

谁偷走了你体内的营养

电脑“偷”走维生素A

原因解析:连续看电脑工作3小时以上,视神经细胞就会缺乏维生素A,因为它与视网膜感光直接相关。

专家忠告:服用复合维生素,既能补充失去的维生素A,还能提供在维生素A缺乏时可转换为维生素A的β胡萝卜素,以及维生素B、维生素D等与视神经健康相关的维生素。

酒精“偷”走维生素B1

原因解析:酒精要在体内正常代谢,必须有足量的维生素BB1参与,因此大量饮酒会造成体内维生素BB1供应不足。若不及时补充,将增大酒精对肝脏和神经系统的危害,长期缺乏甚至导致心脏病变,危及生命。

专家忠告:大量饮酒后服用1粒复合维生素,既能补充损失掉的维生素BB1,还能提供维护肝脏和神经健康所需的其他多种维生素。

香烟“偷”走维生素c

原因解析:烟雾中的焦油等有害成分会大量耗损维生素c。据统计,每吸一支烟约消耗掉25毫克维生素c;如果是被动吸烟,维生素c的损耗量更大,甚至高达50毫克。

专家忠告:有抽烟习惯的人日常要多吃西红柿等维生素c含量丰富的食物。如果是长期处于烟雾中的被动吸烟者,则最好每天服用50毫克维生素c补充剂来自我保护。

运动“偷”走维生素E

原因解析:运动过程中,人体需要更多的能量,氧的摄入量 and 消耗量均增加,进而导致体内自由基成倍增多,最多达到4倍。身体因此不得不消耗大量的抗氧化物质维生素E来修复多出来的自由基。

专家忠告:在大强度运动后最好服用适量的维生素E补充剂。另外,维生素E还有减轻肌肉酸痛、预防器官老化、防治慢性病的作

高、低温“偷”走多种维生素

原因解析:维生素c需要参与机体体温调节,因此在高温环境下消耗增加,维生素B、维生素c等水溶性维生素就随汗液大量排出。温度低时,肾上腺激素分泌升高,维生素A、B、C、D等的消耗也增加。

专家忠告:服用复合维生素,特别是体温调节机制较弱的人更要注意在气温变化大时补充维生素。

咖啡“偷”走钙

原因解析:咖啡会溶解骨骼里的钙。据测定,每天所喝的咖啡超过两杯后,每多喝一杯将造成8毫克钙流失,增大骨质疏松的危险。

专家忠告:多吃豆类等含钙丰富的食物或者在每次喝咖啡时用鲜奶代替咖啡伴侣,也可以适量补充钙片。

抗生素“偷”走正常菌群

原因解析:抗生素在杀死致病菌的过程中,也会杀死体内一些对健康有益的细菌,尤其是消化道和泌尿系统的正常菌群,造成胃肠道内菌群失调。

专家忠告:在服用抗生素期间每天喝一杯酸奶。酸奶中所含的双歧杆菌是胃肠道中重要的非致病菌,可减轻抗生素的副作用,促进食物消化。

小一号简历

才到大学,我们就一头扎进了求职大军中。12月中旬,市里组织了场大规模的毕业生双选会。我们从一接到消息就积极投入到了准备工作中去。准备的工作很多,其中最重要的莫过于准备一份精美的简历。

学校为我们准备了一种蓝色的简历封面,A4纸大小,封面与封底是由学校最好的教授设计的,端庄大方,无可挑剔。于是,我们将创意发挥到简历内容里,每个人都想方设法让内容做得更有特色一点。

参加招聘会那天,在路上,当我们都拿出自己的简历来展示,猛然看到小涛的简历实在“非常独特”,他的简历居然比我们的简历整整小了一号,里面也没有过多的修饰。我们笑了起来,问他:“小涛,你不会连简历都偷工减料吧?”他笑了笑,顺口回答

说:“我这叫节省资源!”我们笑得更厉害了,心想,这个家伙真是吝啬到家了,连一份简历都偷工减料。

招聘会会场,人山人海,我们很快被人潮所淹没。当我走过一个个展台的时候,我不禁汗颜,因为在每一个招聘人员的身边都堆着小山般的简历。我每投出一份简历,心里就一阵迷茫,因为总是不出几分钟,我就能看到自己精心准备的简历被新的简历重重地压在下面。我甚至怀疑招聘官是否会去翻阅结束之后去重新翻出我心爱的简历。

我和同学们谈论起自己的担心时,大家的脸上也露出了同样的担忧。

带着这样的失落与好奇,一直到招聘会结束,当招聘官们都开始收拾东西准备离去的时候,我却迟迟没

有离去,特意到几个我们比较抱有期望的公司展台前,看我们的蓝色简历处在什么“位置”。这时,我们惊讶地看到一本小一号的简历,几乎都摆在每个简历堆的最上面。我们一眼就看出那就是小涛的简历。

我们诧异地问小涛:“你小子暗地里说了什么好话啊!招聘官居然把你的简历放在最上面,放在第一位啊!这可是最佳位置啊,就是最好机会啊!”

小涛笑着说:“其实也没有说什么啊?就是事先把简历做小了一号,招聘官大概都觉得不好堆在下面,只好放在最上面啦……”我们顿时惊讶得目瞪口呆,原来,他把简历做成小一号,根本就不是偷工减料,而是为了得到最好的位置。这是多么聪明的做法啊!

他的创意果然得到了收获,他成了同学们中间第一个找到好工作的人。

他的简历虽然小一号,却赢得了大一号的机会。

摘自《东西南北》

非常男女

陪着你疼痛

老公不是一个浪漫的人。这话,我在多种场合说过。事例简直多得不胜枚举,譬如我欣喜地买一盆花回来,看着红艳艳的小花朵会大发感慨,你看着我,这花多像小姑娘的脸啊。他漫不经心地瞥一眼,接一句,花就是花瓶!这让我扫兴到家。更不要提说什么情啊爱的肉麻的话,他绝对懒于出口。他应酬多,常撇下我一人在家。我自然有怨言,他却振振有词,你都这么大人了,饿了就自己做点吃的,困了就上床睡觉,要我整天陪着干吗?

次数多了,我也就习以为常了,收拾起那颗浪漫的心,安心过日子。有一日,我牙龈突然发炎,痛得在家

里捂着嘴巴乱转。老公正准备出门参加大学同学聚会,是一星期前就约好了的。他看着乱转圈的我,眉头挑了挑,问我,很疼?我说,啊。他跟着我转圈儿,一连声地问,那,怎么办?这时他的手机响了,是同学的。他脱口说,我家那口子正闹牙疼呢,我去不了啦,不好意思。同学好像在竭力劝他去,他坚决回答说,不行,她疼得很厉害,我不放心!

老公开始滔滔不绝地讲笑话给我听。我恼他,说人家嘴疼,哪里能笑?他说,就不能用嘴笑,就用心笑;心笑了,也就不疼了。我突然想起疼痛片。老公知道我最怕吃药,用商量的口吻问我,要不,咱吃两片?

你吃我就吃,我开玩笑地说。他果真拿起一粒,放到嘴里,脸上全是坦然。因我嘴疼,不能张开嘴吃饭,他买了面粉回来。不会做饭的老公,竟无师自通会做糊糊,里面还放了香菜,糊糊做得很黏稠,也香。他说在饭店里吃过,很好吃。他一人一碗盛好,陪我喝。

我说,你在,我的牙还是疼啊,还生疼,你那些同学吃饭,多尽兴呀。他认真地看着我说,但我可以陪着你疼痛啊。

那一刻,我幸福地想流泪,天知道,这话他说得有多浪漫。我喝下他做的糊糊,两个人分担疼痛,那疼痛果真轻了。

这世上,能陪你快乐的人也许很多,但能陪你疼痛的人,除了家里的那一位,还能有谁呢?

摘自《家庭百事通》

爱情的底片

他是一个优秀的男人,硕士毕业后留校任教。女友漂亮聪慧,在一家出版社当编辑。两人相识了一年多,眼看谈婚论嫁就要摆上议事日程,忽然间,女友提出分手。“为什么?”他好奇大于生气,女友说,“只是因为那张照片。”他的心不禁一颤。

那是一张极普通的照片。是他与一位女学生的合影。他常去一家成人进修学院讲课,每次讲课时,那个女学生都会坐在教室的最前排,全神贯注地盯着他看。下课了就给他端一杯水,然后和一大帮同学围着他聊东聊西。他对她印象不错,和她在一起时也舒服。“她端水给你时,你有什么感觉?”女友追问。“学生给老师端水不是很正常吗?”“那她盯着你看时呢?”“也很自然啊。老师怎么能怕学生看。”“那她盯着你看时,有几分试探,又有几分认真。”“开什么玩笑。”他却觉得浑身不自在,赶紧话题岔开。出现那张照片,那是一次偶然,一位同学随身带了一架相机,还剩几张胶卷,便对着同学乱拍,忽

然看见他正和她说着什么,便顺手给拍了下来。不过拍得实在是不错:他和她的脸挨得很近,额头几乎抵着,目光相对,会心微笑。他的神情如暖暖的春风,她的神情如漾漾的春水。“拍的时候,你在想什么?”自从见到这张照片,女友就絮絮地问。“当时正在说话,哪里顾得上多想什么。”他淡然道,“不过是一张合影,别太在意。”“你们看来可是真的挺好。”女友的神情带着些微的惆怅。“那不过是一张合影,你有什么?”“你现在就这张合影,你为什么要去调查?”“有些东西连你自己都没发现,我又能够去查什么?”女友幽幽地说,“相信我,我绝不是无中生有。她很适合你,你也很适合她。你之所以和她没有故事,是因为你在有意识地为她负责,从而无意识地把她关在了情感圈外。”“你根本没见她,怎么知道她适合我?”“不要以为这张照片不算什么,有时候,一句话,一个动作,一声息都

摘自《现代女报》

领地

一位心理学家曾做过一个实验,当他与朋友在餐桌上聊天儿时,他有意识地让桌上的一件件的餐具往朋友那边移动,结果本来谈得很热烈的朋友开始变得心神不定,最后终于提出了抗议,说他感到了某种压力。由此心理学家得出结论:我们每个人都有个精神的领

地从兜里掏出了10元钱递给了他。他很吃惊地看了看我,仿佛从梦中醒来一般。他停止了咀嚼,小酒瓶也放下了,但没有道谢,只是怔怔地盯着那10元钱。

这10元钱无疑成了对他处境的提醒。我似乎听到了一声沉重的叹息。我荒凉而逃。有很长

一段时间,我没有再涉足那条街道。

或许,我们在善良的同时,还要学会给别人保留一点儿心灵空间。每个人都有自己的精神领地和自尊,在别人的精神领地前,不要以为凭借善良就可以随意闯入。

摘自《小小小说选刊》

做一回自己

我认识这么一对兄弟,哥哥是知名企业的科技人,弟弟是摄影师。

兄弟俩生长在同一个家庭里,两个人的个性、口才截然不同。哥哥很会说话,很有领导能力,书也一直读得很好,各方面才艺都很杰出,运动方面也很出色。弟弟跟哥哥念同一所学校,比哥哥低一个年级,压力一直很大,老师们都会说:“啊,你是谁的弟弟对吧,你哥哥怎样怎样……”

更糟糕的是哥哥还长得比他帅。

他不是不努力,可是无论他怎样努力,就是没有办法赢得“你跟你哥哥一样优秀”的口碑。

哥哥像一座明亮的灯塔,而他只是一支微弱的烛火罢了。哥哥考上明星高中,大学也

念了第一志愿。而他竟然连一所公立高中都考不上。他便选了唯一感兴趣的高职美工科。

哥哥又念了硕士,进入一家电子公司,成为科技新贵,让父母引以为豪;他高职毕业后应聘自己对摄影比较有兴趣,就应聘了几家公司,变成一个摄影师的助理。爸妈对于他,好像形同养父似的,只要他“现在可以养活自己,将来可以养活妻小就满足了”。

他29岁,哥哥30岁那年,一天,平常在科学园区忙得没日没夜的哥哥,忽然回到家,对他

说:“喂,爸妈要拜托你照顾了,我辞了职,想到法国去学现代艺术。”哥哥说,他已经累积了足够的钱,给爸妈养老,他曾因过

最佳与最差

作为好莱坞当红女明星,哈莉·贝瑞是美国黑人女性的杰出代表。2001年,她凭借在电影《怪物午夜》中的精彩表演,获得了奥斯卡“最佳女主角”奖,成为奥斯卡评奖历史上的第一个黑人影后。

然而,造化弄人,2005年2月26日晚,在第25届金酸莓电影奖“最差”颁奖仪式上,她主演的《猫女》被评为“最差影片”,她也被评为“最差女主角”。她走上颁奖台,用曾经接受过奥斯卡“最佳女主角”奖杯的那双手,接过了金酸莓“最差女主角”的奖杯,成为第一位亲手接过此奖杯的好莱坞女星。

主持人问:“您为什么不怕丑前来领奖?”她说:“我认为,作为一个演员,不能只听别人的溢美之词,而拒绝接受别人对自己的批评和指责。在许多人赞扬和恭维的时候,今天我来领取这个金酸莓‘最差女主角’奖,它使我清醒。谢谢,它将成为我最珍贵的一笔财富!”

人们给了她一阵又一阵热烈的掌声。一年后的2006年,凭借《X战警》,哈莉·贝瑞再次站在了奥斯卡颁奖台上,她用自己的意志、毅力和奋斗征服了所有的评委。最佳与最差之间的距离竟然是那么的近。

摘自《青年文摘》

度劳累而昏倒,差点儿“过劳死”。他想了很久,想要“为自己活”,选择一条他真正想走的路。

“为自己活?”难道,英明的哥哥、不可一世的哥哥,不是一直都在为自己活吗?哥哥那么优秀,一直有许多选择的权利,不是吗?

“不,我一直活在别人的期望下,没有办法做我自己,”哥哥说,“我一直很羡慕你可以念美工科。你那么自由,那么快乐。”

听了这话,他三分骄傲,七分心酸。骄傲的是,他曾经让自己心目中的英雄暗暗羡慕过;心酸的是他那么多,如果不是因为哥哥比自己优秀那么多,承担了那么多父母的期望,他哪能够安安稳稳地做自己。

“原来,不被注意,有不被注意的舒适和快乐。”他说。

“我一直是在他的阴影下乘凉,却只会抱怨他挡住了我的阳光,而没有想到,正因为他的存在,我才没有被晒伤。”

摘自《大众阅读报》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zwbwh1616@sina.com

我要借你一辈子

“我想先借你做我的女朋友,再借你做我的妻子,然后借你做我的妈妈,最后借你做我的老伴儿,可不可以?”他温柔的眼神深深地看进了我的心。我呆住了,丝毫没有发觉自己点了头,直到他一把抱住我,我才惊醒。

直到现在,我仍不明白我怎么就稀里糊涂地把自己“借”给了他,似乎是从那次“借钱事件”开始,我就不自觉地一步步踏入他所设计的“爱情圈套”。

那是我读大二的时候,他高我一个年级。当时他是校学生会体育部部长,为人风趣幽默,沉着老练,颇有人缘。而我只是他手下的一个部员。他是个体育全能,跳远、跑步、铅球、篮球样样在行,每次校园运动会都能风光一把。

有一天晚上,他约我出来,说是有事找我商量。我们沿着林荫小路走了很远,然后才在一个石桌旁坐下。我问他有什么事,他清了清喉咙,一本正经地说:“经过这段时间的相处,我发现你是一个善良可爱的女孩子,而我的诚实可信想必也给你留下了深刻的印象……”

我满腹狐疑地看着他在月光下略显清秀的脸庞,等待下文。

“所以我今天鼓起勇气向你借三个字……”我的心开始激动起来,赶紧把目光从他的脸上移开。如果因为这三个字使我们之间这种美好的关系归于破灭,我会非常的遗憾,但是如果因为这三个字使我们之间的这种彼此信任的关系更进一步,我将非常高兴……”

我的脚在地上蹭来蹭去,右手拼命地握着左手的大拇指,脸十分

不争气地发着烧,眼睛极不自然地东张西望。我相信情窦初开的女孩子听到这段话,都会有和我一样的反应:不安而又憧憬。

而他的下句话差点让我气得吐血,恨不得一刀杀之以图快活。在我的极度窘迫中,他不紧不慢地说:“那就是——借点钱!”

我猛地抬起头来,正看到他因极力忍住爆笑的冲动而涨得通红脸以及那满含戏谑的双眼。一想到我的窘态被他尽收眼底,我忍不住火冒三丈,“腾”地站起来冲他就是——一拳,而他在我出手的同时,敏捷地向后一闪,终于大笑出声。

“谁叫你一听是三个字就想到那三个字呢!”

“哼!有钱也不借了。”我气急败坏,转身就走。

“喂喂喂,我不过是给你开个玩笑,别那么小气嘛!”

我想了想确实是自己犯傻,也忍不住笑了,一切的不愉快顿时烟消云散了。

我真的借钱给了他,而且我们的关系真如他所说的那样更进了一步,我们成了无话不谈的好朋友。他离校的时候,我非常难过,而他只是洒脱地握了握我的手就走了。之后我们就通过电话联系,他给我讲求职和工作中的趣事,而我也将自己不开心的事说给他听,每次他总能让我大笑一场。不知不觉,我越来越渴望听到他的声音,我不禁惊讶于自己的反应了,也发现我们之间的这种彼此信任的关系更进一步,我将非常高兴……”

毕业后,我义无反顾地来到他所在的城市。一年来的时空距离并

没有在我们之间留下隔阂。接下来的日子,我们像在大学里一样平静而和睦地相处,我们的闲暇时间几乎都是在一起度过的。

半年后的一天晚上,我们吃完晚饭,沿着大街一路走下去,有一搭没一搭地说着话。

“我们认识快三年了吧?三年来我们彼此已经很了解了……”他有点突兀地说。我下意识地联想起三年前的那个夜晚,忍不住笑着打断他的话:“是不是想借钱了?直说吧!”

“不,你不听我说完。”他一本正经的样子一如当年。

“好了,好了,你对我说什么?如果因为这三个字使我们之间这种美好的关系归于破灭,你将会非常遗憾;但是如果因为这三个字使我们之间的这种彼此信任的关系更进一步,你将非常高兴。对不对?说吧,多少?”他没有像我预料的那样大笑出声,只是淡淡地说:“这次我不想借钱。”

“那你借什么?我可是身无其他。”

“借你!”看着他坚毅的脸庞,我一下子蒙了。“我想先借你做我的女朋友,再借你做我的妻子,然后借你做我的妈妈,最后借你做我的老伴儿,可不可以?”他温柔的眼神深深地看进了我的心。我呆住了,丝毫没有发觉自己点了头,直到他一把抱住我,我才惊醒。

婚后,我过着平静而幸福的日子。我老爱想起那个夜晚,想起月光下他一本正经的脸,想起他抑制不住的大笑声。有一天,我对他说:“普天之下,恐怕只有你一个人的妻子是借来的,哼!说当初你向我借钱的时候不是故意的?”他说:“不管是不是,我们是周瑜打黄盖,一个愿打一个愿挨!”

摘自《大众文艺》

终有所选

好友乔迁新居,一群朋友前去参观庆贺。大家一面欣赏雅致的装潢,一面不停地问新郎:“这套音响谁选的?”“我老婆!”

“这组沙发谁挑的?”“我老婆!”

一个朋友忍不住问:“这房子到底有哪一样是你选的?”

只听新郎得意地说:“我老婆!”

摘自《笑林》