

为了交手术费,我从首付里拿出十万

4

都市生活



武亮 著

天津人民出版社友情提供

【内容简介】

他们是两对80后小夫妻,面临着4个老人+1个孩子的421式家庭生活。北漂族武言文结婚多年,好不容易和妻子攒到房子首付。正在此时,自己父亲生了一场大病。钱是存不住了,该如何给妻子和丈母娘一个交代?

从买房战争到婆媳战争,从婆媳战争到亲家斗争,作为421家庭的“中流砥柱”,80后小夫妻要面临多少无法言喻的痛苦磨难?

【上期回顾】

就在我们要去马尔代夫度假的前天晚上,妈打电话来说,爸病了。我们慌忙赶去,在冬阳的帮助下,把爸送进北京的医院。

托冬阳的福,我爸不仅顺利住进了医院,住的还是双人病房。看着姜黎每天忙里忙外的,我心中生出一丝莫名的感动。这天姜黎要给我爸煲鸡汤,她很少做技术菜,更别说高技术含量的煲汤了。于是打电话给她妈,现学现卖。

姜黎她妈传经完毕,还不忘关心我们的生活:“你们怎么想起煲鸡汤了?是不是买房子的钱攒够了,就开始挥霍了?”“不是,妈,我们怎么喝个鸡汤就成挥霍了。我是不是您亲生的呀!这鸡汤不是我们喝的,言文他爸病了,正住院呢。”“住院了?怎么回事儿啊?”“您就别操心了,有空再给您打电话。”

第二天上班之前,我和姜黎商量好,中午我们俩都要赶回家,她做饭,我负责去给我爸妈送饭。我回到家就直奔厨房,姜黎正在往保温饭盒里盛饭。“你回来了,我要回公司了,有个单子出了问题。”姜黎走后,我刚准备出门,冬阳的电话来了。“你在哪儿呢?”“正准备给我爸妈送饭去呢。”“我开车带你去。就在你们家楼下呢。”“坐进车里,我发现冬阳神态不对,原来冬阳知道他妈对凌菲的事儿了。“我没有办法啊,一边是我妈,一边是我媳妇。我妈要是这样闹下去,非得把我的婚姻给我闹黄了不可。”

晚上,我跟姜黎从医院回家之后,姜黎告诉我她明天要去上海出差。“我不会做饭呀。”“那就把我妈叫来吧。反正她在家闲着没事儿。”姜黎提议。“别,你千万别让你妈来。”“我妈曾经大小也是一人民公仆,街道办事处主任啊!我妈还是很有为人民服务的炽热红心的。”

在我跟姜黎的几轮辩论中,我败下阵来。姜黎跟她妈打电话,本来想拐弯抹角着说,没想到几句后,姜黎妈就说了:“姜黎,你不就是想让我去北京,去帮你婆婆吗?你给我订两张机票,不用你们付钱。订好后,你通知我。”“怎么两张啊?”“你爸已经办退休了,我不能把他一个人扔在江苏,我不放心。”姜黎挂了电话,甭提多高兴了,我却预感我的战役要开始了。

本来我下午要去接姜黎爸妈的,等了半天没等到,给他们打电话,才知道二老下了飞机已经直奔医院了。我怀着无比忐忑的心情到了医院,刚走到病房门口,就被一名护士叫住了:“过几天就要手术了,你还需要再缴九万六千八百多。”我无奈地把单子叠好了装进口袋,调整了一下情绪,走进病房。

我跟姜黎爸妈的正式交流是在给我爸妈送晚饭回来后。“言文,黎儿说你升职了。”“还没下通知呢。”我回应道。“出版社是国家单位,你这升职要比姜黎升职有荣光得多啊!”姜黎爸说。姜黎爸在退休前也在事业单位工作,他管的是教育口,所以骨子里始终瞧不上那种民企、外企。姜黎妈不满意了,对姜黎爸一通数落。

“对了,你们什么时候把房子买了啊?”姜黎妈突然把话题又转向了我。“姜黎已经看上一套了……”“在哪儿啊?二环,还是三环?”“五环外。”“这么远啊,那不是郊区了吗?什么时候去看房?我要跟你们一块儿去看看……”姜黎妈说。

跟姜黎爸妈聊完,已经十点多了。一回到卧室里,耳边就响起护士

的话,还差九万六千八百多呢。我走到电脑前,打开网上银行,盯着那几排账目。第二天我怀揣着一张十万的卡,送饭时就把费缴了。

姜黎在我爸做手术的前两天,提前从上海回来了。去医院的路上,我吞吞吐吐跟姜黎说了十万块钱的事儿。我话音刚落,姜黎“叭”的一声,把原本放在我腰上的手挪开了,然后在原地转了一个圈。当她转过来的时候,我看到她脸上的肌肉都在颤抖,目露凶光的眼睛里有一圈眼泪在打转。“这是我辛辛苦苦攒了七年的钱。这是我青春换来的钱。言文,我知道你一直以为我是为了我妈让我们回江苏才如此的拼命,没错,开始是这样的,后来就不是了!因为后来我才知道只有北京这座城市才能让我有活的动力,我要留在这里,所以我想要在这里有个家。”姜黎,我知道我伤了你的心,但那是我爸啊!我们不能为了买一套房子,把我爸的命搭进去啊!”“但这事儿你应该先给我打个招呼吧!你是不是怕我不同意,不过我是真的不会同意。言文,我现在才发现你很自私。我先不去看你爸妈了,你自己去吧。”我绝望地看着姜黎离去的背影。

病房里,老爸对我说:“儿子,听姜黎爸妈说你们要买房了。等我出院回家了,把家里存款给你汇过来。”我爸问我妈:“咱们折上有多少钱啊?”“不到七万。”

我妈突然问:“你爸做手术需要多少钱?”“两到三万。”“还好,不多。”

我从医院出来,拎着保温饭盒直接去单位了。因为我不知道回到家,要怎么面对姜黎。我一走进办公室,就看到微微在我的座位上,鼓捣

我的电脑。我对她大发脾气。

到了四点多的时候,我实在坐不下去了,便叫微微去楼下喝咖啡。“我说头儿,你是不是有什么事儿啊?如果是钱的事儿,我可以帮你。”微微说。“在你们有钱人的眼里,是不是只有钱才会让人闷闷不乐?”“我从小过着衣食无忧的生活,我只知道我当下缺少什么,就去寻找什么。计划得太长远,就只会盯着那个让人奋不顾身往前冲的长远目标了,而忽略当下。真冲到那个目标,才会发现丢失了生活中最不应该缺少的。我爸就是这样。”“你爸怎样了?”“我爸为了自己的事业,丢了我妈。他们在我初中时就离婚了。我爸找了一个比我大不了几岁的小妈,但他一点儿都不快乐。”“你跟你爸关系怎么样?”“我们关系很好,我跟我小妈的关系也很好。一个如花似玉的女人,跟着一个五十多岁的男人,没有人和她交流,只能刷卡,刷她的孤独寂寞,刷她的无聊无助。你说我怎会去恨已经很悲哀的老爸,怎么会去刁难一个每天只能跟钱为伍的女人呢?”

下班后,我忐忑不安地回到家。“言文,你不想对我们说点儿什么吗?”姜黎妈说。“妈,我觉得这时不宜开家庭会议。”我说。“言文,房子怎么办?你一声招呼都不打就把十万块钱转走了?”姜黎妈质问我。

“妈,我会想办法把这十万万补回来。”“你补回来?钱有那么好挣吗?你爸后续吃药巩固病的钱从哪里来?还不是你跟姜黎出!”“妈,我会想办法的,我去给我爸送饭了。”“今天没做。”姜黎妈说。我“哦”了一声,便出了家门。在我出家门那一刻,姜黎都没有看我一眼。

胃酸过多的人不宜喝红茶和普洱茶

12

健康养生



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。

【上期回顾】

出现缺铁性贫血状况,首先要明确原因,消除致病根源,比如失血、消化吸收不良、过度节食等。为了供应足够的蛋白质、铁和其他造血所需的营养素,必须吃够蛋白质和铁,最好的措施是每天吃1~2两深红色的肉类食材。

关于喝茶与消化吸收,有很多传说。有人说,茶对营养吸收不利,会让人贫血,其中咖啡因还会引起缺钙,孕妇、哺乳期妇女和经期女性不能喝。但同时有人说,喝茶能补充矿物质,让人骨质结实,不容易患上骨质疏松。有人说,红茶能暖胃,普洱茶能帮助消化。还有人说,胃肠消化功能不好的人不能喝茶,咖啡因对胃有刺激。到底什么才是真相呢?

先说茶与矿物质吸收。从流行病学和人体试验来看,目前并未发现喝茶会带来钙、铜、铁、锰、锌缺乏的问题,即便在矿物质摄入不足的人当中,结果也一样。从代谢研究来看,也未发现饮茶会显著影响粪便、尿液中的矿物质排出量。研究发现,摄入红茶提取物或喝浓茶可能降低铁的吸收率。不过研究证明,用茶来替代每日饮水时,并不会影响到铁的利用率,只有在把铁补充剂放在茶水里一起饮用的时候,或者是把富含铁的食物和茶同食的时候,才表现出降低铁吸收率的效果。在各种茶当中,降低铁吸收率的效果以红茶最强,绿茶和花茶略弱一些,效果与直接服用EGCG(茶多酚的主要成分之一)晶体相似。研究者认为,抑制铁利用的效果与茶中所含多酚类物质的种类和含量有密切关系。

研究证据表明,茶完全不影响铁的肠道吸收,只是在直接遇到铁的时候,茶里的多酚类物质和铁形成复合物,而这些复合物吸收率很低。而且,这些铁必须是“非血红素铁”才会受到茶的影响,添加维生素C可以部分消除这种负面效果。鱼肉类食品中含的是血红素铁,铁是被保护起来的状态,它们的吸收率就

完全不受茶中各种成分的影响了。

除了多酚类物质之外,另外一个影响矿物质吸收的因素是茶里面的草酸。比如有种说法,如果把牛奶加入到茶里,做成真正的奶茶,那么牛奶里的钙会有一部分被草酸结合而无法吸收。这据说就是“牛奶不能和茶一起喝”的理论基础。

这个禁忌听起来似乎挺科学,但根本经不住细究。这是因为,与蔬菜相比,茶并不是草酸的主要来源。沏一杯茶,也就需要1~2克茶叶(多数人情况),其中草酸最多不过12毫克,损失钙的量也只有12毫克。然而,半杯牛奶(100克)就含有100~120毫克的钙,即便损失12毫克,也只是十分之一而已,无需担心,更不可能像某些禁忌书上写的那样,会造成“骨质疏松”的后果。

多项研究证明,无论是红茶还是绿茶,饮茶的习惯都有利于提高骨矿物质密度。其中的咖啡因成分虽然会促进钙从尿中流失,但茶里面的咖啡因含量并不高,即便红茶也只有30~45毫克/杯,其中还有更多的物质有利于减少钙的流失,包括其中的氟元素,植物雌激素类物质,以及丰富的钾元素。一项地中海地区的现况研究证明,有饮用红茶习惯的50岁以上男女,臀部骨折的风险比不饮茶者低30%。

动物研究发现,在切除卵巢的雌性大鼠(模拟卵巢功能下降而绝经的人类女性)中,灌胃热红茶液能提高其体内雌二醇的水平,同时帮助预防其骨质密度的下降。茶中的类黄酮和木酚素等物质均有植物雌激素活性,它们促进成骨细胞的生成,减少骨质重吸收。

所以,可以这样总结,按现有研

究证据,只要膳食中铁的供应充足,特别是有富含血红素铁的食物,喝茶是不会导致贫血的。没有发现喝茶习惯和贫血发生之间有什么关系。也没有看到经期就完全不能喝茶的证据。而喝茶有益于骨骼,却是实实在在的科学事实。

然后再来看看,茶对胃肠功能有什么影响。

目前研究发现,红茶提取物有抗溃疡效果,对阿司匹林等药物和酒精引起的溃疡有促进愈合的作用。茶的提取物还能调控胃酸的分泌,促进胃动力。还有研究发现,包括红茶、绿茶、普洱茶,都有一定的抑菌作用,喝红茶会降低消化道中的有害细菌,比如金黄色葡萄球菌,而喝中国茶较多的人当中,幽门螺杆菌的感染率明显降低。

有研究证明红茶提取物在动物实验当中具有抗腹泻的效应,有调节肠黏膜细胞通透性的作用。还有研究提示茶提取物对肠道菌群平衡可能有所帮助。在药物引发结肠炎的动物模型当中,从红茶中提取的茶红素具有预防腹泻和减少结肠结构损伤的作用。研究者认为红茶对肠道炎症的保护作用可能是由于调控一氧化氮形成、调节细胞因子以及抗氧化作用等机制。

可见,红茶对肠胃有益的说法,并非空穴来风。肠胃功能改善之后,对各种营养物质的消化吸收能力都会增强,即便茶本身所含多酚类物质能结合少量的蛋白质和铁,整体效果来说,仍然有助于改善人体的营养状况。

从这个角度来看,那些传播“茶和牛奶不能一起喝”“茶鸡蛋不能吃”“吃饭不能喝茶”“女性不能喝茶”

之类的说法,都是站不住脚的。

总之,茶的好处甚多。用餐时喝一杯茶不会影响消化吸收,而且,如果用茶替代各种汤菜,能减少一日中食盐的摄入量(一小碗咸味的汤,约含1克盐),对于控制血压是有利的,非常值得提倡。

不过必须提到的是,不同人可能适合不同的茶。红茶对消化道的动力作用和比较显著,可能适合那些胃肠功能比较弱或消化道有损伤的人。绿茶的抗菌、抗炎作用比较强,帮助控制血脂和减少脂肪吸收的效果比较明显,可能更适合那些食欲旺盛、消化功能强的人。普洱茶和红茶对于胃酸过多的人可能是不适合的,其中咖啡因含量比较高,而咖啡因不利于控制胃酸返流到食管。如果不知道自己适合喝什么,可以先试一试。身体感觉最舒服的,就是最适合自己的,完全无需勉强。

此外,因为茶叶中含咖啡因,如果买不到脱咖啡因的茶,又对咖啡因比较敏感,那么最好还是在下午4点以后停止喝茶,避免影响晚上睡眠。有些人对咖啡因特别敏感,空腹喝茶会发生头晕心悸等不适,那么也要避免喝浓茶,而且在餐后再喝比较稳妥。

看了国内外茶的资料,才发现相关研究无穷丰富。除了控血脂、控血糖、控体重、抗氧化、抗疲劳、增强免疫、减少大脑损伤、保护肾脏、促进解毒、抑制癌细胞等,女士们或许更关心茶的抗紫外线和抗皮肤衰老的作用。如果您还在喝甜饮料,或者不知道选择什么饮料,何不给自己泡一杯货真价实零糖分、零钠、零脂肪、零卡路里、清香宜人还有那么多健康益处的热茶呢? (完)