德那里去了,她要干什么?我尖起了耳朵,我听见老婆结结巴

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……

巴地说我结石又长了,必须做手术了,可是我们没有钱用了。吴大德很快就明了她的意思,绷起脸说:“所以你想找我解决?”

这时我老婆朝我转过脸来了,她非但不腼腆,反而显示出我从未见过的坚毅。她简直是理直气壮地说:“吴书记,我是这样想的,既然我家徐向阳的提拔解决不了,那个八千块钱就应该退给我们。”

闻听此言,一股冷气直通我的头顶。她竟敢瞒着我去找吴大德讨钱,这不是与

虎谋皮吗?吴大德怔住,瞪着我老婆:“你什么意思?”我老婆一点不示弱:“我的意思很明白啊,要么提拔我家徐向阳,要么退钱,我们不能一头都不靠啊!”吴大德弓起两个手指指着桌面:“这是什么地方?这是市委,不是市场!你以为是可以用一手交钱一手拿货啊?”

说着,吴大德就瞟了我老婆王志红一眼。大凡遇到稍有姿色的女人,吴大德都会露出这样的眼神。吴大德继续笑着:“嘿嘿,其实你的要求也不是不可以考虑的,要是你愿意的话。”我老婆蠢到了家,跟着他的思路走,问道:“愿意什么呢?”吴大德嬉皮笑脸:“愿意脱衣服的话。”

血猛地涌到我头顶,一阵眩晕,差点昏过去。他已经睡过我的初恋情人了,他竟然还打我老婆的主意!我吸了口冷气,瞪着屏幕。出乎我的意料,我老婆王志红只惊讶了片刻就平静了,她大大方方地挺起身子,口气很硬地说:“可以,不过你先脱!”

这一来,就轮到吴大德惊讶了。脱不脱呢,对他来说反倒成了一个问题了。他沉吟一会,从钱包里翻出几张百元钞票来,递给我老婆。我老婆看都不看,抓过钞票往桌上一扔,冷冷地说:“吴书记,多谢你的好意,我们不少这几个钱。不过我丑话讲在前头,以后你要是找徐向阳的麻烦,我会把我的初恋情人的那个人的脾气是很不好的!”

我老婆一转身就走出了屏幕。我长吁一口气,关掉了监视器。我全身冷汗淋漓,像被抽掉了筋一样瘫在椅子上,很久没有动弹。吴大德要是真的脱了衣服,后果会怎么样?

父亲住院了

今天大概是我们这几年来最坦诚相见的一次谈话,尽管方立民是用转述的口吻,我听着依然不是滋味。心里有说不出的沉重,表面却要装得若无其事。这很痛苦。

方立民又一次悄悄看表,被我看眼里,我真恨不得一把将他的表摘下来扔到大街上去让车轧碎。都什么时候了,他还三心二意。可一张嘴,话就口不对心地说了出来,你还有事吗?有事就去忙吧。他忙说,也没什么大事,就是六点半……还有课。我的声音马上就变了,是德语课?他点了点头。

夜幕降临,我像个游魂似的飘在街头,没有方向也没有目的。肚子饿得咕咕直叫,心里藏着无限悲哀。原来方立民是患了将来恐惧症,既然这样他为什么要跟我求婚,为什么又要把这些委屈埋在肚子里发霉生锈?为什么要等到结婚的时候才说出来?我真不明白,他为什么对将来没有信心?一想到这些年在一起的酸甜苦辣,一想到我们曾经那样相爱,我真想放声大哭一场。

就在我茫然无措走投无路的时候,小姨突然打来电话,一听到她的声音,我眼泪差点掉下来。

我小姨名叫汪梅兰,梅兰是她的笔名。她是中国言情小说的代表人物,拥趸遍及全国各地,已经出了二十几本小小说,几乎都在排行榜上,经常在各地搞签售活动。

小姨是我从小到大的偶像,也是我最崇拜之人。我之所以拼了命要考到北京来,多少跟我小姨在这里有关。我自

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……

然而然把她家当成了自己另外一个家,有什么事情,我可以不跟老妈说,却一定先跟我小姨商量。

小姨告诉我,她下午进城办事,打我手机一直不通,于是就打电话到我公司去了。她的话刚说了一半,我立刻明白了她话里的含义——她已经知道我辞职的事情了。情急之下我忙问,你没有告诉我妈吧?小姨永远善解人意,她和蔼地说,没有,我还没问过你呢,这到底是怎么回事呀?

多数人来有一种更直觉的意识。她的家族每天都会利用他们的姓氏和地位,去做他们认为有益的事情,从而在经济上和政治上提升自己。“玛丽亚领了一个小男孩,把他变成了一个男人。”贝蒂·韦德说,“她帮助他成熟起来。她将一块顽石雕琢成宝玉。他有学习的能力,成了她的一部分。对他来说,她一直就像是个奇迹。”

在尽力帮助阿诺的同时,玛丽亚也对丈夫吹毛求疵。她的那些建议在大大帮助了他的同时,最终也导致了阿诺对自己的怀疑,这是前所未有的。

玛丽亚爱她的丈夫,这并不意味着她必须爱她丈夫的朋友,她发现,他的那些朋友中有几个是一钱不值的混混儿。在她看来,是他们带出了阿诺粗俗、自我放纵的一面,那浪费了他的时间和精力。

阿诺一搬进新家,就邀请他的一帮好友过来举办晚会。“这是咱们的房子,伙计们。”阿诺说。他们中至少有一个人信以为真,只要一兴起,就会光顾这里并使用游泳池,但大多数人都知道,他的话仅仅说明他们总是受欢迎的。两三个月后的一天,玛丽亚回来后,他又邀请他们所有的人过来。这完全是那些男人的夜晚,他们懒懒散散地随处坐着,抽着雪茄,喝着酒,讲着黄色笑话,就在他们沉浸在这种逗笑打闹的哥们儿情谊之中时,玛丽亚登场了,她站在他们的面前,指间夹着一支装在长烟嘴里的雪茄。“嗨,伙计们,谁给我点烟?”她说,随后加了一句,“是的,我想坐在这儿,做个无赖,谁也管不了我。”