

美丽不是“饿”出来的

养生之道



程凯 著
南京大学出版社友情推荐

内容简介

这是一本百年医学世家爷爷奶奶与孙儿们关于餐桌上养生温情细腻的对话读本,温暖而又实用。看似平常的饮食也蕴含着深奥的中医道理。饮食七律,就是有益健康的七个饮食养生原则和规律。虽然是七律,但可以用三个字来总结,那就是:食有节。掌握了养生道理的同时,其实不经意间也已在养生保健。

上期回顾

健康科学地选择办公室零食,恰恰是保持身体健康的基本要求。零食的选择面很广,饼干、面包、蛋糕、汉堡包、苹果、香蕉、橘子,甚至干脆准备一个水果沙拉,还有牛奶、酸奶等奶制品和开心果、花生、腰果等都是不错的选择。

几种特殊的饿

简单说来,饿的最直接原因就是人体的血糖浓度降低了。而除了正常的生理消耗外,还存在以下几种病理可能。

特殊情况一:病理性血糖低

有些人经常觉得饿,就算吃了好多东西也不会觉得吃饱了,比较瘦弱,干不了力气活儿,且身体免疫力低下——这种情况可能说明有病态的低血糖症状。低血糖时不仅会觉得身体无力,还会出现头晕眼花、四肢发麻、不停地出虚汗、心慌气短等严重情况。遇到几次这样的情况,你就必须要注意了,最好先去医院检查。确诊之后,就要记得无论何时都一定要随身带着点心,或者几块糖,以防低血糖时发生不测。

特殊情况二:消化功能不良

有些人非常容易饿,刚刚吃完饭,没多久就感觉到自己又饿了,于是又吃。可能其他人会笑话他吃得太多,其实这恰恰是消化功能不好的表现。如果我们的消化器官无法正常工作,就不能把食物完全转化为身体所需要的营养物质,从而导致血糖浓度一直不高。

消化功能不良可以吃点山楂糕、山楂饼之类的小零食帮助消化,另外,这样的人,我建议去做消化道检查,及时找出原因,消除病魔。

特殊情况三:甲状腺功能亢进

简称甲亢。乍一听大家可能觉得这名词很陌生,它还有一个俗名叫“大脖子病”。一般来说,甲亢患者会很明显地消瘦(与患病前相比),双眼球向外突出,双手抖动,容易心慌、出虚汗,特别明显的一个改变就是脾气暴躁,“一点就着”。

一般来说,甲亢患者发病时较为痛苦,心慌、出虚汗的症状明显,需要及时到医院进行诊断治疗,且容易确诊。除了口服医生开具的药物进行治

疗外,平时还应该注意忌烟酒、刺激性饮料,忌用含碘食物,忌食海产品、加碘食盐等。建议患者多食各种新鲜水果及富含钙、磷的食物,如牛奶、果仁、鲜鱼等。另外甲亢患者出汗较多,一定要及时补充丢失的水分。

特殊情况四:肝功能不正常

有些人描述自己饿的时候,会说“觉得饿得心里难受,好像有东西在挠”。这种“烦心的饿”,有可能是肝功能不正常。我们之前说过如果血糖浓度降低时没有及时补充食物,经过一段时间后,生理反应会促使分解肝糖元。如果肝功能出现问题,导致不能做出正确的生理反应分解肝糖元,就无法维持正常的活动,血液中所剩无几的糖元被继续消耗,就会有“心里难受,好像有东西在挠”的生理反应了。

饿瘦不如“补”瘦

现在,让我们来看看林女士的问题吧。林女士就诊时的症状是:“易疲劳,特别是餐后,必须要睡觉,否则一点精神也没有,注意力也不集中;面色发黄,嘴唇干白,一点都不红润;眼袋很重,手脚冰凉,月经也不正常,不是量多就是过少,而且有痛经的症状;明明每餐饮食都很注意控制量,但原本苗条的她还是胖了不少。”

这是一个典型的脾气虚弱(脾的功能下降)的例子。看到这里,也许大家会问,林女士不是说自己最近胖起来了吗?胖应该是“营养过剩”,又怎么会“脾胃虚弱”呢?

在传统医学中,脾最主要的生理作用就是主运化。林女士由于进餐频次太多,打乱了脾胃正常的生物节律,给脾胃过多不必要的负担,造成了脾胃功能失常。脾的运化功能一下下降,午餐后的疲劳感不可抑制地袭来,体型也一发不可收拾,胖了起来。脾五行属土,五色为黄,脾虚气血不足则面色呈现不润泽、无血色的土黄色,人也显得萎靡不振。而脾除了主管运化之外,还统摄气血,脾气则统摄无力,气血妄行,月经也自然时多时少不规律了。

林女士不是很注意控制食量吗?难道脾虚时再怎么控制饮食也无法成功减肥吗?

95%的肥胖患者都是单纯性肥胖——即当人体进食热量多于消耗热量时,多余热量以脂肪形式储存于体内,其量超过正常生理需要量,且达到一定值时遂演变为肥胖症。当然,这是书本上的解释。简单来说,肥胖就是吃得太多,而消耗得太少。

然而,我们忽略了一个重要的中间环节,就是摄入与消耗之间的中间环节,也就是中医里脾的运化功能。中间环节出现障碍,脾的运化功能失常,也意味着水液在体内停滞,产生痰湿。湿性重浊粘腻,使身体愈发困重,懒得运动。日久则聚湿生痰,这里的痰不是我们平时咳唾而出的痰,而是指阻滞于人体经脉内的痰邪,它使水谷精微物质的输布更加失常,更加加重了堆积、积聚的现象,于是浮肿、肥胖就相继出现了,这就是为什么有些人“喝凉水都长肉”的原因。

喝凉水都长肉,还有另外一层含义。脾的运化功能喜温恶凉,得温则运,遇凉而伤,经常进食生冷食物,易伤脾阳。阳指的就是脾的运化功能,运化功能下降,自然导致营养、水液运输与分布障碍,导致消耗减少,引发肥胖。脾胃为后天之本,气血生化之源。不仅仅是肥胖,“百病皆由脾胃衰而生”,养生防病,以健护脾胃为先。脾在志为思,除了生冷伤脾外,思虑过度,亦可伤脾。所以,吃暖食,喝温水,慎思虑,不失为重要的健脾护脾养生方法。

脾的运化功能健康正常,在中医里称为“脾之健运”,而让脾的运化功能变得更加健康正常,则称为“健

脾或补脾”。只有让这个摄入与消耗的关键的中间环节健康正常了,人体才能保持正常的体型。脾气充足、功能健运,可使人面部除去水肿而轮廓清晰,肤色白里透红,全身赘肉逐渐消失。所以减肥之功不一定是饿出来,却一定要“健”出来、“补”出来。

想美丽管好脾

除了肥胖外,脾的功能健运还可以解决许多美的问题。

其一,打造鲜活“可人儿”

脾主肌肉四肢,脾气足则肌肉丰润,鲜活“可人儿”。脾胃为气血生化之源,全身肌肉都需要依靠脾胃所运化的水谷精微来提供营养。有的人并不漂亮,但仍然可人,这是因为脾气足,人体肌肉中的气血是通畅的,故肌肉丰润而富有弹性。而脾气虚者,面部肌肉呆板,严重者萎缩,全身肌肉酸懒乏力。

其二,唇红齿白不是梦

涂抹口红遮盖暗淡缺乏光泽红润的嘴唇,这已是现代美女必备的技术之一。其实只要调好了脾,就可以使嘴唇自然红润。这是因为“脾开窍于口,其荣在唇;脾气通于口,脾足能知五谷”——脾气足者嘴唇红润,呼出的气无异味,吃五谷杂粮能品出其中的香味。

其三,对抗浮肿消眼袋

脾的运化功能失常,是许多人眼袋越来越明显、用什么化妆品也解决不了问题的根本原因所在。因为出现眼袋的下眼睑这个部位正好是足阳明胃经起始的部位,脾的运化功能一下下降,胃中的水液就开始停滞于此了。

其四,皮肤光洁活血调

脾的运化功能健旺,则气血充盈,气的固摄作用也比较健全。脾虚时,气血生化无源,气血亏虚,气的固摄功能减退,会出现脾不统血的症。轻者皮下出血形成淤斑,影响皮肤的美观,而重者则出现鼻出血、便血、尿血、月经不调、功能性子宫出血等问题。

观众为什么会一度认为我是瘸子

人物传记



王刚 著
江苏文艺出版社友情推荐

内容简介

他经历复杂,下过乡,申过联,当过兵,说过书,主过持,演过戏……他兴趣广泛:收藏、话剧、京剧、相声、朗诵、跳舞、器乐……他说自己一生可用“顽、痴”二字概括。现在,王刚把自己的人生故事写成了这本书。不逃避、不掩饰、不夸张、不矫情;真诚、真挚、真实、真心、真情!和您分享他的成长故事、传奇经历、生命感悟、成功喜悦,以及不为人知的无奈和辛酸。

上期回顾

唐山大地震,我们到那里慰问演出。观众看我的相声表演时笑得很开心,我很纳闷,问了一个当地的汉子,汉子说:“我们唐山几乎家家都死了人。可你们大老远来了,我们能哭着看你们的演出吗?”令人动容。

“走穴”历险记

20世纪80年代中期,歌星演员“走穴”之风成为媒体关注的焦点。江湖走穴,窝心事不少,但给我最深印象的,是其中的离奇曲折。

最曲折的一次,是到广西演出。路途上几乎搭乘了能想象到的所有交通工具,飞机火车自然不用说了,改装的“面包车”,只能走乡镇马路的“蹦蹦车”,那个遭罪和无奈,就甭提了。何谓无利不起早?何谓闷声发大财?这就是了。

那些淳朴的观众,大概也在想:舞台上的这些人,不知道搂了多少在自己荷包里。没准儿还挺多;同样是人,怎么他们挣钱就这么容易呢?殊不知:对演出团体的所有人来说,这真是一场悲惨的旅程。我还算好的,21场拿到了8场的报酬。非一线演员拿得更少。最惨的,就是乐队的五个乐手,眼看着一场的钱都拿不到手,于是令人最担心的事情发生了,在柳州爆发了一次“火拼”——

五个乐手愤起维权,先把组织广西巡回演出的“穴头”控制住,胁迫他在票房清点票款,尽入囊中。内部火拼,可是走穴之大忌。柳州是最后一场,按规矩,最后一场前,必须两清。这是一个不容易掌握好火候的临界点,对于双方来说,都是“麻秆打狼——两头害怕”的事儿。血气方刚的乐队小伙子们突然来了这么一下子,满拧,本来还对能够分点儿钱抱渺茫希望的演员们明白:坏了,彻底歇菜了。

消息一传开,团里整个乱了:钱都给半路劫走了,还演个啥劲儿啊?我强忍住心中的愁苦,跟大伙做工作:事已至此,不能激化矛盾,观众都进场了,假如我们撂了挑子,那会出大事。我像个部队政委一样安抚着大家激动的情绪,分析利弊,温婉劝说。

大家勉强接受了我的意见:还是顾全大局吧。

殊不知开场第二个节目就出事了!两个相声演员怀着怨气走上台来,逗喂的那位心想:这他妈的什么事儿啊?合着白演了,还得“顾全大局”?不成,我得说点什么,出出我这口恶气。

捧哏先说:今儿由我们给大伙说段相声,相声是语言的艺术……逗喂的那位发难了:您这话不对,相声啊,就是我逗,您乐,可我心里想哭大伙知道吗?——观众朋友们,你们今儿都上当了!这是一个黑剧团啊,黑呀,真的黑……

观众也不知道怎么回事,还以为他说是段子呢,都在那里傻乐。捧哏的心想:坏了!我得拧回来呀,就拼命往回找补。谁承想逗喂这位不理他那茬儿,还在那里继续“揭发控诉”。

观众中有明白人,发现不对了,叫倒好,起哄。我见势不妙,赶快走上台去,我是整台节目的主持啊。我笑眯眯地把着话筒,说:著名相声演员某某先生来到美丽的柳州,心情过于激动,加上咱们柳州人特别热情豪爽,感情难却啊,刚才晚饭后多喝了两杯,临场状态出了这么一点小问题。没关系!咱们请某某先生先去醒醒酒,接下来有请著名歌唱家某某为大家演唱……

柳州观众真好,哈哈大笑,哗哗一片掌声。我擦了擦额头的汗:谢天谢地,总算糊弄过去了。

赶快到休息室找那两个相声演员,人不见了!一打听,两人被当地公安带走了,“破坏演出秩序”,还能轻饶你?我又忙着赶快“捞人”……谢天谢地,天一亮,两个演员放出来了。

我也经历过逃难似的“奔向自由”的惊险。那是上世纪80年代中期某年国庆节前后,在中原某省的一个地级市,我留了个心眼亲临剧场暗访,

发现穴头信誓旦旦拍胸脯保证的“形势大好”完全是谎言——演出公司为了牟利,竟然请了四五家首都文艺团体在此地“煲火锅粥”。我敏感地意识到,如果呆下去,面临稀稀拉拉的观众,局面将极其难看,自己也会沦为穴头行骗的道具。

摆脱这一“黑局”的过程,紧张程度一点不亚于《夜幕下的哈尔滨》里表现的地下斗争。穴头坠着我不放我走,晚饭时有人敬“辣酒”——“嘿,王先生,你走不了,俗话说强龙不压地头蛇。在俺这个地方,你得听俺的……”

果然回到宾馆,走廊上绰绰人影,有人盯着我的房门。我呢,收拾好行李,喝着茶抽着烟,硬捱到夜里12点,我就不信那个邪,看是你能挺还是我能挺?拉开房门见走廊没人了,溜出门去,叫了一辆破出租,直奔火车站……

次日到北京之后,得到消息,其他演员在开演前也都走了。一分钱没拿着,买个教训。

初涉演艺圈,糗事一箩筐

在20世纪80年代,我从一名纯粹的部队文艺工作者,开始了“明星”生涯。

一开始的“步人”,也是凌乱的,位置感模糊,什么都想试一试,对任何种类都充满好奇心。从当年我记录的“流水”可见其情形:1985年盛夏,借北京人民广播电台录音间为四川电台录制武侠小说《七剑下天山》。那说不完道不尽的打斗场面虽然仅靠我一张嘴在那里描述,而我的身体自然也就随之舞动起来。录音间里虽然有空调,但只要一开机,就嗡嗡山响。广播小说说是不需要它伴奏的。于是,每录完一段,我脚下就湿了一大片,那是我的汗水……

《七剑下天山》几乎每次录完,

机房里总有一个憨态可掬的胖小伙子等着我。看我一出录音间,他一准满面堆笑地迎上来,一边擦着我身上的汗,帮我套上裤子和衬衫,甚至帮我规整袜子和鞋,一边满含歉意地轻声说:“王老师,辛苦了,您还得跟我走,那边还等着您哪!”我无话可说,只有拖着还没有完全干透的身子跟他上了车。这个胖小伙是电视连续剧《九马疑踪》的副务。

半小时后,我又西装革履,变成了这出戏里一个倒卖字画的港商。这一天,胖副务照例又来接我,将我带到建国门立交桥下,这是我的最后一场戏。我和一位一直在追捕我的日本刑警展开了一场殊死搏斗。到了夜半时分,我仰面朝天倒在柏油路上,后脑勺磕了一个大包,但我心里很高兴:唉!我总算死了!明天从“天山”下来,我就不至于这样奔命了,可以睡个安生觉了。

到平谷县采访乡村教师。乡村教师的工作环境确实很苦,可以说天天要攀山越岭。趟水过河时,脚心一阵剧痛,被河底的锐石扎了,眼看一股血水顺流而下,我还是硬挺着爬上岸。剧组和陪同人员都慌了,忙不迭地为我上药缠绷带。我表面上强装镇定:“没事儿,导演,拍得怎么样?”我期待着导演对我带伤坚持作战的夸赞。谁知她苦笑一声道:“还得再麻烦你趟一遍,摄像总挂带子啦!”合着根本没拍上!

后来,在山乡的录制现场,我只能坐着或尽量原地不动。等录制完毕我站起来走动的时候,看热闹的乡亲们发出了善良的叹息:“怪不得他老坐着说书,原来是个瘸子啊!”

告别偏僻的小山村,我从乡亲们的目光中解读到了敬佩的含义:成功的道路确实不止一条,看人家残疾人王刚同志,身残志不残,多了不起啊。满拧!