

镇上最幹净的襯衣

每個人都在談論水污染,可大家似乎都不知道污染因誰而起。

美國現代水污染起源于 1931 年 2 月 28 日,當時,弗雷達·墨菲太太靠在後院籬笆上,對索菲·霍爾布魯克太太說:“你說你這些襯衣是白色的?”

霍爾布魯克太太紅了臉說:“我用這個普通的洗衣皂,只能洗那么白了。”

“你應該用這種配方肥皂塊呀,絕對能夠去除家庭洗衣經常殘留的灰色痕迹。”

半信半疑的霍爾布魯克太太於是冒險試了試配方肥皂塊,她先生襯衣上的灰色痕迹確實洗掉了。可霍爾布魯克太太不知道的是,洗衣服的水排出去之後, 流進下水道, 注進藍天河,毒死了兩條魚。

三年後,墨菲太太靠在籬笆上對霍爾布魯克太太說:“我多管閑事問一句, 你還在用配方肥皂塊嗎?”

“嗯,還在用。”
“怪不得你先生的襯衣領子總是看着很

髒。”

“衣領上的污垢我怎么也洗不掉。”霍爾布魯克太太對她大聲喊道。

“你可以洗掉,如果你用可隆柯肥皂條。它們是專為衣領污垢設計的。給你試試我的。”

霍爾布魯克太太用了可隆柯。隔天她先生穿上襯衣時, 不禁問她:“你究竟是用了什么好方法把我的領子洗得那么白淨?”

“這是我的秘密,也是墨菲太太的。”霍爾布魯克太太說。自此,她沒對任何一個人透露這個洗滌秘密。

可霍爾布魯克太太絲毫不知情的是,凡是被可隆柯肥皂條污染的水域,其下游的魚類都不再孵卵。

四年後,墨菲太太晾曬襯衣,霍爾布魯克太太說:“你的袖口怎么會洗得那么白呢? 肯定不是用可隆柯。”

“不是普通的可隆柯。”墨菲太太說,“我用的是加了 XLP 添加劑的超級強化可隆柯。你瞧,超級強化可隆柯可以強力去除污漬。拿去,

你也試試。”

霍爾布魯克太太真的發現丈夫的襯衣袖口變得純白。可她大概不知道的是, 河里的水也跟着變成了純白。

幾年時間過去,可憐的墨菲太太過世了,她的兒媳婦接管了家務。霍爾布魯克太太發現這位兒媳婦晾曬衣服時總是哼着小曲。

“你為什麼總是唱歌呢?”霍爾布魯克太太問道。

“因為這個新炸藥洗滌劑輕輕鬆松就把我的衣服打理乾淨了。給你,試試吧。等會兒咱們去看場電影,因為炸藥洗滌劑,我們的家務活兒再也不會使人煩悶。”

六個月後,據傳藍天河的水危害健康。去年的時候,墨菲太太的兒媳婦來看霍爾布魯克太太, 並對她說:“你聽說酶強力殺手洗滌劑了嗎?”

幾天後,霍爾布魯克先生在下班回家的路上,意外跌進藍天河,嘴里灌進了一大口水,立馬身亡。

在葬禮上, 牧師說:“你們可以盡情評說霍爾布魯克,但是沒有人可以否認,他有鎮上最乾淨的襯衣。”

作者:[美]包可華



早上 7 點,在長毛絨床墊鋪成的安樂窩里,我用一個大噴嚏,將我的主人和她的丈夫從睡夢中驚醒。這麼做是有些粗魯,可我這兒像土堆一樣乾燥,灰塵吸走了空氣里的水分,把我堵死了。要是主人給我配個加濕器或者用個鹽水滴鼻劑,我也不會這麼魯莽。

好在主人很快掀掉被子,走進浴室洗澡。好舒服!被包圍在溫暖、濕潤的空氣里,我的通道打開了,又可以聞味了。洗完澡後,主人帶我去了餐廳,要不是剛纔的水蒸氣讓我恢復,這頓飯就會像斷了電的遊樂園一樣了無生趣。雖然食物是由嘴巴品嚐的,但我知道一個小秘密:味蕾只能感知咸、甜、酸等最基本的滋味,其他讓人愉悅的味道,都是“鼻子大人”我傳遞的。主人把美食吞下去之後,香味在喉嚨後面飄盪,刺激到我的嗅覺感受器,她才能品嚐出哪個是草莓,哪個是香蕉。

也許主人覺得我只是用來聞氣味的,但我更重要的任務是給肺當侍衛。我會把主人吸進去的空氣加溫、加濕,以免讓肺受到寒冷、乾燥的刺激。我每天還 會生產約 946 毫升的黏液,捉住從塵埃微粒到各種病毒在內的所有“搗蛋分子”,把它們化成痰咳出來,或者順食道進入胃被胃酸消滅。還有,我不是兩個只管通氣的窟窿眼兒,鼻腔里的鼻甲能減緩空氣流速,我獨特的外突體形還能幫助肺在烈日下也保持涼爽濕潤。

下午,主人帶着我去賞花。衆多花粉撲面而來,我的鼻黏液里的一群“好斗分子”開始不安分了,它們招來大量水性分泌物,準備“清除垃圾”。主人拿起衛生紙堵住我,我真想朝她喊:“不要忍着不打噴嚏!你難道不知道那是清除入侵者的關門嗎?”我的迎戰策略就是:敵人再多,一噴了之。

我還擁有超強的記憶力,聞到一種氣味時,我也許立刻就能夠發現曾經在哪里聞過,甚至讓主人回憶起這種氣味曾經帶來的心理感受。晚上該睡覺了,可 當主人的臉碰到枕頭時,我又有了受壓迫感。她喜歡臥着睡,卻不知道這會讓我發堵,枕頭里灰塵也很多。我只能閒着,讓嘴替我“值班”呼吸,發出討厭的呼嚕聲。

總之,不客氣地說,人要想活得舒暢,得先讓我舒暢。作者:[美]吉爾·普魯沃斯特

3 種辣味蔬菜 防癌高手



辣味蔬菜,很多人很喜歡吃。因為作為調料都是非常香的。韭菜、大蒜和小葱 3 種辣味蔬菜看似不起眼,卻有極高的營養價值,常吃能起到預防疾病,對抗癌細胞的功效。

一、韭菜有什么營養價值呢?

韭菜也是一個營養價值很高的食物。除了含有蛋白質和脂肪和碳水化合物外,更值得向大家推薦的是它的維生素、礦物質。比如 2 兩的韭菜,食物成分表里記錄的是維生素 A: 235 微克胡蘿蔔素:1410 毫克鉀:247 毫克。

韭菜:維生素和胡蘿蔔素這樣的數值高意味着什么呢?這對於提高視力,緩解眼睛疲勞, 對於長時間用電腦的人非常合適, 而且胡蘿蔔素高這對於增強免疫力,預防 腫瘤,抗氧化抗衰老很有益處啊!鉀含量高的食物很適合高血壓的人吃。中醫說韭菜還能益肝健胃:韭菜含有揮發性精油及硫化物等特殊成分,散發出一種獨特的辛香氣味,有助於疏調肝氣,增進食慾,增強消化功能韭菜炒雞蛋,韭菜烙餅子,韭菜餃子都很好的。選購

市場上的韭菜一般有寬葉和窄葉兩種,窄葉韭菜的葉子細長,顏色較深,纖維量高,香味濃厚。寬葉韭菜的葉片寬厚,顏色較淺,比較柔嫩,味道稍淡。購買時根據個人喜好選擇寬窄葉的韭菜即可,對於葉子枯萎、變黃、有蟲眼的韭菜不要購買。吃法

- 1.韭菜可以炒、拌,做配料、做餡等。
- 2.春節食用有益於肝。初春時節的韭菜品質最佳,晚秋の次之,夏季的最差,有“春食則香,夏食則臭”之說。
- 3.隔夜的熟韭菜不宜再吃。
- 4.韭菜與蝦仁配菜,能提供優質蛋白質,同時韭菜中的粗纖維可促進胃腸蠕動,保持大便通暢。

二、大蒜的營養價值

春天是身體機能最旺盛的季節。大蒜的肌酸酐是參與肌肉活動的主要部分,大蒜中蒜素與維生素 B1 共同產生的蒜硫胺素,能消除疲勞、增強體力。

大蒜的保健作用還包括促進新陳代謝,降低膽固醇和甘油三酯的含量,並有降血壓、降血

糖的作用,故對高血壓、高血脂、動脈硬化、糖尿病等有一定療效。

很多人不願意吃大蒜,是怕口氣熏人。專家推薦的辦法是,吃蒜後嚼茶葉,尤其是花茶和鐵觀音最見效果。另外,將溫熱的牛奶在口腔里含一會兒,然後慢慢嚥下,也能有效去除異味。

其實,吃大蒜更應注意的不是口氣,是食用禁忌:體質較弱的人,吃大蒜一次一兩瓣即可,否則易上火。另外,大蒜最好在早晨和中午吃,因為大蒜在晚間吃更易刺激鼻、咽和胃黏膜。

葱是日常廚房里的必備之物,它不僅可作調味之品,而且能防治疫病,可謂佳蔬良藥。多用于煎炒烹炸;南方多產小葱,是一種常用調料,

葱的揮發油等有效成分,具有刺激身體汗腺,達到發汗散熱的作用,葱油刺激上呼吸道,使黏痰易於咯出。

2.促進消化吸收:
葱還有刺激機體消化液分泌的作用,能夠健脾開胃,增進食慾。

3.抗菌、抗病毒:
葱中所含大蒜素,具有明顯的抵禦細菌、病毒的作用,尤其對痢疾桿菌和皮膚真菌抑制作用更強。

4.防癌抗癌:
香葱所含果膠,可明顯地減少結腸癌的發生,有抗癌作用,葱內的蒜辣素也可以抑制癌細胞的生長。

小葱適合人群:

一般人群均可食用。

小葱食療作用:

葱味辛、性溫;具有通陽活血,驅蟲解毒,發汗解表的功效;

小葱做法:

每天食用葱,對身體有益。葱可生吃,也可涼拌當小菜食用,作為調料,多用于葷、腥、以及其他有異味的菜肴、湯羹中,對沒有異味的菜肴、湯羹也起增味增香作用。

根據主料的不同,可切成葱段和蔥末摻合使用,均不宜煎、炸過久。

導致小兒多動癥的原因是什麼？

小兒多動症在醫學上一般稱之為注意力缺陷多動障礙,英文的簡稱叫 ADHD,多動症是兒童和青少年期間最為普遍的心理障礙之一。下面就介紹導致小兒多動症的病因介紹:

至目前仍未明白小兒多動症的病因,通常認為可能與下列因素有關:

患兒的母親常在孕期或圍產期有較多並發症常有大量吸煙或酗酒史;

遺傳因素如:患兒的血緣兄弟、父親等有較多多動或注意不集中表現,親屬中酒精中毒、反社會人格及癮症者也較多;

嚴重的鉛中毒、或可產生致命的中毒性腦病、痲狀等神經系統損害;

社會家庭、心理因素的影響,如不良的社會環境或家庭條件(破裂家庭經濟貧困、住房擁擠、父母性格不良酗酒、吸毒、有精神病等)均可成為發病的誘因,並影響病程的發展與預後;

營養問題:維生素缺乏、食物過敏、食品的調味劑或添加人工色素等可能使兒童容易產生多動症。

上述小兒多動症病因的介紹,已經說的很清楚了。多動症本身不一定影響智力發育,但小兒可有智力發育不平衡,影響到學習,所以家長一定要對此病重視起來。



醫學專家可以明確地告訴你:這是一個錯誤的做法。想減輕體重,又不喝足夠的水,身體的脂肪不能代謝,體重反而增加。體內的很多化學反應都是以水為介質進行的。

身體的消化功能、內分泌功能都需要水,代謝產物中的毒性物質要靠水來消除,適當飲水可避免腸胃功能紊亂。你可以在用餐半小時後,喝一些水,加強身體的消化功能,助你維持身材。

8、失眠 熱水的按摩作用是強效的安神劑
人體逐漸進入夢寐的狀態是體溫下降的一個過程。而適宜人體睡眠的環境要求中,溫暖的環境必不可少。睡前洗個熱水澡和用熱水泡腳一樣,都可以給人溫暖的外環境,彌補體溫下降帶來的不適,催人入眠。而值得一提的是:水對於身體有着獨特的按摩功效,輕緩、柔和、滋潤的效果是最好的鎮靜安神劑

9、煩躁多多喝水
人的精神狀態如果和生理機能相聯繫,有一種物質是聯繫二者的樞紐,那就是激素。簡單地講,激素也分成兩種:一種產生快感、一種產生痛苦。大腦製造出來的內啡肽被稱為“快活荷爾蒙”,而腎上腺素通常被稱為“痛苦荷爾蒙”。

當一個人痛苦煩躁時,腎上腺素就會飆升,但它如同其他毒物一樣也可以排出體外,方法之一就是多喝水。如果輔助體力勞動,腎上腺素會同汗水一起排出。或者大哭一場,腎上腺素也會同淚水排出。

9 種病一杯白開水搞定

1、心臟病睡前一杯救命水

如果你心臟不好,可以養成睡前一杯水的習慣,這樣可以預防容易發生在凌晨的,像心絞痛、心肌梗塞這樣的疾病。心肌梗塞等疾病是由於血液的黏稠度高而引起的。

當人熟睡時,由於出汗,身體內的水分丟失,造成血液中的水分減少,血液的黏稠度會變得很高。但是,如果在睡前喝上一杯水的話,可以減低血液的黏稠度,減少心臟病突發的危險。因此睡前的一杯水,可是一杯救命水呀。

2、色斑清晨一杯涼白開

很多人都聽說過早晨喝一杯水對身體有好處。有人喝鹽水,有人喝蜂蜜水,還有人為了美白喝檸檬水,到底喝什么水最好呢?人體經過了一宿的代謝,體內的垃圾需要一個強有力的外作用幫助排,沒有任何糖分和營養物質的涼白開是最好的!如果是糖水或放入營養物質的水,這就需要時間在體內轉化,不能起到迅速冲刷我們機體的作用。所以,清晨一杯清澈的白開水是排毒妙方。

3、感冒要喝比平時更多的水

每到感冒的時候,就會聽到醫生嘮叨:“多喝水呀!”這句醫囑對於感冒病人是最好的處方。

因為當人感冒發燒的時候,人體出于自我保護機能的反應而自身降溫,這時就會有出汗、呼吸急促、皮膚蒸發的水分增多等代謝加快的表現,這時就需要補充大量的水分,身體也會有

叫渴的表現。多多喝水

不僅促使汗出和排尿,而且有利于體溫的調節,促使體內細菌病毒迅速排泄掉。

4、胃疼喝粥“水養護”

有胃病的人,或者感到胃不舒服,可以採取喝粥的“水養護”措施。熬粥的溫度要超過 60℃,這個溫度會產生一種糊化作用,軟嫩熱騰的稀飯入口即化,下肚後非常容易消化,

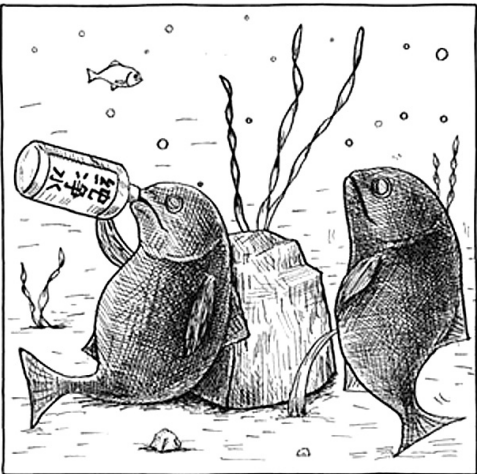
很適合腸胃不適的人食用。稀飯中含有的大量水分,還能有效地潤滑腸道,蕩滌腸胃中的

有害物質,並順利地把它們帶出體外。

5、便秘 大口大口地喝水

便秘的成因簡單地講有兩條:一個是體內有宿便,缺乏水分,二是腸道等器官沒有了排泄力。前者需要查清病因,日常多飲水。後者需要大口大口地喝水,吞咽動作

快一些,這樣水就能



夠儘快地到達結腸,刺

激腸蠕動,促進排便。

記住,不要小口小口地喝,那樣水流速度慢,水很容易在胃里被吸收,

產生小便。

6、噁心用鹽水催吐

出現噁心的情況很複雜。有時候是對於吃了不良食物的一種保護性反應,遇到這樣的情況,不要害怕嘔吐,因為吐出臟東西可以讓身體舒服很多。如果感到特別難以吐出,可以利用淡鹽水催吐,準備一杯淡鹽水放在手邊,喝上幾大口,促使污

物吐出。吐乾淨以後,可以用鹽水漱口,起到簡單地消炎作用。另外,治療嚴重嘔吐後的脫水,淡鹽水也是很好的補充液,可以緩解患者虛弱的狀態。

7、肥胖餐後半小時喝一些水

有些人有着這樣的謬論,不喝水可以減肥!現在