

办公室零食有助身体健康

7

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

麻辣烫从它出现在街头巷尾开始,其独特的风味就稳定了它在餐饮业中的一席之地。好吃归好吃,这其中的健康隐患却少有人关心。要知道,麻辣烫三个字对有些人来说,是饮食大禁忌。

你真的饿了吗?你真的是肚子饿了吗?

养成饮食规律固然重要,但没有食欲时,勉强进食或过分强食,脾胃亦会受伤。

你真的饿了吗

还记得小时候,我放学回家,奶奶准会问我:“小淘气,今天肚子叫没叫呀?一会儿就吃饭喽。”记忆中饿的感觉并不是那么清晰,可是肚子却确实“咕噜咕噜”叫了。

我问奶奶:“肚子为什么会叫呢?”奶奶说:“饿了自然会叫啦!”可我还是想知道为什么,于是跑去问祖父。

祖父慈爱地带着我走到盛了半盆水的水盆前,从旁边的洗衣桶里拿起一件还没洗的脏衣服,放到了水盆中。随后,他用双手揉搓那件衣服,“咕噜咕噜”,不断有气泡从水中涌起,直到衣服全部浸泡在水里,还是会有小泡泡冒出来,只不过响声不那么明显了。

“我们的身体呢,有点像真空的环境,没有气体存在于皮肤肌肉间。”祖父说着捏了捏自己的胳膊,“但是胃却不同了。胃就像一个中空的口袋,这个口袋开了两个口,一上,一下。上面的口连接到食道、咽喉,吃东西的时候,随着食物一起咽下去的一点空气就留在胃里了,所以无论什么时候,胃中总存在一定量的液体和气体。液体就是消化液,是为了消化食物存在的。当饿了的时候,胃会收缩,胃中的液体和气体就会随着胃的变形而被挤压,就像刚才我揉搓那件衣服的时候,衣服刚放到水里,不可能一下子浸透,总有一些空气在中间,一揉搓,空气挣扎着从小缝隙中出来,就会发出‘咕噜咕噜’的声音。肚子叫也是这样。明白了吗?”

还是小孩子的我,并不能完全理

解祖父那个时候的话,但是却牢牢记住了洗衣服的时候水“咕噜咕噜”的响声。后来学习了生理学,我才真正明白了为什么肚子会“叫”,以及人为什么会饿。

人的生理活动所需的能量直接来源于血液中的血糖,血糖来源于小肠等消化器官从食物中获取的营养物质。人饿是因为血液里面的血糖浓度减少,进而产生的正常的生理反应。胃排空的速度与进食的量成正比例。如胃中有100毫升的食糜,则每分钟排出约5毫升,当胃中食糜容量达500毫升时,则每分钟可排空15毫升。胃中的内容物排空以后,胃就开始收缩。这是一种比较剧烈的收缩,它起自贲门,向幽门的方向蠕动。这种收缩使人感到饥饿,也就是应该进食的一种信号。

这个时候应该补充食物(也就是吃东西),如果这个时候不及时补充食物,稍微延迟点的话,生理反应会促使分解肝糖元(来自细胞脂肪分解物,由胆汁完成进程)。这个时候人会感觉饿过了,反而不饿了。简单地说,饿的最直接原因就是人体的血糖浓度降低了。

然而,生活中的饿却没这么简单。通常情况下,我们有两个地方会饿。

第一,我们的眼睛“饿”了

我们经常听到这样一句俗语“眼大肚子小”,眼睛饿更多不是身体补充能量的需要,而是看到美食,“眼馋”了。此时进食经常导致身体摄入更多的食物,不仅导致营养过剩、肥胖,更容易增加肠胃负担,造成消化不良。

第二,我们的舌头“饿”了

准确地说,是我们“馋”了。面对喜欢的口味,抵挡不住诱惑,不管是不是油腻或辛辣,不管是不是燥热或寒凉,不管是解决了身体的问题还是给身体造成了不必要的负担,也不管是满足了营养的需要还是满足了舌头的欲望,总之是我们“馋”了,是我们的唾液腺

不自主地分泌了。于是,一个借口,一个理由,换来一个满足的时刻。

对于都市的定义,人口众多并不能称之为大都市,只有口味众多才能称得上大都市。北京就是这样一个大都市。站在著名的亚运村美食街上,你可以尽享中国任何一个地方的美食,而凌晨三四点钟,你也可以到灯火通明的簋街找到任何一款喜欢的口味。我曾想,如果我是一个美食家的话,舌头永远会喂不饱吧。

第三才是我们的肚子饿了

反射,条件反射。就像天冷了人会蜷缩身体、天热了会出汗一样,肚子饿了会叫唤向我们报告,我们就会像动物一样到处觅食。当然文明了之后我们会忍一忍、让一让,甚至会坚强地告诉自己——我在减肥。

其实肚子饿是人神经中枢的一种感觉。我们每天都要吃饭,食物一般大约经4~5小时从胃中排空。这里需要注意的是,摄入食物的成分会影响排空的时间。如果纯粹是糖类食物,一般2小时左右排空,蛋白质类食物,大约需3~4小时,而纯脂肪类的食物,约需5~6小时。因此,混合食物的排空平均需4~5小时。在睡眠中这一过程会慢一些,这也就是为什么我们会选择一日三餐的道理。

肚子饿了,才是人最基本的需求。而实际情况中,吃饭这件再普通不过的事情却被赋予了越来越多的内容。仔细想一想,我们现在有哪一顿饭是真正为了肚子去吃的?不是眼睛饿了就是舌头饿了,聚会、应酬、商务会谈、工作餐……

正确的做法是吃下一餐时,摸摸自己的肚子,问问它:你真的饿了吗?

如果是眼睛饿了,那就把眼睛闭上!如果是舌头饿了,那舔舔就好!而如果真是肚子饿了,那么不管什么时间就去吃吧!

肚子饿了,但不到三餐的正常进

食时间,也要去吃吗?

饮食的规律非常重要,因为规律的饮食会使我们的消化腺养成定时分泌的习惯,这样既节约能量,还给器官一定的修整时间,避免过度疲劳引起罢工。但我们都可能遇到不规律的时候,或者消化功能旺盛以及低下的时候。

当我们的确不在“饭点儿”,却又真正感觉到肚子饿的时候,我们应该怎么办呢?祖父在一次接受《时尚健康》杂志采访时这样回答:“工作忙、用脑过度时,两餐之间有时会感觉到有些饿,我就吃一两块豆腐干或小点心,垫一垫。”注意,不是大吃一顿,而是垫一垫,强调的还是以三餐为主餐,加餐只是垫餐,既然胃发出了要进食的信号,就吃一点嘛,你不能对此不闻不问,不能因为规矩、场合、甚至某些精神因素(比如减肥)的影响而拒绝回应身体的要求。当然也不要一次进食过多,因为还没有到胃正常工作的时间呢,保持三餐的节律性很重要。

“垫一垫”里也有学问

随着生活节奏的加快,对上班族来说,办公室零食有时候确实比正餐重要得多,因为你可能受到考勤、工作性质、工作内容等重重影响,并不能在正常的餐饮时间内满足身体的需要:比如早上上班,但是路上堵车,到了公司时已经来不及享用早餐了,只能打卡进门;中午因为接一个长途电话,而放弃了午餐或者根本无暇吃饱……你有没有因此而经常在自己的抽屉中、橱柜中存放一些“零食”呢?其实,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。

唐山地震,一位灾民给我上了一课

3

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,串过联,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

我亲眼见到了毛主席,而且还是近距离的。可是毛主席和我印象里的有点差别,这时的他显得有点苍老和焦虑。而且只是漠然地瞥了我一眼,我就被人从后面拎走了。

我在唐山说相声

7月28日凌晨,我在北京西苑旅社(现在的西苑饭店的前身)3号楼三楼一个房间里睡得正香。

突然,一阵猛烈的摇晃把我弄醒。我一下惊坐起来。我的床在晃动,旁边的桌子在晃动,整个房间在嘎嘎作响。我刚说了“地震了”,就听到走廊里已是人声鼎沸,狂叫的声音、跑动的声音,乒乒乓乓,乱成一片。

没多久,就接到命令,奔赴唐山慰问演出。到了唐山,已是8月中旬。那里早就驻扎了许多抗震救灾部队,解放军在当时起了不可替代的作用。这确实是一支英雄的军队,32年之后,我们又从汶川看到他们英勇的身姿。如果说在北京时,那猛烈的一震对我仅是虚惊一场,甚至还可以带着玩赏的口吻谈论他人的失态狼狈的话,那么亲临唐山则完全换了一种心境。

至今想起,心还在发抖。这是黑白之界!这是生死之界啊!

城中空地堆起许多小坟包,没有墓碑,更无花圈,有的竟然露出死者的断臂残肢,大约是被野狗扒开咬过。显然是来不及挖坑掩埋,只有暂时在平地堆起个土包了事。城中几乎见不到一座完整的建筑物,半截的水塔、电线杆东倒西歪,楼房像断了脊背一样悬而不倒,钢筋、水泥柱任意裸露,悬而未落的楼板,龇牙咧嘴的围墙,对救援人员形成新的生命威胁。街上的人行色匆匆,表情木然。

从地震的第一天开始,与死亡相伴的各种疾病也在袭来。俗话说:“大灾之后必有大疫”。那些天,唐山的天气格外干燥憋闷,空气里总是飘浮着一股难闻的味道。苍蝇蚊子成团地乱飞,还有从废墟的缝隙里钻出来的老鼠,也是成群结队蠕动爬行,仿佛世界末日的图景。

为了防止瘟疫,只有借助飞机

从空中喷洒药物。从早到晚,飞机不停地在市区上空盘旋。每次飞机过后,不知什么药粉,如雨般飘落。我们住的大帐篷的篷顶上,就随之落下一层死苍蝇,黑乎乎的一片。在那之后,我从未见过这么多苍蝇。

作为带有特殊使命的演出队,我们曾接到一个“分外”任务,去一个被震塌了的冷冻仓库抢险。那是一座四层的水泥建筑,如今成了一层。里面原存有大量鱼肉和成袋的蛋粉。

这是什么“任务”啊!随着电锯冒着火花将连着断裂的水泥板的钢筋锯断,我们冲上前去,用木棍铁锨撬开水泥板,再往外拉扯那早已不成块儿的烂肉。虽然人戴着三四层口罩,还在上面撒了不少酒精,但也无法挡住那浓烈的臭味,眼睛给熏得难受,不时抖落掉爬到手上蠕动的蛆。许多天过后,见了碗里的肉都恶心……

当然,我们此行主要的任务还是演出。来唐山前,我曾经想,在那里,几乎家家都死了亲人的情况下,他们还能有兴趣看节目吗?能热烈鼓掌吗?能开怀大笑吗?但是我错了。每场演出都获得极大成功,甚至观众的反响比任何时候任何地方都热烈。这虽然令当演员的我欣慰,但我仍觉得有点不对味儿,唐山人就如此无情如此麻木吗?

一场演出结束,我终于忍不住,拦住一位中年汉子问:“您是本地人吗?”他点点头。

“我们的演出,你喜欢吗?”“当然喜欢。”他带着淳朴的表情回答。

“您家里没有遇难的吧?”话一出口,便觉唐突。可对方却不介意,他只微皱了一下眉头,很快地答道:“我们唐山人家几乎家家都死了人。可你们大老远来了,我们能哭着看你们的演出吗?”

我一时无言。那一年夏天,我在

唐山说相声。我们慰问了唐山人,唐山老百姓一句实实在在的话,却给我上了一课,一堂关于生与死这个大主题的课。我从唐山人身上读出了一种以前从未悟到的东西,在那个节骨眼上,谁都不要奢谈“拯救”,拯救,首先要拯救的是自己。

电台往事

有人问:你总是以淡然的口吻讲“曾经”,那,难道你在从艺路途上,心里没有偶像吗?没有师承过哪个人吗?偶像,在儿童时代有过,谁都有过。师承?当我步入这个行业以后,可以这样讲,我没有具体的宗师。我可以虚心向每一位前辈、每一位因其独特性令我印象深刻的明星学习,学习无所不在,“拿来主义”也时而为之。这种学习多半是潜移默化式的。

袁阔成老先生,就是我在“电台往事”中邂逅的老师。我搞传统长书时,心中的“范儿”不是别人,就是袁先生。记得当年有几次他在沈阳演出,我专程去看,那时候他在营口(尽管他是北京人),后来才调到北京的。我去现场听,琢磨。学的就是他的“口儿”,按照行话说,他的“口儿正”。

1979年夏,我在中央人民广播电台录《牛虻》,住招待所。真是巧得很,我们俩被安排在一个房间。

袁阔成是这样一个人,从气质和相貌看,也就北京任何一个老胡同你都能见到的一个普通长者。国字脸,浓眉毛,大眼睛,透着精气神儿,透着随和,恬淡。对于袁先生,我是通过观察来学习的。之所以对他有深切的印象,不仅是因为曾经凑巧同居一个房间,而是袁老先生那种透到骨髓里的平淡的品质,让我有所得,有所感,并铭记“有所为有所不为”之可贵。

我的生活节奏和袁先生截然不同,再加上我那时年轻疏于自理,有点“没心没肺”,可把袁先生折腾得

不轻。每天我睡得晚,他老人家睡得早,早上我起不来,整个一个节奏“错位”。

我懂懂醒来:噢,谁在床边点了一盘蚊香?再一看,袁先生在那安详地熟睡,再低头看看蚊香,明白了。内心那份感动……

第二天面对袁老师,我说不出别的来,只是说:“袁老师,谢谢。”袁老师淡然一笑:“没什么,你年轻,肉嫩,蚊子肯定先奔你去,熏晕了,就不咬我啦。”

袁先生默默地做着这一切,他身边的年轻后生“大刚子”就是一个熟悉相知了很多年的同伴。他是那样不经意,弄得我,说个“谢”字都觉得不自然,别扭。

白天我们各自工作:我在那儿动笔做删节和上下文字串连;袁先生呢?就弄一张纸写两句话,互不干扰。他上午录,我下午录,因为他上午能起得来,我从来都是下午或者晚上干活。

袁先生的工作方法很特别,大部分时间都静坐在那儿,有时候唰唰两笔,走之前又看了一眼那张纸。我不禁好奇:“袁老师您……就照这个来?”

“啊,有几处提示一下,转折的。”他半阖着眼皮淡然答道。

我呢?得认认真真的把书中文字整理了,从头到尾整理,干的活一半都是文学编辑干的。而袁阔成先生则是“心中有书”。

行里人概括先生的表演,四个字:“潇洒帅气!”他把一门“说”的艺术变成讲究气息字音字手势身法的“全身艺术”。正因如此,他的每一个吐字都含着激情,极一般的话到他嘴里,都透着滋味儿,有趣。

在京和袁阔成先生“同寓”的那段时间,是我从艺生涯中的温馨回忆。从袁先生身上,我见识了一种境界,一种纯粹的平常心。这是我们这个时代稀缺的品质。