

8

各有各的人生

连载



《成长》

◆出版社: 作家出版社
◆作者: 王海鸽

“中国家庭婚姻小说第一人”王海鸽沉淀四年,打造情感励志小说《成长》。关于婚姻,王海鸽再次发问:家庭与事业究竟能否两全?男女在家庭中应如何分工定位?小说将父子代沟、夫妻隔阂、婆媳观念的冲突集中在一家两代人身。需要成长的不仅是孩子,更是成人!

王海鸽磨砺四年震撼新作

探讨男女平等与家庭分工

要人服,就把最苦的活干给人看

27



《侯卫东官场笔记2》

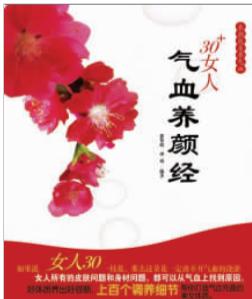
◆出版社: 凤凰出版社
◆作者: 小桥老树

《侯卫东官场笔记2》中,侯卫东当上副镇长后,立刻陷入了新的困境,不断面临“不可能完成的任务”。先是挑战农村殡葬改革,接着是整顿牵扯多方利益的基金会,一次比一次艰巨,一次比一次难搞……

逐层讲透村、镇、县、市、省官场现状的自传体小说

17

养护脾胃 排毒先行



◆出版社: 中国长安出版社
◆作者: 郭翠娟 雨琦

如果说女人30一枝花,那么这朵花一定离不开气血的浇灌。女人所有的皮肤和身材问题,都可以从气血上找到原因。养颜就是养气血。本书结合女性的生理特点,通过简单易行的中医手法来调理气血和五脏,达到从身体内部美容的目的。

给脾胃排毒,可以通过三个方面来调整:

吃酸助脾脏排毒

脾属土,甜味益脾,但是多食甜又伤脾。适当吃点乌梅、醋等酸味食物,可以增强肠胃的消化功能,使食物中的毒素在最短的时间内排出体外。同时酸味食物还具有健脾的功效,可以很好地起到“排毒食品”的功效。另外,多吃胡萝卜也可以养脾,胡萝卜味甘,性凉,有养血排毒、健脾和胃的功效,素有“小人参”之称。

按压脾脏排毒要穴

前面介绍三阴交穴位可以为脾排毒,下面再介绍一个排毒要穴——商丘穴。商丘穴位于内脚踝前下方的凹陷中,用手指按揉该穴位,出现酸胀感即可,每次3分钟左右,两脚交替做。

脾脏的排毒有一个最佳的时问,即餐后。

餐后两小时是脾胃容易产生毒素的时刻,食物如果不能及时的消化或吸收,毒素就会积累下来。那么我们除了在这个时间里按摩排毒之外,还可以在吃完饭1小时

后吃点水果,帮助健脾、排毒。

要想养护好我们的脾胃,首先要了解脾胃的喜好和忌讳,然后才能对症进行养护。根据中医的说法,脾胃有三个大忌,我们在平常的饮食起居中一定要远离这些有害的因素,让我们的脾胃健康工作。

一忌饱食过度。

过饥或者过饱,对我们的脾胃来说都是一种折磨。中医讲,肥甘厚味常是致病之源,过饥过饱容易伤脾胃之气。早上7点-9点是胃经当令的时间,这个时候我们应该及时吃早饭,有助于胃气的生发,及时为身体补充养料,并且一定要吃熟食、热食。而晚饭一定不要吃得过饱,尤其不要吃完饭就卧床休息,容易使吃进去的食物停滞在胃里,形成积食,也会伤脾胃。

另外,对于辛辣的食物也会对胃产生不良的刺激,劝那些嗜辣如命的美女不要只顾口腹之欲而不要“面子”啊。

二忌生冷甜腻。

脾胃从属性上来说属于阴,怕冷,生冷的食物会损伤脾胃的阳气,所以即使是在炎热的夏季,美女人不要只顾嘴巴痛快,狂喝冰镇饮料,猛吃雪糕,小心脾胃找你算账。一些朋友喜欢在夏天的时候一边吃海鲜一边喝冰镇啤酒,这更是寒上加寒。而黄瓜、西红柿等性凉的果蔬也要少吃,特别是西瓜,又甜又凉,伤脾胃最重。另外,喜欢运动的美女,在运动过后喝水时一定要慢,千万不能狂饮,也不能喝过凉的饮料,否则会引起病变。

前面说过脾胃属阴,所以很容易受到湿邪的伤害,一旦脾胃被湿邪所伤,就会使脾气难升,胃气难降,后果就是使清气不能输送给肺,无法濡养我们的皮肤,浊气和垃圾无法通过胃排出体外,这种情况下,我们的身体和颜面会怎么样就可想而知了。防湿邪,一是要注意居住的环境要通风干燥,更重要的是少吃甜腻的东西,大鱼大肉和甜点容易在运化的过程中产生湿气,导致脾胃受累。

三忌情志过度。

现代医学当中有一个词叫“心身疾病”,指的是因为心理和情绪的原因导致身体上的病症。其中最典型的例子就是久治不愈的胃炎、胃溃疡,专家曾做过统计,凡是患有这种病的人十有八九,他们的性格要么很郁闷,要么很暴躁,积郁成疾,殃及了无辜的胃。从中医的角度讲,七情伤神可致病。脾气暴躁的人容易通过肝火累及胃,因为肝属木,脾胃属土,木克土,所以肝有问题往往会导致脾胃。

而思虑过度也会伤及脾胃。《黄帝内经》上说“思虑过度,脾气郁结,久则伤正,运化变态”,意思是紧张、焦急等会影响脾胃功能。女性是多思的动物,多思自然会多烦恼,现代女性经常承受很大的工作及生活压力,每天都感觉劳累、疲倦可又休息不好;特别是情绪多变、爱发脾气;再加上城市里的生活污染、每天的上妆卸妆,肌肤很容易出现暗黄、发灰的颜色,这也反映了体内脾胃不调。一旦忙起来,饮食就没有规律的时间和合理的营养,很容易造成脾胃不调、贫血等问题。

尤其是在消化不良、血虚的情况下,最基本的日常供给达不到,肌肤不能得到营养。如果再多愁善感、忧虑,则“思虑伤脾”,肌肤状况就会亮起红灯了。

是为这点事就寻死觅活的话,我看也罢。”

这是人说的话吗?海云身子向前一蹿手一伸关上龙头直逼丈夫面前:“‘也罢’是什么意思,啊?什么意思!合着这孩子不是你的是不是?对对对,他不是你的,他只在理论上属于你,从小到大你根本就没有管过他。狗养的狗亲猫养的猫亲不养的不亲,他好他赖他死他活跟你全没关系——”

湘江不胜其烦到了极点:“田海云!总说这些车轱辘话,有意思吗!”海云眼睛开始放亮,左颞血管渐渐充盈,嘴角耷拉了下来,正是她发作的前兆。湘江一下子泄了气,老婆就是老婆,不是兵,带兵的那套在家里行不通。

“湘江,”海云呼唤他,声音格外柔和,恰表明她的愤怒到了极点,那柔和波涛下是可怕的暗涌。湘江头皮开始发麻,决定抢在暴风雨到来之前将其平息。

他伸手握住妻子的双肩——她真瘦啊,肩膀薄成了两片,心立时软了下来——握住妻子的肩膀他真诚道:“要不这么着海云,你在家等他,我出去找他?我给司机打电话叫车马上过来。”说罢卫生间向客厅走,海云完全没想到,情绪一时扭不过来,不知说什么好,下意识跟着走。

今宵一谜

后劲不济丢冠军(字)

时秀珠

昨日谜面

美容之后心欢畅

谜底

仪修喜