

饮水具有疗效

亲爱的巴特曼医生:这封信旨在证明水的好处,水是调节日常饮食、保证身体健康的重要组成部分。我遵照您的建议将近5年,理所当然认为饮水具有积极疗效。

我采用您的疗法前,体重超标,血压高,还患有哮喘和过敏症。我从小就有这些病。我一直都在接受药物治疗。现在,我已经控制住了体重和血压(体重减了30磅,血压降了10毫米)。您的治疗方法减少了我的哮喘和过敏的频率,其实它们基本上不存在了。另外,我还另有收益,我患感冒和流感的次数少了,即便患了感冒和流感,病症也轻得多。

我向妻子推荐了这个方法。四年来她也在吃降压药,通过增加饮水量,她最近也甩掉了药瓶子。再次感谢您的治疗方法。

迈克尔·派克

迈克尔·帕图瑞斯是扶轮社的成员。几年前我应邀到他所在的俱乐部办讲座,他头一次了解我的工作。有一天我们一起吃午饭,我详细告诉他,高血压和肥胖症是慢性脱水引起的。他接受了我的建议,开始增加日常饮水量,还说服他太太也这样做。请注意,两封信全都提到了增加饮水量对减轻哮喘和过敏症的效用。

瓦特·伯迈斯特中校也发现水有降压作用。他同意将自己的信公之于众。大家会读到,他摆脱了药物,让自己刺激巴特曼体内的天然机制调整血压。

既然水是天然的利尿剂,为什么有些博雅聪明之士却坚持用化学药物排除



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!

肾里的水分?我认为,这是疏忽大意造成的。这种处置方法必然会损害肾脏,最终损害心脏,应当弃而不用。

我的同行仍然在使用利尿剂治疗高血压,他们很可能会因疏忽和茫然遭到病人的起诉。本书提供的信息足以让患者看清,用利尿剂治疗“高血压”是一种愚蠢的办法,只会给他们的身体带来伤害。1995年2月吸烟者们联合起来起诉烟草工业,这个案例应当让医学界引以为鉴。

尊敬的F·巴特曼博士:您帮助我和我太太了解了水对健康的意义,我再次向您表示感谢。

我们明显感到增加饮水量非常有助于减肥——多年来,医生一直督促我们减肥。我的体重大约减了45磅,血压也随之降了下来,现在我无需吃药维持血压。我太太的体重降下来后,多年的背痛也大为缓解。另外,她相信随着体重的减轻,过敏症带来的不适和麻烦也少了。致良好祝愿。

E·迈克尔·帕图瑞斯
尊敬的F·巴特曼博士:1994年5月24日我给您写了一封信,您还来过一次电话,而后我就忙于搬家。

哦,有件事非常重要,它能够证明自来水对降低血压非常有效。从1994年4月初起,我就遵照您的建议,每天用8盎司的水杯喝至少8杯水,有时还要多些,大约过了三个月,我就不再服用利尿剂和钙阻断剂了。以前我的血压一直靠药物维持,现在逐渐降了下来,以前的收缩压平均在150~160之间,舒张压在95~98之间,现在不靠药物,收缩压为130-135,舒张压为75~80。真叫人惊奇。

我太太在家给我量血压,每次记下两三个数据。记录显示,有几次高压低于120,低压低于75,只有一次高压达到140,低压达到90。但是,上述平均值一直是占多数。

除了维生素和矿物质,不吃药只喝自来水、外加一点盐的疗法,使我的身体大获解脱。您即将出版一本书,需要一些水疗法的实例,我愿写下我的体验,以此作为对您的报答。

瓦特·F·伯迈斯特

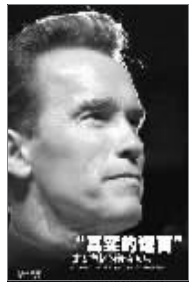
幽默的录像带

阿诺将自己的日程安排得很满,这种日程足以让许多人疲惫不堪。6月,他乘自己的私人飞机飞往格拉茨,出席一个健美运动博物馆的开馆仪式,这个博物馆为了向他表示敬意而建,位于新命名的施瓦辛格露天运动场下面的体育馆里。他所要做的不过是站在那里观看那些自制的训练器材,30年前他就是用这些土法上马的器材进行训练。

世界各地的名誉都在向他招手。10月,他乘飞机飞往都柏林,去那里为最新一家好莱坞星球酒店揭幕,他在那里的圣史蒂文格林受到大约2000名爱尔兰影迷的欢迎。他是威森塔尔中心和宽容博物馆的热心募捐者。他是棕榈滩晚宴上的荣誉嘉宾,能为耶路撒冷的宽容博物馆筹集几百万美元。

到20世纪90年代初期,阿诺就监管着可能远远超出1亿美元的财富。他仍然没有任何专业人士帮助他打理这些复杂的投资,这占据了他大把的时间,和他用在事业上的时间比例不相称。他决定聘请保罗·瓦赫特帮他处理他的资产和投资。瓦赫特是一名在哥伦比亚大学接受过训练的律师,不但拥有令阿诺赞赏的常春藤学校的文凭,而且还是他多年的好友,他和他在一起很惬意。“人们说:‘跟朋友一起做生意要小心’。”瓦赫特说,“但是和阿诺合作比我想的要容易,也比我想象的更有趣。”

阿诺主要投资不动产,然而瓦赫特律师引导他进入了股市和其他一些复杂的投资领域,其中包括一架租借给新



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。

加坡航空公司的747客机。瓦赫特还为其其他几位富有的委托人提供服务,他干得相当成功和果断。“我对阿诺说,他应该有一家自己的公司。”瓦赫特说,“他说:‘如果我办一家公司,人们会觉得你不独立,你就会一段时间里很难找到客户。’那是一个很好的例子,可以证明阿诺的精明,这种精明我还不一定看得出来。”

瓦赫特还照看阿诺的慈善捐款。“我在打理生意过程中,可以看到人们捐赠出了什

么。”经纪人瓦赫特说,“他肯定属于最慷慨的那部分人。例如,他是9·11之后第一批捐赠人之一。他在第二天捐出了100万美元。”

多数政治家都经常用到朋友这个词,他们用得如此频繁,是因为他们几乎没有真正的朋友。许多名人也是如此,他们把这个术语放在从属和辅助的位置上。阿诺则不同,他总能为他的朋友们挤出时间。

吉姆·洛里默退休了,他曾一周工作七天,举办一年一度的阿诺健美锦标赛。1998年2月,洛里默获得了大哥伦比亚布好客奖的时候,阿诺准备了一盘录像,在大哥伦比亚大会和观光旅游局的年度大会上,向650名来宾播放。

洛里默事先不知道有这盘录像,他站在演讲台前看着屏幕。“对这个人你能说些什么呢?”阿诺在这盘拍摄于圣莫尼卡办公室的录像中问道。“他热爱健美。他的训练比我所知道的任何人都刻苦。所有的健美运动员都喜欢他,因为他这么多年来一直在推广健美运动。21年来,他一直在哥伦比亚市和俄亥俄州为这项健美锦标赛操劳。他热爱他的家人,他是一个了不起的家庭男人,他是一个伟大的……等一下……对不起,我是在说我自己。”

听众们哄堂大笑,屏幕上的录像在继续播放。“但是让我来告诉你。他真的是我所认识的人当中最伟大的一个。我想祝贺你,我想感谢你做了我最好的朋友和搭档,我很快就会去看你。”

他的朋友抽出时间来录这盘录像,洛里默被感动了。虽然阿诺总爱开玩笑,但他始终对朋友非常慷慨。

举报信

这件事将我的情绪败坏得一塌糊涂,我恨不得冲到办公楼去将吴大德暴打一顿。但是我能打一个市委副书记吗?显然不能。于是我只好回家打老婆了。我抓起那条儿子小时候专用的红色塑料板凳,狠狠地朝老婆王志红砸过去。小板凳砸在了王志红嫩实的肩膀上。红色的塑料碎片立即撒了一地。傻眼的老婆直愣愣地望着我。

我冲她叫:“看什么看,你这蠢婆娘,打都打不聪明!”

蠢婆娘王志红也不反驳,眨巴眨巴眼睛,将一个矿泉水瓶子塞进我手里说:“如果打我能让你心里舒服一些,你就继续打吧!”

她说得那样的真诚,一点没有揶揄的意思,我于是下不了手了,热辣辣的泪突然溢满了我的眼眶。

我情绪坏透了,不想去上班,不想看见吴大德。但我不得不去上班,我不能不端稳我的饭碗。市里这一回提拔了一百多号人,而提拔这么多人都没我的份,还让我损失八千块礼金,还要让我老婆受吴大德的羞辱,也太不公平了吧?

我在办公楼里转了一圈,又回到我间休息室,瞥见我私自安装的监视器,我的心理马上倾斜了。曾经有过的念头跳出了脑际,我知道该怎么做了。

我调出了吴大德与吴晓露鬼混的录像,从头到尾地看了一遍。我再次目睹了肥白的背在吴晓露身上蠕动的场景。真是惨不忍睹。这样的录像要是出现在纪检机关的案卷里,够吴大德无旁贷。我反锁了门,关闭了窗户,又聆听了一

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秘书长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……

会周边的动静,确定无人窥探之后,便开始刻录光盘。

刚抓住鼠标点击几下,我的耳朵发起烧来,似乎被吴晓露揪了一下。我迟疑了一会,终于将前面一段所谓的前戏删除了,只保留了在床上的一小片段。毕竟,她是我的初恋情人,还是手下留情吧。这样,我刻下的光盘里就只看到吴大德蠕动的后背、肥硕的四肢、偶尔侧过来的脸以及吴晓露翘起的两只小脚,除非当事人,是分辨不出压在下面的那个女人是谁的。

光盘刻好之后,我打开看了一遍,又复制了一份。然后找了一个信封,用电脑打上“市纪委举报中心收”,将光盘放进去封好。不是市委印制的专用信封,是邮局买来的那种。然后我小心地将举报信放在我的皮包的内袋里,拉上拉链,小心翼翼地走出门去。

市委大门外就有一个邮政所,但在这儿寄出是不妥的,很容易让人猜到是“内奸”所为。我缩着头,夹着皮包袖着手,沿着人行道往前走,直到碰见一个邮筒才止步。我举起一只手,边理头发边转了个三百六十度的圈,确定在视线之内无人注意之后,迅速地掏出那封信,直接往邮筒里塞。我的头皮发麻,塞了几次才成。信在邮筒里落下去,发出噼的一声响。那声音如天籁一般美妙。我满意地拍拍手,心里说,吴大德你就等着正义的审判吧!然后,大义凛然地往回走。

我进了一个公共厕所,重新打开皮包,看见那封信还在,才放下心来。那信当然还在,我只是在想象中将它投进了邮筒。我若真举报,起码也会向省纪委举报。向同级的纪检机关举报,不是泥牛入海无消息,就是惹来报复之祸。

过了两天,我又去找了那个邮筒,又一次好好地享受了那个过程。这一次,我不仅让吴大德颤抖,还让那张原本红光满面的脸失去了血色——当然,都是在我的想象之中。

但是,我第三次享受这个过程的时候,出了个大事:那封信不见了。我把皮包里所有的口袋都翻了个底朝天,也没见到信的踪影。

我惊出了一身冷汗:我难道真把它寄出去了?

出乎意料

我还是放心不下,说什么也要回去看看。小姨没有反对,她先带我去西客站买票,再把送我回家去收拾东西。下了火车,我就往医院赶去。

匆匆赶到病房,正在打点滴的老爸见我突然闯来吓一大跳。老爸喜出望外,一只手拉着我说,又没什么大不了的事情,干吗要兴师动众呢。

当然要兴师动众,谁让你是我老爸呀。快让我看看。我仔细端详了一下,这才发现老爸的气色非常差,整个人有气无力,手也很烫,摸摸脑门,像在发烧的样子。我有些着急,还说着没事,你看你都发烧了。

老妈悄无声息地进来,手里拿着刚洗过的碗筷,她见到我一下也愣住了,恬恬,你怎么在这儿?

我回头叫了声妈。要在平时早扑过去跟她撒娇了,但今天却没这个心情,接着埋怨,我爸住院,他瞒着不告诉我,你怎么也瞒着我呀。

老妈急忙看老爸一眼,多少有些心虚。老爸抢着说,好了,都是爸不好,是我不让你妈告诉你的。嗨,其实你爸也没什么大事,就是普通的血管瘤。

血管瘤?血管瘤是怎么回事?我忙问,真的没事吗?老妈点点头。

接下来几天,我每天下午去医院探视。老爸似乎在慢慢好转,高烧也退了,恶心和呕吐的症状开始渐渐消失,就是脸色依旧不好。他逼我尽快回北京去上班,说自己没事。我拗不过他的固执,只好买了返程车票。

临走那天,老妈特意去车站送我。一路上我心事重重,犹豫着到底要不要把婚礼取消的事情告诉老妈。在月台等



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……

车的时候,老妈突然开了口,恬恬,你马上要走了,有件事我不得不告诉你。你爸他,他得的不是普通的血管瘤,他是……晚期肝癌。

什么?!我惊叫了起来。我心急如焚,第一反应是不走了。老妈一把抓住我说,你知道你爸最后的心愿吗?他就想看到你穿上婚纱,就想看到你光彩照人地出现在婚礼上,就想把你郑重其事交给方立民。要知道,你爸他就是爬也要爬到北京去参加你们的婚礼,这是他唯一的愿望,也是他一生

中最后能做的—件对他来说最重要的事情。因为,他的时间不多了。你要是因为他留下不走,你爸他不会答应的。

泪水不知怎么就滚了出来。火车到达北京是第二天上午,我连行李都没放,立刻坐车赶到方立民的公司,打电话告诉他我在楼下。方立民正在开会,他压低声音让我先到楼下的星巴克去等着,说开完会就过来。

我买了一杯咖啡坐下,只觉得自己心跳变异,那是一种既慌乱又无助、既担心又决绝的感觉。方立民进来的时候我还在发愣,他走到我面前坐下,你回来了?我回过神点了点头。他看了一下表说,我马上还要开会,只能在这儿呆一会儿。你爸好点没有,出院了吗?

我稍微犹豫了一下,方立民,我想求你一件事。

说吧,只要我能做得到。据说飞机发生故障临时迫降,旅客必须由安全门跳出机舱,那时候想跳也得跳,不想跳也得跳,由不得自己。现在我的处境跟迫降一样由不得自己,只能眼一闭心一横说,我想求你跟我结婚。

能感到方立民微微一愣,我没想到这些低着头继续说,我知道你还没有做好结婚的思想准备,这样求你是强人所难。但这不是为了我,是为我爸。我爸他得了肝癌,已经到了晚期,他没有多少时间了。他最后的心愿就是想看到我穿上婚纱,看到我幸福美满地嫁给你。方立民,过去我没有求过你,今后也不会再求了,但这一次例外。我们可以不去登记,只求你把这个仪式……

恬恬,你別说了。方立民立刻打断了我的话,我答应跟你结婚。