

怪味食物最养人

粗粮扎嘴、柠檬发酸、大蒜太冲、苦瓜太苦……很多食物的“口感”常常令人望而却步。但现在它们却是被营养学家们推崇的保健食品。难道食物也是“良药苦口”吗？一起来看看这些“难吃”的食物其实有什么好处。热爱甜美、精细、香浓的食物，不喜欢苦涩、粗糙的食物——其实从我们很小的时候，这种口味就已经形成了。在千万年前，甚至只是四五十年前，人们的确经常过吃糠咽菜的日子。那时，人们的主要担心不是患上糖尿病、心脏病、肥胖症，而是如何避免营养不良。可现在，我们的饮食结构已经和祖先完全不一样，担心更多的是如何预防肥胖，如何降低血液中的脂肪，如何减轻癌症的风险。据现代的营养学家发现，其实那些“难吃”食物含有的营养成分并不少，下面我们来看看哪些食物即使“难吃”也得吃吧！

涩味食物

未熟的柿子、紫色的葡萄皮，这些都是涩味很重的食物。它们的涩味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。这些物质都是强大的抗氧化物质，对预防糖尿病和高血脂有益。不仅如此，同一种水果，发涩的品种营养价值更高，比如，酸涩的小苹果就比大而甜的富士苹果好。

涩味食物中的单宁在美容产品中的应用很广泛，主要功效为收敛、防晒、美白、除皱、抗氧化。所以说，涩味食物对女人来说真的是非常不可多得的美容食物。

粗糙食物

粗糙食物之所以粗糙，是因为此类食物中含有丰富的非水溶性纤维，比如粗粮、芹菜杆和白菜帮等。可就是这些膳食纤维，能帮助人们预防便秘、防止肠癌、有利金属离子排出，帮助身体排毒，减轻体重。如果你在吃水煮鱼、红烧肉等高脂菜肴的时候担心发胖，可以吃这些食物，因为这是粗糙食物发挥效力的最佳时刻。

膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物，以溶解于水中可分为两个基本类型：水溶性纤维与非水溶性纤维。

纤维素、半纤维素和木质素是3

种常见的非水溶性纤维，存在于植物细胞壁中。非水溶性纤维可降低罹患肠癌的风险，同时可经由吸收食物中有毒物质预防便秘，并且减低消化道中细菌排出的毒素。

果胶和树胶等属于水溶性纤维，存在于自然界的非纤维性物质中，常见的食物中的大麦、豆类、胡萝卜、柑橘、亚麻、燕麦和燕麦糠等食物都含有丰富的水溶性纤维，水溶性纤维可减缓消化速度和最快速排泄胆固醇，有助于调节免疫系统功能，促进体内有毒重金属的排出。

苦味食物

像柠檬皮、茶叶、黑巧克力等，其中富含各种甙类、萜类物质和多酚类物质，正是它们让食物变苦。比如柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙，茶中的茶多酚，红酒、巧克力中的多酚，都能预防癌症和心脏病，也给食物带来了一点苦涩的风味。

苦味食物中接受度较高的应该是苦瓜。苦瓜具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效，对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痱子过多、结膜炎等病有一定的功效。另外，苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。

“冲味”的食物

比如萝卜、大蒜、洋葱等。这些食物味道很冲，甚至吃完了还会有臭味。原因就是它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物，这些物质都对预防癌症很有帮助。比如大蒜就是人的“健康卫士”。大量流行病学调查显示，大蒜产区 and 长期食用大蒜的人群，其癌症发病率均明显偏低。

辛辣食物

食物中的辣味一般是由辣椒素或挥发性的硫化物提供的。辣椒素具有镇痛作用，还能提高新陈代谢，起到燃脂、减肥的功效。芥末辣味强烈，具有较强的刺激作用，可以调节女性内分泌，增强性功能，还能刺激血管扩张，增强面部气血运行，使女性脸色更红润。

芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙，而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘也有一定的效果。此外，芥末还有预防高血脂、高血压、冠心病，降低血液黏稠度等功效。

酸味食物

沙果、山楂、泡菜等。它们的酸味是柠檬酸、苹果酸等有机酸带来的，这些天然的酸性物质能促进矿物质的吸收，比如铁等。同一品种的水果，味道酸的一般维生素C含量更高，维生素也更稳定，更容易保存。

很多妇女怀孕后特别喜欢吃酸味的食物。酸味能刺激胃液分泌，提高消化酶的活性，促进胃蠕动，有利于食物的消化和各种营养素的吸收。所以怀孕后爱吃酸味的食物是有利于胎儿和母体健康的。

从营养方面来说，孕妇吃酸味食物对孕妇本人和胎儿的发育都有好处。酸味能刺激胃酸分泌，提高消化酶的活性，增加孕妇食欲，减轻早孕反应。

“臭”的食物

榴莲气味强烈，说它“臭气熏天”毫不夸张。但在泰国，由于其营养价值很高，常被用来当做病人、产后妇女补养身体的补品。榴莲性热，可以活血散寒，缓解痛经，特别适合受痛经困扰的女性食用；它还能改善腹部受凉的症状，可以促使体温上升，是寒性体质者的理想补品。榴莲虽然好处多多，却不能一次吃太多，否则容易导致身体燥热，还会因肠胃无法完全吸收而引起“上火”。

“怪香”食物

有些食物虽然以“香”字命名，但味道却很奇怪，比如香菜、香椿等。香菜中含硼量很多，这种物质能帮助身体吸收矿物质，保护骨骼，最适合进入40岁后的中老年人。香菜中还富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素，有利于维持血糖稳定，并能防癌。而香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲。它具有清热利湿、利尿解毒之功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。有研究表明，香椿中含维生素E和性激素物质，具有抗衰老和补阳滋阴作用，对不孕不育症有一定疗效，故有“助孕素”的美称。

摘自《科学与文化》

当选择越来越多

周宏

美国加州的德雷格尔市场做过一个经典实验——购物者光顾“销售大厅”。“销售大厅”里提供不同的风味果酱，有时展示24种，有时只摆放6种。

一个数据表明：走进“销售大厅”的购物者人数，在展示24种时比只摆放6种时要高出50%；另一个数据则显示：当100个人走进提供24种果酱的“销售大厅”，仅有3个人购

买了果酱；当50个人走进只提供6种果酱的“销售大厅”，却有15个人购买了果酱。

实验结果是令人诧异的。那么究竟是什么原因呢？

心理学家揭示了其中的奥秘：面对可以选择的数量越多，人们反而越担心自己的选择不是最佳的——头脑已经被太多的“这个那个”弄得“选择超载”(心理学术语)了，以

自尊心，不是越强越好

亦舒

每一个人都有自尊，少年人的自尊心当然特别强，动不动就拂袖而去，无所谓错，走投无路，大可回父母的家，照样茶来伸手，饭来开口，只不过闷一点。

成年人，特别是有家有孩子的成年人，自尊底线就得降低一些了。

这个不做，那个不屑，徒然招人

厌烦：老兄，再挑剔下去，不怕家人饿死？为了芝麻绿豆一点自尊，叫家中老小吃苦，又算是哪一门子的好汉。

难怪有这种人一辈子怀才不遇，太过追求尊重了，舍本求末，其实只要做好本行，将来一定可以受到尊敬。

忍耐，是为了替自己争取机会，

哪些书不需要看

陈仓

信息爆炸，时间有限，出版泛滥，看什么书，不看什么书，已经成为困扰读者的突出问题。其实，相当一些书是不需要看的。

如果你是中学生，无关功课的书，最好不闻不问。中学学习紧张，集中精力考一个像样的大学，留点时间锻炼身体是当务之急。

如果你是一个大学生，无关学业的书最好不要接触，扎扎实实地完成专业训练，拿到敲门砖，再去相关学科找钢筋、水泥、沙子。大学生选教材，最好选世界级大师编写的经典教材，内地教员写的书，除过考研必读书，一律扔掉。

如果你是专业人士，最好不要看畅销书。畅销书的水准高不到哪里去，最畅销的书可能是最大的，

大众化的书起点都不高，看了必然浪费时间。

如果你是一位学者，出版十年以上的长销书可以看，长销即长效，长销不足十年的书必然是淘汰品。

如果你是一位艺术家、美术、书法、声乐艺术家，最好少看本土同路人的书，少欣赏同行的作品。看得多了，难免模仿，模仿即自杀。

如果你是一位新闻工作者，最好少看古书。看古书，很容易沉溺于过去，崇拜古人，成为旧观念的奴隶，失去新闻敏感性，看不惯新人新事新生物。

如果你是一位杂文家、时政评论家，最好少看涉及婚姻、家庭、情感、美容、宠物、装修等私人领域的

非常男女

杨守玉：一个人的圆满

贾孟影

时常想着，如果相爱的人被迫分开了，爱情还会落地生根吗？如果因为命运捉弄而不能终成眷属，是否还会有一方执著地行走在感情的阡陌上，任凭岁月流逝，依旧坚守这份残缺的爱情？

杨守玉用70年的等待告诉我们，一个人的爱情也能够圆满。

乱针绣的创始人杨守玉，终生未嫁，爱情是她生命的主题，守护则是她对爱情的态度。

这个令杨守玉一生无法释怀的男子，是她的表哥刘海粟。

杨守玉的母亲是刘海粟的姑母，早年杨守玉丧父，刘海粟丧母，母女二人便在刘家寄宿，母亲帮刘家主持家政。那时，杨守玉还叫杨瘦玉。

由于年纪相仿，刘海粟只比杨守玉年长几个月，两个人做什么都喜欢在一起，一起嬉戏，一起学画。年幼时，家庭所造成的爱的缺失，使二人相互扶持，彼此依赖。他们居住在江南水乡的深深庭院，置身在“柳叶鸣蝉绿暗，荷花落日红酣”的悠然意境中，杨守玉爱极了江南恬淡闲定的黄昏，经常闹中取静一个人坐在连廊欣赏落日斜阳，园里古老的藤萝，盘曲嶙峋的老树。每当这时，刘海粟便会出现她身边，和她一起静享这一时刻的静谧。

在耳鬓厮磨中，二人互生情愫，如此的情投意合让两家人看在眼里，所有人都认定了他们 would 走到一起。

刘海粟14岁那年，父亲和他提及定亲的事情，他知道父亲明晓他的心思，想到就要和表妹名正言顺地在一起，刘海粟没有详细过问，便欣然允允。

杨守玉从表姐那里听到了一点儿风声，也是满心欢喜。她一直渴慕着能和表哥一起绘画，一起生活，相偕到白首。

刘家上下忙活着采办聘礼，刘海粟还在为就要和表妹结为连理而欢喜。直到快要下聘书时，他才知道，他要迎娶的是丹阳林家钱庄的千金林佳，而不是他的玉表妹。

满心的喜悦倏然间黯淡下来，如同滑落天际的流星。刘海粟不愿接受这个事实，跑去向父亲求证。父亲轻描淡写的一句八字不合，阻断了刘

粟与一位17岁的少女、祖籍宁波的女模特张韵士结为连理，婚后育有一子。这期间，杨守玉从未和他见过面。

那个时候的她，天真地以为。自己的转身是对他的幸福的成全，却不曾想到，如此，也便错过了自己情感的归宿。

在以后的几十年里，刘海粟离婚，再婚，又离婚，再婚。从温婉的张韵士，到美丽的成家，再到热烈的夏伊乔，一个又一个女人，在他生命里兜兜转转。然而，半个多世纪的光阴里，不曾改变的，是他对她的牵挂。

很多次，他找寻机会和她见面。1952年，华东艺术专科学校成立，刘海粟任校长。学校开设刺绣专业，他自然想到了邀请杨守玉来主持此事。刘海粟请华东文化部部长彭柏山出面邀请杨守玉来上海从事刺绣研究工作。犹豫再三，她还是谢绝了这一邀请。她不想因为自己令她平静的生活再生波澜。结局已成定数，再去纠缠在一起，又有何意义？

杨守玉把所有的热情倾注到了她所从事的刺绣事业，有生之年，再也没有涉足过感情。从她遇到他的那一天起，他就是她生命中的不可替代。年少时的那段相知相许的日子，足以温暖她余下的人生。时光没有让二人纠缠到老，就要命中注定分离。

弹指一挥间，几十年过去了。1980年10月，刘海粟携家人回到了阔别多年的故乡——常州，鲜花、人群簇拥着他。而此时，他最想见的人便是他牵挂了六十多年的玉表妹。

她抬手敲门，开门的是他，似乎一直是他在门口守着。她没有急着进去，一个在门内凝视，一个在门外站立，他们微笑着，默契而又合拍。半个多世纪的相思、牵绊，化作了相视半角眉梢的盈盈笑意。在工作人员的提醒下，他门才缓过神，走进闺阁。

这次会面的两个月，杨守玉就去世了，没有留下只言片语。

六十多年的守候，一个人的坚持，她情感的世界里只有他一个人，也只容得下他一个人。他背负着这段感情，踟躇前行，无怨无悔。记得谁说过，女人的善始善终，从来都是一个人的圆满。杨守玉虽然未能收获一份圆满的爱情，但是她坚守了她的爱，她的此情可待……

摘自《八小时以外》

咽得下去才能爱

我一直认为，谈一场好的恋爱，一定要从餐桌上开始。两个人约会，去公园、去电影院、逛街、去咖啡厅，都是后续发生的事，第一次，一定要从餐桌上开始。

首先，你要观察他选的座位。如果他面壁而坐，这个男人的心会比较难以攻破；如果他选择一个相对开放的桌子，那么，这个男人不害怕与你沟通，你可以放心大胆地去尝试。

然后，就看他怎么点菜了。如果他拿起菜单认真地点好几道菜，这是下品男人，因为这是在双方熟了以后的作为，而且，这种男人的控制欲非常强烈。如果他拿起菜单问你“你喜欢吃什么”，这是中品男人。他懂得基本的尊重，但这时你的回答只有一个，那就是：“随便啦。都行啊。”上品男人会把菜单递给你。或者服务员多要一本菜单。如果他再补上一句：“请问你有什么忌口的吗？”这就是极品男人了，这顿饭吃什么已经不重要，因为你心中的天

平已经倒向他。

其次，你就要观察他点的菜了。喜欢选家常菜的男人通常稳重踏实，但他也是一个不喜欢冒险的人。你们约会几次后，如果他翻来覆去就点那么几道家常菜的话，你不必抱怨后来的婚姻生活多么枯燥乏味，因为你当初跟他约会时，喜欢的就是他的踏实。但是，如果你的约会对象喜欢点一些新奇的菜。或者看哪里开了一家新馆子就要拉着你去尝试一下，那么，你正在与一个率性的人交往，他可能很容易对保持现状感到厌倦。这样的男人是双刃剑，你不能让他感到枯燥，否则，他就会带着另一个新人去试新菜。

我认识一个女强人，在外面威风八面，回到家在老公面前百依百顺，脾气好得不得了。一次，我请他们全家去吃泰国菜。蟹肉炖的砂锅鱼翅端上来，大家一边的吃，一边赞不绝口。她先生悠悠地说：“吃鱼翅是人类最残酷的一种行为。把鱼翅割下来，再把鲨鱼丢回海里，让它活活

致精疲力竭。而选择的数量越有限，人们的心态就会越坦然，选择也就变得轻松自然了。

的确，生活在充满权欲、物欲、情欲的这个世界，我们不得不进行选择。然而，我们必须懂得：选择越多可能得到的越少，而选择越少也许得到的越多。悖论吗？但是，生活的辩证法就是这样。所以，尽量少一点吧，尽量简单一点吧，这样才能让灵魂的翅膀挣脱“这个那个”的沉重羁绊，翱翔出一种完美的高贵，从而舒心地去拥抱纯净的快乐。

心灵简单了，幸福还会远吗？摘自《文苑》

坚守岗位，才华方能得以表现，时机成熟，自然升为名家，备受尊敬，到时，求上门来的人多，也就不必受气。

不肯念小学的人无论如何升不了中学，天天抱怨教育制度失败亦于事无补。

有人同前辈诉苦：“上司不喜欢我。”前辈不假思索：“设法叫他喜欢你呀。”听似风凉话，其实真实无比。

除了努力与忍耐，并无其他办法，若不能先将自尊暂时搁置，则一辈子也得不到尊重。

摘自《广州日报》

书，那将分散你对公共事务的注意力；少看美食、休闲、娱乐、缠绵类的书籍，那将削弱你文字的血性、刚性、理性和冷静思维能力。

看名人传记要精选慎读，先看行当，与本行无关的不要看。俗话说：“盖棺定论”。当代名人传记、明星逸闻、趣闻轶事都是烂书，不要看，也不要听人讲。

看翻译书，要挑选译者、出版社，语言很差的翻译者一定会把原著翻译得差。非权威出版社的编辑水平较差，做出来的翻译书不太正宗，阅读，必然造成谬误流传……

人活着，就有利害关系、利害计较、恩怨情仇，所以，少看当代人编的或写的论文集、回忆录、年鉴、游记、事迹述，更不要相信其中公关有理、婆说婆有理，甚至自相矛盾的言说。这类书籍的主观判断多，个人意志强，难免不客观。如果有兴趣，可以收藏一些，作为资料。

摘自《经典杂文》

死去，太残忍了！”其他人都闭上嘴，静静地吧最后两口汤喝干净。

随后，又上来一道椒丝腐乳通菜。大家赞了句好吃，她先生又说：“医学杂志上说，通菜吃多了，人容易抽筋。”

最后。一人来了一盘白果炖燕窝。还没等大家说好吃，她先生又慢条斯理地说：“我认识的一个燕窝行家告诉我，这世上那么多燕窝，95%都是假的。”这顿饭价值不菲，可吃得非常扫兴，结账时，我是心不甘情不愿的。

我问这位女强人：“你们平时的交流没有问题吗？”她笑了笑，说：“你知道我平时过的是什么日子吧？”说完，又“咯咯”地乐，好像孩子做了一件无伤大雅的恶作剧，大人看着挺高兴的样子。我放心了——都是她宠的。一个人在什么时候发挥最出色？那就是让她在毫无压力的环境里。这样，他才有随心所欲说话的状态。我这朋友一直让她夫君处于放松状态，所以就会出现上面的场景。

我身边一个小女人看着这篇文章直乐。她说：“我们出去都是我点菜。”

我说：“那么，恭喜你，你们两人一定是姐弟恋。” 摘自《可乐》

石榴裙下也只适合颠倒风流之臣，要已亡，那还不是仙女，不过是个贪图天长地久的小人——小女人。

先小人，不为他改变自我、牺牲事业、疏离亲属，即使爱情比天大，也别忘了捂紧自己的钱袋子，把风险和损失尽可能降到最低，让感情更加纯粹透明。后女人，他善待你，你厚爱他，有来有往的爱情才不会落魄成一出独角戏。不让他退化爱能力的唯一方法就是你千万别太能干。如果他能爱先小人的你，自然值得你以新人佳境的方式散发女人香，即便后来遭遇波折乃至分手，你也没损失什么。

做小人不是恶行，混充女君子也算不得高贵，爱情里鲜有大是大非，笑到最后才是爱情不败，与其唱着那首“满分为男人找不剩，零分的男人满街跑”自怜自艾，不如以小人之志、女入之心猎到真爱。

先小人，后女人，这不是教你诈，实在是因为，爱情是个势利鬼，你端着，它就跪着，你捧着，它就化了。 摘自《女人100》

先小人后女人

焦阳

恋爱中的女人通常都在担心什么？不是年终奖会不会缩水，不是涨幅疯狂的大蒜，不是跑赢CPI会不会增加婚姻成本，而是脸上冒出小红灯笼的青春痘，咬牙去买普拉达女装时沮丧地发现自己腰围二尺三，男友喜欢范冰冰的锥子脸，而自己明明是块大饼脸。

爱情就是一包廉价好用的酵母，轻易就能催发女人的“知耻而后勇”来，还美其名曰恋爱中的女人更有女人味！

如果这样用力去爱能求仁得仁，那那罢了，现实却是越在爱情里表现优秀、堪称女人中的女人，当她们面对分手、男人劈腿时，更加输不起。于是，分手如同两国恶战，总让那个男人鄙夷道，你真是个小人！

先女人，后小人，自然会落得这么个完全被否定，将过抵功的结局，别以为男人就不心胸狭隘，别以为男人就不记仇，你一百次的好抵不上这一次的坏，不然，这世上哪来这么多怨妇？哪来这么多只闻新人笑不见旧人哭的薄情汉？

在声讨男人之余，也该自问，可不可以不那么用力去爱？可不可以先小人后女人？毕竟，一个愿嫁，另一个才愿打。

与其寄希望于他爱你的明眸之后也要爱你的青眼，不如颠倒顺序，寄希望于他先爱上你的口没遮掩而后发现这背后的纯良品性。当他醉倒在你的破牛仔褲和拖鞋之下时，你是先爱上任性、自私那个最原色的你。感情事不是选香港小姐，