

中年人要吃的健康食物

伊恩·马伯

40岁开始,患心血管疾病和糖尿病的风险就变得令人担忧,不健康的生活方式会导致胆固醇水平和血压升高。但好消息是,有食物可以预防这些担忧。以下是我推荐40岁以上人群多吃的食物:

燕麦
为什么?燕麦含有可溶性纤维——葡聚糖,有助于降低不良胆固醇。燕麦所拥有的抗氧化物燕麦甙酰胺可以预防动脉粥样硬化,因此燕麦要优于其他谷物。
如何食用:煮成燕麦粥或在原味酸奶中加一大勺。

杏仁
为什么?杏仁的好处是不仅可以

改善血糖水平,而且可以降低胆固醇。如何食用:选择原味杏仁,因为过量的盐会导致血压升高。
高脂肪鱼类
为什么?这些鱼类所含的欧米伽-3脂肪酸可以有助于降低心率和血压,减少心律不齐的风险。
如何食用:欧米伽-3脂肪酸怕高温,因此要低温烹制,或者略微蒸一下。吃生鱼片可以避免损失有益脂肪酸。

大豆
为什么?大豆中的异黄酮可以降低胆固醇,提高绝经后女性的骨密度、提高男性生育能力。
如何食用:食用新鲜毛豆或罐装

黄豆。一周吃两三次。

大豆可以影响激素水平,若无内分泌学家的建议,不推荐绝经前女性过量食用大豆。对男性而言,异黄酮会对睾丸激素产生轻微影响。

西红柿

为什么?西红柿是抗氧化物番茄红素的绝佳来源,可以提供保护,防止癌细胞的形成与扩散,以及动脉粥样硬化。

如何食用:番茄红素在食物加热后更容易被身体吸收,因此把西红柿煮熟是吸收番茄红素最合适的方法。可以做成果汁、浓汤或酱(原味的,不要加糖)。

全脂牛奶

为什么?全脂牛奶有助于缓解衰老造成的肌肉萎缩,尤其是在50岁以后。

如何食用:可以把全脂牛奶加入粥、谷物、茶、咖啡和沙冰中。在补钙前应咨询医生建议,补钙过多会增加男性前列腺癌风险。

摘自《参考消息》

我喜欢花鼻子,是因为每当我一人在家,没有玩伴时,花鼻子是唯一可以对话的牲畜。对猪说,猪不会理我;对牛说,牛不会睬我。猫呢?你是看不到它的,常躲在角落睡懒觉。我们家的猫,几乎没有见它抓过老鼠,只见它越长越胖,我怀疑它根本跑不赢老鼠。只有花鼻子,能听懂我的话。叫它跑,它就跑;叫它跳,它就跳;叫它倒立,它就倒立。虽然它并不凶狠,一旦有人要进我家,也汪汪地狂吠。来人还是有些怕,叫我把花鼻子拴好。我才不拴它呢,吼它别叫,花鼻子还真听话,站在一旁像个卫兵。

我问花鼻子是怎么离开我们家的。我读高一,在城里,月末回家,没有发现它,一问才知道,花鼻子不见了。哥说,可能是被人牵走了;姐说,可能是被知青偷去吃了,知青最喜欢吃狗肉呢。从此我们家再没有喂过狗了,土地下户后,小偷也少了。

再后来我读大学,我们家没有喂牛了,因为田地少,单独喂头牛不划算。再后来我们家不喂猪了,因为我们都大了,父母年迈,动不了。家里唯一的牲畜是鸡。到后来,鸡也没有了。父母过世后,哥也搬到城里了。一个差不多两亩地的院子,空荡荡的,那些没人住的破屋,颓败中,显得凄凉。

没有牲畜,家再没有味道,不管这种味道,是苦的还是甜的。

摘自《散文选刊》

吧?让她帮你想想办法。同时,还要尽可能地多关心妻子的父母,以心换心。你对她的父母好了,她自然也愿意“回报”你。

总之,夫妻之间闹矛盾了,要冷处理。冷处理并不等于冷战,不是针尖对麦芒。现在许多男人自称“妻管严”,对这种现象也要分析。“妻管严”不一定是丈夫软弱,通常的女孩子都会有点小脾气,这种时候要会哄,会哄女孩也是男人的本事。不肯低头不一定是大男人。有力量的人其实不怕低头。在自己的妻子和母亲之间,我们要做一个聪明的人。

最后,我想说,其实在这个世界上,那些能够白头偕老的夫妻,一生基本上都结“三次”婚:

第一次,是和这个人结婚。这指一眼看到的身高、相貌、学历、金钱、气质之类。

第二次,是和对方的习惯结婚。因为对方的生活习惯有可能和你格格不入。一个小小的饮食习惯不来喊都可能产生齟齬。至于起居、社交、工作、待人接物等方面,每个人都有自己的顽固天性,习性合不来,也会导致婚姻解体。

第三次,是和对方的家庭结婚,这里指父母兄弟姐妹及更广大的家庭文化背景。多少对年轻夫妇因为与两边老人的关系摆不平而吵闹不休,最终导致感情破裂。与对方的家庭结婚,是指双方还要交换对父母的关心和责任。这一点处理不好,也不会有完美的婚姻。

摘自《渤海早报》

就飞回你身边来,你说好不好?”

那一次他真正生气了,说我要放弃他。我也气了,气他不明白只要他爱的人,我也可以去爱的道理。

圣诞节了,丈夫居然叫我吃胖吃胖,好独占一个大胖子,我觉得他的心态很自私。

就在丈夫鼓励我做胖子的那一天,我偷偷买下了一个好胖的陶绘妇人,送给他做礼物。

当他打开盒子看见了名叫PEPA的女人时,我打了一下他的头,向他喊:“满意了吧?一个胖太太加一个胖情人。”

后来,包括邻居的小孩到家里来玩的时候,都知道那是荷西的“情人”,是要特别尊敬的,不可以碰破她那胖胖的身躯。因为小孩子知道,这位情人,是我也爱着的。摘自《我的宝贝》

古代父母教子七不责

奚艺

1.对众不责:在大庭广众之下,不要责备孩子,要在众人面前给孩子以尊严。

2.愧悔不责:如果孩子已经为自己的过失感到惭愧后悔了,大人就不要责备孩子了。

3.暮夜不责:晚上睡觉前不要责备孩子。此时责备他,孩子带着沮丧失落的情绪上床,要么夜不成寐,要么噩梦连连。

4.饮食不责:正吃饭的时候不要责备孩子。这个时候责备孩子,很容易

易导致孩子脾胃虚弱。

5.欢庆不责:孩子特别高兴的时候不要责备他。人高兴时,经脉处于畅通的状态,如果孩子忽然被责备,经脉就会立马憋住,对孩子的身体伤害很大。

6.悲忧不责:孩子哭的时候不要责备他。

7.疾病不责:孩子生病的时候不要责备他。生病是人体最脆弱的时候,孩子更需要父母的关爱和温暖,这比任何药物都有疗效。

摘自《育胎智慧》

起统一的行为标准。

四、倾听孩子的心声。不论孩子提出的问题是 大还是小,都要尽可能立即去倾听,不要让孩子等你们有了空闲时间再说。

五、培养孩子的独立性。给孩子自由和控制自己生活的权力很重要,父母可以首先在一些小事上给孩子做决定的自由;然后再将范围不断扩大。父母可以让他完成更艰巨的任务,从而使孩子有了完成任务的骄傲感,更加自信和自律。

六、培养孩子的自尊。提高孩子自尊心的几条妙计:支持鼓励孩子参加户外活动和培养自己的兴趣。不要贬低孩子。如果已经要求孩子做了一件事了,就不要自己再去做。这样,孩子会感到父母对他信任与满意,就会尽力把事情做好。

摘自《新华书摘》

赫时,毅然自裁相军,功成身退,既保全了自己,又消除了朝廷的顾虑,最终为自己谋得了握有权柄的两江总督一职。在55岁时,他上书请求解除一切职务,注销爵位,提前退休,在宦海沉浮,毁誉参半中成就了自己的千古英名。

万事如意,这不过是人们的美好祝福。凡事只求“半称心”的人,往往容易求得幸福和快乐。杨绛说:“得到了爱情未必拥有金钱,获得了金钱未必能拥有快乐,拥有快乐又未必能享受到健康,即使是拥有健康,也未必一切如愿以偿。”这段话恰恰是对“半称心”的概括和总结,富含人生哲理。

“半”字之道,寓意深邃。细细琢磨,耐人寻味。酒半酣美,花半吐媚。半即适度,适度为美。智者语之,益增其慧,愚者效颦,更添其味。

摘自《今天·生活》

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

非常男女

娘妻落水先救谁

柯云路

许多男性朋友跟我说起过这样的事——老婆不止一次地问我:“我和你妈都落水了,你先救谁?”这些朋友一般都夹在老婆和老娘之间,进退维谷,有苦难言。这个发生概率比买彩票中五百万还小的事件,之所以一次次地敲打着许多男人的神经,多缘于妻子与母亲的矛盾。

妻子和母亲,两个都是至亲的亲人,谁不高兴都会牵动你的神经。这时,作为老公和儿子的你,就需要特别冷静。

你和妻子相识相恋到结婚,找到相爱的并不容易,因此,首先你们要学会彼此珍惜。接下来我要说的是,相爱并不等于没有矛盾。

在所有的伦理关系中,夫妻关系是最重要的亲情,是家庭关系中第一位的关系。但这个最重要的关系却由两个毫无血缘联系的人组成,这就带来了一系列的麻烦和问题。结婚时每个人身后都站着一大片“背景”——各自的兄弟姐妹、父母亲属和朋友。这些亲情对婚姻的另一方可能是完全陌生的,但对自己而言,则带着从童年、少年到成年的成长印迹,日积月累着

胖太太

三毛

那一年,因为圣诞节,丈夫和我飞回马德里去探望公婆和手足。过节的日子,总比平日吃得多,家中每一个女子都在喊:“要胖了,又要胖了,怎么办,再吃下去难看死了——”说归说,吃还是不肯停的。我,当然也不例外。

丈夫听见我常常叫,就说:“你不要管嘛!爱吃就去吃,吃成个大胖子没有人来爱你,就由我一个人安心地来爱不是更好!”

我听见这种说话就讨厌,他,幸灾

乐祸的。

有一年,丈夫去受更深的“深海潜水训练”,去了18天,回来认识了一个女孩子,足足把那个女孩赞了两整天,最后说了一句:“不知道哪个好福气的男人把她娶去,嗟——。”

我含笑听着听着,心里有了主意,我诚心诚意的跟丈夫讲:“如果你那么赞赏她,一同出去了好几次,为什么放弃她呢?我可以回台湾去住一阵,如果你们好起来了,我就不回来,如果没好多久就散了,只要你一封电报,我

开在肩头的鸢尾花

高曼

婚后,艾文斯和谢丽尔的亲密而和谐,最上艾文斯感到不解的是,妻子总是非常小心地遮盖自己的右肩。

有一天晚上,艾文斯趁妻子熟睡之际,查看那个部位,发现上面文着一朵鸢尾花。难道这朵鸢尾花藏着什么秘密?

天生对政治有浓厚兴趣的艾文斯准备参加州长竞选,艾文斯经常带着谢丽尔一起演讲。每当他们夫妻同台出现,观众就会异常兴奋。一个幸福的家庭 and 一位善良的妻子是竞选成功的得力砝码,艾文斯当州长的呼声越来越高。

有一天艾文斯收到一封神秘来信:“我叫布朗,我知道你妻子肩头那朵鸢尾花的秘密有兴趣和我见面吗?”艾文斯的好奇再度涌上心头,他答应赴约。在一家咖啡馆他见到了布朗,艾文斯立刻意识到了眼前这一身痞气的男人绝非善类。

果然布朗露出无耻的一面:“你

知道谢丽尔以前是一个什么样的人吗?她是一个不要脸的贱女人。”接着,布朗讲起了谢丽尔的过往。

谢丽尔上中学的时候,跟着布朗一起私奔,一起当街头混混,他们一起吸烟、喝酒、打群架,甚至当小偷。布朗非常喜欢鸢尾花,为了表明自己真情,谢丽尔专门在肩头文了一朵鸢尾花。后来他们吵架,谢丽尔离开了布朗。

故事讲完了,布朗开始向艾文斯开价。如果艾文斯不答应,布朗会把谢丽尔的过去公诸于众,让艾文斯名誉受损,在州长竞选中一败涂地。

艾文斯冷冷地说:“这些事情我早就知道,谢丽尔已经把一切告诉我了,她是什么样人我非常清楚,如果你再污蔑我的话,我将以法律手段讨还公道。”布朗只得灰溜溜地逃走。

不久,艾文斯宣布退出竞选州长,辞去在政府一切职务。

妻子谢丽尔得知内情后吃惊地问:“亲爱的,你为什么要这样做呢?”

用最痴情的方式爱你

王国军

2012年5月10日凌晨,加拿大多伦多蹦极运动中心办公室主任乔治刚走出家门,一个老人便气喘吁吁地出现在眼前,老人自我介绍说,他叫查尔斯,今年80岁,是看到招聘通知后想过来应聘蹦极运动员的。

乔治有些为难地说:“查尔斯先生,感谢您对我们工作的支持,可是您的年龄实在不符合我们的要求,您也知道,这可是一项危险的运动。”查尔斯摇头说:“是的,我知道我年龄大了,可是这项运动真的对我很重要,而且,一切后果,我都愿意去承担。”乔治有些不解地望着他:“查尔斯先生,我想知道这是为什么?”

“这是60年前的故事了。”查尔斯叹了一口气,慢慢讲了起来。60年前,年仅20岁的查尔斯还

是一名大学生,在暑假打工期间,被车撞了。正好蹦极运动员艾尔利经过,把他送到医院,两人从此成为了知心好友,以后,只要有艾尔利出现的地方,查尔斯都会紧紧跟随,给她跑腿按摩,给她加油鼓掌。享受着查尔斯带来的细心和温暖,美丽的艾尔利答应了他的求婚。不久后,两人走向了幸福的婚姻殿堂。每每回忆相恋的往事,两人依旧深深陶醉其中。

一晃眼,查尔斯已到了古稀之年,他本来计划和妻子一起环球旅行,可是不幸发生了,艾尔利在打扫二楼卫生时,不慎从二楼坠下,虽保住了性命,但不幸失去了记忆。为了唤醒她的记忆,查尔斯想尽了诸多办法,但都没有效果。

望着连丈夫都不认识的艾尔利,

艾文斯一副轻松的样子说:“我只是感觉这样工作太累。”

丈夫的话引起谢丽尔的疑心,经过调查,谢丽尔终于得知真相。

原来,艾文斯担心自己继续参加州长竞选,妻子的事情有可能被别有用心的人政敌拿来大做文章,加上布朗使坏,使谢丽尔受到伤害。她是一个自尊心很强的女人,如果发生这样的事情妻子岂不是一辈子都要生活在阴影中?艾文斯宁愿放弃自己的前程,也不想妻子失去幸福。

谢丽尔流下感动的泪水。

她告诉丈夫,布朗的话都是骗人的。在中学时期,她确实和布朗谈过恋爱,但是,没有做过像小偷那样的任何坏事,那是布朗在造谣。早婚后,谢丽尔发现布朗的种种劣迹便与他断绝来往。

因为鸢尾花的花语就是“绝望的爱”,谢丽尔便在肩头文了一朵鸢尾花,初恋对她的伤害太深,她一直不想提起。

艾文斯松了一口气,但他不后悔自己做的决定,只要两个人幸福,这就足够了。

艾文斯告诉妻子,鸢尾花还有另外的花语:相信将来的爱,就会得到幸福,它是传说中开在天堂路上的花。

摘自《博爱》

查尔斯有了一个大胆的想法。他寻思,如果去当蹦极运动员,每天带着她去蹦极现场,一定能唤醒她的记忆。于是,听到蹦极运动中心在招募运动员时,查尔斯毫不犹豫地过来报名。

乔治被查尔斯坚贞的爱情故事打动了,他答应了查尔斯的请求。在经过认真培训后,从来没有跳过蹦极的查尔斯勇敢地走上了蹦极台。艾尔利也被邀请到了现场,在一次次呐喊声中,艾尔利的脸上荡起了开心的微笑,她的记忆也在慢慢恢复。

一时间,查尔斯和艾尔利痴情的爱情故事传遍了整个加拿大。人们在将八十高龄的查尔斯称为“全球最痴情的运动员”的同时,也被他们之间那平淡而温暖的爱情态度深深感染。

是的,这也是我听过的最深情的爱情方式,因为她曾经说过,她的世界,不能没有他,所以即使冒着生命危险,他也毫不犹豫地选择蹦极去唤起她的记忆。

所以,若爱着,请深爱,因为你在他,他才心安。摘自《铁岭日报》