

“瘦腿瘦腰食物”不会让身材变好

1

健康养生

瘦腿瘦腰食物的真面目

这些年来,不知多少女孩子问过这样一个问题:吃什么能让我的身材更漂亮呢?

我告诉她们说:没有答案。因为世界上并没有一种食品能够让身材完美。如果不是遗传所赐,那一定是长期、多方努力的结果,绝不是吃哪几种神奇美体食品那么简单。

要想让身材变好,第一是让赘肉不要上身;第二是让肌肉保持结实;第三是让姿态保持挺拔。这三个目标,都需要通过饮食控制和锻炼终生努力。特别是人过30岁之后,身材犹如逆水行舟,不进则退。哪怕两三个星期的懈怠,就会让你看到身材走样的迹象。

对于那些遗传体形不够理想的女士来说,第四个目标,是通过塑身运动来改善固有体形比例。

大部分感觉不满意的女性是梨子体形,因为腿粗臀宽而减肥,但减肥之后胸部缩水,上身更加瘦削,比例仍然不合理,只是从一只大梨变成一只小点的梨而已。这种类型的女士,在削减全身脂肪的同时,必须要借助肌肉锻炼,使肩部、背部、胸部的肌肉得到强化,才能纠正上下比例的失调,塑造迷人的沙漏体形。那些腹部过于松弛的女性,则要强化腹肌和腰肌,使腹部和腰部收紧,就可以得到更美丽的曲线。这些塑形锻炼,是饮食调整所无法替代的。

杂志上所说的瘦腿食物,实际上只是高钾低钠的食物,对于那些容易水肿的女性来说,可以促进体内盐分排出,但它们对于调整身体比例实际上并没有什么帮助。

那些号称帮助瘦腰的食物,实际上只是高纤维低能量食品,用它们替代高能量低纤维食品,对于整体减肥可能有所帮助,但不能强化肌肉,也不能改变身体比例。人们瘦身时通常首先会减少腰腹部的脂肪,但没有哪种食品会定点瘦腰。

至于那些号称丰胸的食物,对于青春发育期和孕产妇可能有作用,但对于成熟女性效果并不一定明显。而一些可能升高雌激素水平的保健品,虽然能够让瘦弱者看到丰胸效果,却也可能让激素水平本来偏高的人增大乳腺癌和子宫癌的风险。

对于35岁以上的女性,还有第五个目标,那就是一项更加长期的努力:预防骨质疏松。骨骼密度下降之后,弯腰驼背随之而来,那时候就谈不上体形美丽了。

护肤不需要“深层清洁”

很多女性朋友都曾问我,如何保养皮肤?这个话题其实我说不太合适,因为我不是美容专家,在这方面所采取的“保养”措施也非常有限。但是大家不相信,说我的皮肤紧致程度不像“奔五”的人,一定会有自己的经验。我就简单说说自己对护肤问题的看法和体会,不代表任何护肤专家的观点,甚至可能会令你感觉惊讶……但希望每个女性都能知道,皮肤因什么而美丽。

据说,护肤是从洁面开始的。但迄今为止,除了偶尔去电视台录节目之后必须卸妆,我从来不用洗面奶,更不用什么“深层清洁”。早上用冷水洗脸,如果水不是很凉,晚上也用冷水洗脸。我坚信,自己的皮脂腺分泌出来的皮脂,是纯天然的美容

润肤产品,它无污染、无刺激,最适合自己的皮肤。它能保水,还能帮助我们挡住各种灰尘和污染。用洗涤剂去掉它,再用各种化学合成品混合而成的护肤品来替代它的滋润作用,实在是非常可惜的事情。

很多朋友都有这样的经验,每天两三次用洗面奶洗脸,结果油越洗越多,毛孔越来越大,痘痘越来越多。而放弃它们,坚持用温水和凉水交替洗脸一段时间之后,皮肤慢慢地变得正常,油少了,痘痘也少了。还有人发现,在没有风沙和扬尘的情况下,两天不洗脸反而会令自己皮肤变得光泽滋润。这些都说明,至少对于部分人来说,洗面奶对皮肤是一种不良刺激,远离洗面奶之后,皮肤恢复了自己的健康平衡状态。

若一定要问我有什么特别的注意,那就是我喜欢在水里加醋。皮肤喜欢pH5左右的水,而北京的硬水pH在8以上,往往让南方的美女们感觉不舒服。解决这个问题很简单,用1茶匙的醋就搞定了。请注意是用那种小咖啡勺,加酿造米醋1小勺,放在半盆洗脸水中。请一定记得——千万不可以让醋直接接触皮肤!醋的刺激性非常强,非常伤皮肤,必须稀释到几乎没有酸味的状态才能接触。这种极稀的醋水能让皮肤感觉柔软,也让毛巾不会变硬。另一个意想不到的好处,是帮助家里的下水道长期保持通畅。

我的保湿经验是,先用一层水分充足几乎不含油的补水凝露,然后涂上油分较足的保湿霜,或者直接涂杏仁油等植物油(美容产品或食用产品均可),无论多干燥的天气都没问题了。这是因为皮肤需要的是水不是油,而水分在干燥空气中

蒸发又太快,故而需要用油分多的保湿霜在外阻止水分蒸发,封住门户,滋润角质层,由含水高的胶冻物质在皮肤表层长时间供应水分。

一个人如果太依赖某种高档产品,那只能说明皮肤已经很差了,离开它们的遮盖就会现出原形。护肤品只是一种外在保护,它们不可能改善皮肤内部的机能,各种夸大宣传都不必相信。要想让皮肤健康,就要由内而外,让自己的身体保持健康。至少应当做到以下几点:

每天保证吃一斤蔬菜、半斤水果,主食当中至少三分之一是粗粮、豆类或薯类。这些食品可以供应充足的膳食纤维,它们帮我们排除污染、畅通肠道。这些食品还给我们提供足够的抗氧化成分,它们能预防皮肤出现斑点和暗沉。

每天保证半小时让身体发热的运动。改善血液循环,强化心肺机能,就等于给我们的皮肤输送更多的养分和氧气,还能让肌肉结实,内脏脂肪比例下降。这样就能避免面部过早下垂,预防双下巴,显得年轻有活力。

每天保证11点前入睡,睡得足够香甜,至少睡够7小时。记得一句话,在30岁之后没有什么事情重要到让你12点还不睡觉。尽量在身体感觉疲劳的时候及时休息,不要管是几点钟。如果有一天不得不熬夜,此后3天必须提前休息,或通过午睡来及时弥补,避免皮肤的衰老。

保证体重长期维持基本稳定。经常饥饿减肥,减肥后又反弹,是最伤皮肤、易起皱纹的。要记得我们的皮肤不是橡皮筋,这两个月鼓起来,过两个月又瘪下去,来回折腾几次,必定导致皮肤提前松弛衰老。



范志红 著
东方出版社友情提供

【内容简介】

女性是家庭的核心,她的生活习惯,饮食习惯,不仅仅影响到自己,更影响到家人,特别是影响到孩子一生的生命质量,以及他们对待饮食和健康的态度。本书内容涉及美容、减肥、运动、养生、三餐制作、食物选购等内容,并特地安排了女性最关心的备孕、孕期、哺乳期的营养建议,以及预防乳腺疾病、糖尿病和脂肪肝等的饮食原则。旨在告诉女性朋友们:从中找到通向健康生活的具体建议,切实从每日生活细节开始,提高自己和家人的生活质量。



【澳】安德鲁·富勒 著
译林出版社友情提供

【内容简介】

朱利安·阿桑奇,维基解密创始人,一个令美国政府及各国军政要员胆寒的人,他外表文静,内心却像深渊一样无法预测,被称为互联网上用键盘战斗的切·格瓦拉。他的祖先是中国人?他是强奸犯?他是为自由而战的斗士?他是世界上最危险的人?本书揭秘阿桑奇其人。

【上期回顾】

尽管,从未有人因蠕虫攻击扰乱计算机系统而遭到起诉,阿桑奇也公开承认了那次“电子珍珠港事件”的发起者是墨尔本的黑客组织。但在“国际颠覆者”是否参与了该项行动的问题上,阿桑奇却含糊其词。

人物传记

他把脆弱的计算机端口变成了“后门”⁵

那时,朱利安·阿桑奇虽说常常是足不出户地呆在墨尔本郊外的家中,但他随时都与世界各地的一些志趣相投之人保持着联系。他们是一群自称为密码朋克(Cyber-punks)的人士。这是个一语双关的称谓,即加密的艺术,再加上朋克的名称,由一位计算机程序员创立。她给自己所属的加州伯克利社团也起了一个颇有意思的名字,“左翼革命者编程公社”。全球第一个公共网上计算机系统,就是这家编程公社于20世纪70年代率先建成的。

密码朋克是一个成分复杂的精英俱乐部,基本成员既有黑客、数学家、非传统主义者,还有社会激进分子。由于一个共同的信念,他们走到了一起,这个信念就是:对于任何开放社会而言,即便在电子时代,个人隐私的保护权也是必要的。在这个问题上,他们认为不能“指望政府、企业,或其他结构庞大却身份不明者的施舍”。

密码朋克是首批使用新型通信系统的群体之一,他们采用的新型通信系统后来被誉为“脸谱”及其他社交网站的先行者。在这个人同“用户网”的系统里,大家可以在同一时间跟多人“聊天”,它替代了早期在布告栏上发布独立信息的那种极为简单的初级系统。

阿桑奇是首批“用户网”个人聊天室的一位后台操作者。他操作的名为“郊区人”的聊天室,为来自全球任意地方的任意个人提供了发表个人观点的平台,自然也就成了新想法、新思潮涌现的公开论坛。未来的主阵地,不再是大街而将是争斗不断的电子虚拟世界,这自然让那

些地下活动家们拥有了主场优势。即便如此,他们也明白,如果不聪明行事就会给对手提供抓住自己的机会,甚至会拱手把自己交到对手手里。

因为斗争的需要,密码朋克开始着手建立自己的“军械库”。为让所有的人都能有条件使用新兴的互联网,阿桑奇开始设计免费软件。为向自己的敌人发起网络战争,他还开发了全新的系统。几个月前,他就已经设计出了一个功能特别的设备。这个设备能在任何时间,一次性扫描上千台电脑并找出它们的缺陷,这就是人称频闪端口扫描器的设备。如果某个计算机连接点或“端口”没有足够的保护措施来阻止入侵者,就如同扇洞开的大门,任人自由出入。而一旦进入,只要是熟练的黑客,就能随意浏览他人的电子邮件,查看别人的银行账单,随意窃取密码并掌握进入其他相关计算机的钥匙。即便是政府或大公司投入巨资建成的防御系统,如果有一个切入点是脆弱的,就会导致整个防御系统的坍塌,换言之,只要有一个“端口”没把守好,再高级别的密码都是无效的。这就如同一个巨大的豪宅,配备了最先进的安全设施,所有的门窗都上了双保险锁和栅栏,但浴室的窗户却开着。另外,阿桑奇设计的频闪还可用来帮助用户检测自身的系统防御能力,以对付外界的攻击。只是从未有人认为当初开发这个产品的目的,是为了获得这样的检测功能。

阿桑奇和他的密码朋克们准备对遍布在全球各地的各国政府实施攻击……

1996年12月5日,朱利安·阿桑奇需要到墨尔本的县法院出庭受审。留着马尾发型的他,踏着轻快的步伐走过等候在那里的电视记者们,他身上的亮色雨衣在微风中轻轻地随身摆动着。就这次自己在法庭上的经历和感受,阿桑奇后来跟作者谈到:“那是一次很不寻常的经历,当法官说‘囚犯站起来’,但除自己外,再也没人站起来。”

此情此景,让阿桑奇的内心涌动出了异样的感受,这样的感受还抑制不住地表现在了脸上。好在几秒钟内,法官罗斯就宣读了好消息,阿桑奇不会遭受监禁的判罚。理由简单:如果对他实施比同案被告人卡特更严厉的惩罚,是不公平的。法官还说,阿桑奇侵入他人计算机的动机,仅仅是为了得到材料,在精神上壮大自己。另外,阿桑奇在“动荡”中成长的“个人背景”也是法官作出如此轻量刑的一个关键因素。在盛行打官司的时代,法官罗斯错误地认为并希望阿桑奇的案子会就此结案。他还十分乐观地预测说,如果阿桑奇真如法庭上被人描述的那样,是个“极其聪明”的人,“基本上也就可以排除再次出现在法庭上的可能性”。

但阿桑奇对这样的裁决并不满意。“尊敬的法官大人,我认为检察官在我的起诉中有几项指控是错误的,很有误导性。因此,如果您允许,我选择继续辩护。”据阿桑奇回忆说,当时,法官要他“最好”走到前面来,坐到辩护律师的后面。阿桑奇继续不服气地说:“我受到极为不公平的对待,我想请法庭记录下检察机关在指控方面误导法官的事实

……及一些其他事项。”对阿桑奇提出的这些要求,法官要辩护律师跟被告进行协商。

经过大约半年的协商,阿桑奇决定接受法官对本案的直接裁决,放弃了要陪审团来审判此案的要求。为对付司法程序,他已在此案上花了长达五年的宝贵时间,正如他告诉我的那样,“在他的有生之年,还有别的事情需要他去做”。阿桑奇在协议上签下自己的名字后走出了法庭。

此时,墨尔本进入了炎热的夏季。即便已经决定妥协,阿桑奇仍然强调,判他触犯了所谓有罪的那条法律是一条坏法律。最让他愤怒的是,居然指控他违反了“国际颠覆者”的道德标准,而非是他真正严重违反了澳大利亚政府制定的什么法律。更让他想不通的是,在违反“国际颠覆者”原则上对他的指控,大大超过了违反澳大利亚国家法律的指控。他说他被控“未经授权安装程序,后来又在未经授权的情况下删除程序”。虽然自己的确是这么做了,但他指出,他删除的程序也就是那个未经授权私自安装的程序。在遵守“国际颠覆者”组织的道德规范上,阿桑奇认为自己从来都是一个遵纪守法者,也就是“对发现的东西保持原样,不对系统里任何原有信息有损害行为”。这一基本的行为准则,与阿桑奇在学习知识上所坚持的信念是相符的,即掌握知识的权利不该受到任何因素的阻碍或者干扰。在未来更为复杂,甚至含混不清的维基解密世界里,他的这种令人瞠目结舌的简单思维,必将受到极为严重的挑战。