

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命!名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最理想的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

减肥:条条大路通脂肪

四、哪种食物相对的能长肉少一点?

先说吃几顿合适。有的人晚上吃一顿,或者就中午吃一顿。两顿不吃,下一顿再吃的时候可能饥饿感更强,更不利于减肥。最好的办法是把你的饮食均衡地分配,吃一点不饿了,肚子有一点感觉了,就不再吃了,这样就不会因为饿产生迫切的摄食要求了。另外,在饿的时候怎么防止自己吃得更多?那就是进食的速度要放慢。

因为食物中所含的热量不同,吃得多不一定热量摄入多,吃得少不一定摄入的热量就少。比如,吃35克馒头与70克甜薯、100克土豆所获热量是一样的。这就提示我们,减肥者在选择食物时,要选择体积小、热量低的食物,就可以既饱腹又减重。

蔬菜也是一样,冬瓜、黄瓜、白菜等含热量最低,如欲获得同样减肥效果,吃两份上述蔬菜和吃一份扁豆或蒜苗是一样的。若要选藕、芋头之类,则只吃半份就够了。比如吃200克梨、桃、苹果、香蕉、柑橘等任何一种,所获得的热量与吃500克西瓜是一样的。干果的热量远比鲜果高,因此减肥者不宜吃杏干或葡萄干等干果。

如果你是没了主食不行的人,那就尽量多吃膳食纤维多的食物,比如玉米面、小米之类的,或者是带皮的食物,为的是增加饱腹感,能起填充的作用。具体地说,吃了能长肉少点儿的食物一般都体积大、热量低。

吃80克鱼和50克瘦肉或25克香肠所获得的热量同样多。从减肥角度看,鱼肉类的排列顺序是:鱼肉优于鸡肉,鸡肉优于牛肉、羊肉。

五、胖女人的麻烦在哪儿?

肥胖妇女的月经紊乱发生率(多为月经稀少)可达56.2%,而瘦削妇女只有38.8%。肥胖女性较常出现雄激素增高和胰岛素抵抗,这种变化可引起月经紊乱,以至于因为“多囊卵巢综合征”而引发不孕。当体重下降后,月经可恢复,卵巢变化也随之消失。

六、哪种减肥药更安全?

目前在我们国家批准的只有两种药:西布曲明和奥利司他。

“西布曲明”可以抑制中枢,减少食欲,但是也必须以饮食控制为基础,如果吃药的同时还是吃很多,吃进去的东西仍旧会吸收,还是达不到减肥的效果。服用这种药后还是觉得饿,但吃两口就不想吃了,这就是食欲控制的效果。“奥利司他”是脂肪酶的抑制剂,它可以跟你的肠子竞争你吃进去的油,使吃进去的脂肪不被身体吸收,直接排出体外。这种药比较适合高脂肪饮食的人。但是要记住,只抑制摄入食物脂肪的30%,不是100%!所以你脂肪吃得越多,剩下的那70%越多,还是一样会被身体吸收的。

七、“极低热卡饮食”减肥法

我们在临床上接治过一些极端的例子,比如肥胖指数在35以上的人,或者说因为肥胖行动都不方便了,都有严重的骨关节病了,或者有高血压冠心病之类的,肥胖已经限制他通过运动来减肥时,我们可能给他一个短期之内的减肥方案,我们称之为“极低热卡饮食”。

一天的摄入热量在600~800卡左右,患者会在一个星期左右明显消瘦。我的一位病人最多的一天减一公斤,在18天的时间减掉了4公斤左右,但这种办法一般在肥胖已经严重威胁健康的时候才用。

我有一个病人,他第一次来是父母推来的,因为他自己已经胖得不能走路了,睡觉的时候都是坐着睡。因为肥胖,他还患有“呼吸睡眠暂停综合征”,只要一歪头,呼吸就没了。他的父母只能白天黑夜地看着他。施行极低热卡饮食一个月后,他已经可以自己走进诊室。但是他以后保持体重的路还很长很长,需要自己继续坚持。此类饮食必须在有医生监督的情况下实施,实施1~2周后需要监测电解质、脱水程度等。

需要说明的是,擅自使用极低热量饮食或减肥速度过快,会导致脂肪肝加重或引起脂肪性肝炎,或诱发痛风性关节炎的急性发作。

08

订阅郑州晚报 赠送380元大礼包

6月30日前,读者在本报副刊部订阅一份全年《郑州晚报》(报价144元),即可免费获赠本报独家连载新书《城市的月光》《黑道风云20年》《看名医不挂号》各一册(价值84元),同时赠送凤凰钻石代金券300元。咨询电话:0371-67655660 13838146032 订报时间:周一至周五14:00-22:00,订报地址:郑州市陇海西路与文化宫路交叉口郑州晚报204室。



打工一族

在浩浩荡荡的打工人群中,年轻女性成为一道绚丽的风景。她们向往城市的月光,更渴望通过努力过上城市人的生活。然而,一部分打工妹面对霓虹灯的迷离和来自各方面的诱惑,不知不觉走向堕落,迷失了自我。该书以梁慧云、程晓雪等文化层次不高的进城打工女性为原型,通过她们的迷失故事和情感纠葛,以浓郁的生活气息,丰厚的文化底蕴,娓娓道来的笔调,反映了她们与生活、命运抗争的轨迹……

程晓雪和李顺成了人不人鬼不鬼的吸毒者

进入八月,天气热到了极致,尽管马上就要立秋了,但中原的秋老虎要持续很长一段时间。

因为天气热,程晓雪除了上班就躲在家里不出门。如今,她与一个叫李顺的服务生好得如胶似漆,两个人天天泡在一起,有时候连班都不愿意上。程晓雪与李顺好上,可以说是一见钟情。那天她下了班,下楼梯的时候碰见一个穿工装的服务生上楼,她的眼一亮,惊叹天底下还有这么标致的帅哥。个子高,身板直不用说,高高的鼻梁,棱角分明的脸,双眼皮大眼睛,简直就无可挑剔。程晓雪心想,这个服务生以前没见过,肯定是刚来的了。真可惜了,这么帅一个小伙子,在这里当服务生。一边想着,两个人就走到了一起,因为楼梯窄,两个人都侧了身子站在一边等对方过去。

“你先走,女士优先嘛。”“谢谢。你是刚来的吧?我怎么没见过你?”“是的,我才来了三天。我叫李顺,以后请大姐多关照。”“我叫程晓雪……”两个人站在那里说了好几分钟,最后留了手机号,程晓雪才有点恋恋不舍地回家了。

认识一星期,两个人就上了床。像程晓雪,在洗浴中心的身份就是透明的,谁都知道她是干啥的。她在李顺面前也不用遮掩。李顺虽然个人条件好,能不花钱找一个漂亮小姐,也不吃啥亏。

从第一次与李顺上床,程晓雪就告诫自己,千万不能动真情了。这样一个帅哥,身边不定有多少靓妹追呢,他肯定不会对自己动真情,自己太投入了到头来还是自寻烦恼。可人这感情真没法说。刚开始的时候,他们见面都是在程晓雪的家,一进屋就做爱,做完了李顺就

走人。可相处了一段时间,程晓雪就有点管不住自己了,一有空就想跟李顺在一起。等李顺再走的时候,她抱着他难舍难分。很多时候,两个人就躺在程晓雪的床上一起说话,一起抽烟,弄得屋里烟雾缭绕。程晓雪特别喜欢这种气氛。无论是白天还是夜间,都拉着窗帘,开着灯,房间里飘着淡淡的烟雾,充满了浓浓的烟味。身边有一个自己心仪的帅哥陪伴,说着悄悄话,时不时传递一下相互愉悦的亲昵,充满了温馨,令她销魂。

李顺虽然是一个月工资几百块钱的服务生,但花钱却大手大脚。衣服全是几百上千的名牌,连内衣都很讲究;抽烟也是十几元一盒的进口烟;外出吃饭出手也很大气,两个人一顿饭动辄就花两三百。

程晓雪曾经问他:“你的工资这么低,这样花钱能够呀?”李顺笑笑,说:“靠我这点工资还不饿死,全靠家里给钱,我上班只是找个事干,根本不靠工资吃饭。”

说到工作,李顺情绪有些低落,马上就岔开了话题,不愿多说。程晓雪想,看来谁都有烦恼,既然他不愿意说,就不多问了,能跟他在一起就行了。一个妓女,还能有什么奢望呢?对他,了解和不了解都一样,还是抓住现在,及时享乐吧。

这天,程晓雪歇班在家,李顺过来了。一进屋,两个人迫不及待地上床行事,然后像往常一样躺在床上抽烟。程晓雪把床头的一盒“三五”烟拿出来给他,他却下床从包里拿出一盒“万宝路”,递给程晓雪一根,说:“这几天抽惯了这种烟,抽其他烟老感觉没味。”

“我以前抽过,这烟好像有点怪味。”“我以前也抽过,也没感觉多好抽,可这

东北往事

故事讲述了1986年至今20余年来,北方某市黑道组织触目惊心的发展历程。这是对改革开放30年的一次不同寻常的纪念和追忆,沉重地反思在过去几十年中我们所得到的和所失去的。

二狗清楚地记得第一次见到刘海柱时的情景

要找小北京麻烦的刘海柱究竟是什么人?因为刘海柱在接下来的故事中是个重要的人物,所以必须要对他作一番介绍。

暂且不说刘海柱的那些事迹,光刘海柱的造型就够让人敬仰了。先从身材五官介绍此人。当时他约三十三四岁,但看起来像是40多岁,不是一般的沧桑。一米七八左右的身高,体重顶多110斤。他究竟有多瘦呢?二狗记得上初中一年级第一次打电子游戏“名将”的时候,选中了那个拿着双刀的木乃伊,二狗身边的一个同学惊呼:“这他妈的不是刘海柱吗?”可见刘海柱有多瘦。

此人的脸是长条的,根本没有什么肉,鼻子又高又挺,嘴唇薄薄,下巴尖尖。他的眉眼究竟是什么样的,全市也没几个人见过,因为此人无论春夏秋冬,都戴着一个斗笠!他戴的斗笠极大,完全遮住了他的眼睛和眉毛,看起来十分阴险。他能看见别人的眼睛,别人却看不见他的眼睛。他的这个斗笠,二狗曾经在当时热播的电视剧《天涯明月刀》中见过,那个叫燕南飞的人总戴这样一个斗笠。二狗至今不知他这个斗笠是从哪弄来的,反正全东北应该仅此一项。他还与众不同地留了山羊胡子,虽

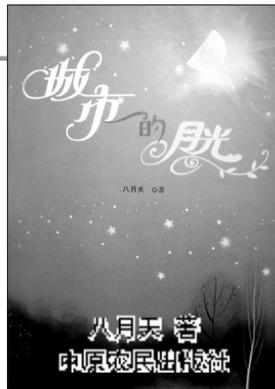
然不是刻意修剪,但是十分有型。要知道在20世纪80年代,全中国的男人都把胡子剃得干干净净。

他每天穿着一双黄胶鞋,穿着一条蓝色帆布的七分裤或者说是九分裤。从20世纪90年代末开始流行的七分裤,人家刘海柱在20世纪80年代中期就已经开始穿了,绝对领先潮流。他夏天通常不穿上衣,光着个膀子露出一身排骨,冬天的时候里面穿一件军棉袄,外面披一件披风。

他的坐骑也是一辆二八大卡自行车,但是这个“二八大卡”已经简化到不能再简化的地步:没有车踢子、没有瓦盖、没有后架、没有链盒子、没有车闸,连脚蹬子都只剩下一个光秃秃的棒子,他骑在胯下就像是骑着两个光秃秃的车轱辘。

可以想象,如果有这么一个人,头戴斗笠,光着膀子,肋条根根清晰可见,穿着一条七分裤,脸上唯一清晰可见的部分就是那些稀疏的山羊胡子,骑着一辆几乎只剩下了两个车轱辘的“二八大卡”从你身边飞驰,你能不牢牢记住他?他肯定不是全市最有名、最厉害的混子,但他一定是全市最有型的混子。记得二狗上初中时,美术老师要求用“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪”作画,基本上全班同学都是以刘海柱的形象为原型画出了那个“蓑笠翁”,可见此人在当地人民心中的印象的确是相当深刻。

二狗还清楚地记得第一次见到刘海柱的情景。那时赵红兵尚未携高欢私奔,还带二狗去看电影,电影的名字是《南北少林》。那天二狗去的是市中心的文化影院,文化影院前面有一个不大不小的广场。这个广场的一个作用就是法院经常来这里开公审大会,所以,还竖着一根旗杆。这根旗杆就在这个广场的正中央。当时市里比较出名的有四个疯子和



次一个朋友给了我几盒,抽着特别香。”“就是,我今天抽着感觉也特别香。”程晓雪点着烟,拿起床头柜上的那盒烟看了看,又说:“我看与其他‘万宝路’没啥不一样呀。”

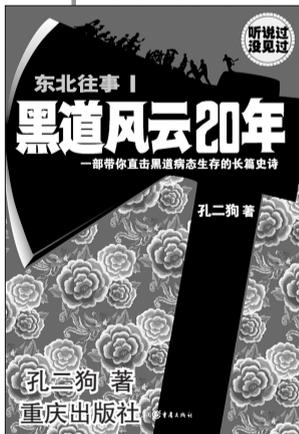
程晓雪又贪婪地吸了一口,闭上眼睛,陶醉地说:“好美妙呀。”“你想抽这盒就给你吧,我那还有两盒呢。”

程晓雪怎么也没有想到,就是这种烟,让她和李顺最终成了人不人鬼不鬼的吸毒者。当她离不开那种烟再找李顺要的时候,李顺已经知道那是给他烟的人设的一个圈套。一个比他大二十多岁的有钱女人,为了控制他把他拉进了陷阱,而他无意中又把程晓雪拉了进去。

程晓雪也没有想到,英俊帅气的李顺就是一个男妓。说到底,他跟她一样,都是靠出卖肉体吃饭,只不过服务的对象一个是男性,一个是女性。

对于程晓雪来说,吸上毒,可以毫不夸张地说是灭顶之灾。之前,谈不上她有什么远大理想,但也有一个目标,挣够了钱,在河滨市买套房子,再找个男人嫁掉过平淡的生活。而现在这个再实际不过的想法也成了海市蜃楼,永远地告别了人的生活。如今,她要面对不时发作的毒瘾,连正常上班做一个妓女也成了奢望,很多时候就是想方设法搞到毒品。而毒品的价格高得惊人,她那几万块钱很快就无声无息地化为乌有,后来还不得不从那个一室一厅里搬出来,换了一个租金少的小单间。

28



两个傻子,在两个傻子中有一个傻子非常有名,他姓白,大家都叫他白傻子。这个傻子什么都不懂,但是唱歌唱得非常好。他唱歌时的台风像杨坤,表情像孙楠,穿着像庞龙,嗓音像刀郎。一唱起来中气十足,从不跑调。白傻子的特点是表演欲特别强,哪里人多他去哪。

20世纪80年代,人的精神生活极度匮乏,18英寸的彩电没几家有,而且即使有了也没几个台可看。所以,有了新电影,几乎全市的人都会去看,白傻子一听说“彩色宽银幕武打故事片”——《南北少林》即将在文化影院上映,第一时间就去了那里走穴赶场。那里真是人山人海,有点现在春运的样子。上世纪80年代时,咱中国遍地都是彩旗,这个广场更不例外,广场内外彩旗飘飘,再配上6幅《南北少林》的宣传画和大红的仿宋体字介绍,真有点节日的气氛。

“白兄弟,唱一个!”有小混混起哄。“唱什么?”白傻子乐了。“《霍元甲》!”大家都喜欢听这首歌。“昏睡百年……”白傻子陶醉地开唱了。“好!”他的粉丝们鼓起掌来。

“这样吧,你唱得这么好,干脆爬旗杆上去唱。你爬旗杆上去唱,下来我给你买三毛钱的瓜子。”几个小混混存心耍白傻子。白傻子不但唱歌不错,而且爬杆子也不比猴子差!只见白傻子“刷刷”几下就爬到了旗杆的顶上,开始唱。一曲唱罢,下面又是掌声一片。

“大哥,给我买瓜子。”白傻子下来以后傻了吧唧地跟人家要瓜子。“谁说给你买瓜子了?我没说啊。”那几个小混混开始耍赖了。

这时那个小混混听见“啪”的一声,然后觉得脸上火辣辣的一阵剧痛,他被人扇了一耳光。站在他面前的,就是刘海柱。

14