

## ◎城市动画

## 老婆学车

半年前家里买了汽车,我每天潇洒地开车上下班,节假日和朋友们开车郊游,日子过得好不惬意。看我每天潇洒的车来车往,平时不甘落后的老婆此时坐不住了,突然有一天,老婆郑重宣布,她也要报名学车。对于老婆学车这事,我其实是比较赞同的,因为如果老婆也拿到驾照的话,以后两个人轮流开车就方便多了。

老婆下厨做了几顿我最爱吃的土豆烧牛肉后,我就屁颠屁颠自告奋勇地担任了她的学车顾问。科目一是理论知识,老婆天生勤奋,每天下班后把自己关在屋里像小学生一样捧着书又背又写。吃人家的嘴软,我承包了全部的家务,接送孩子上学。为了加深老婆对交通标志的识别和记忆,我担任考官模拟出题让老婆回答;凌晨开着车上马路让她熟悉交通标志。经过刻苦努力,老婆理论考试98分一次考过。

科目二是小路考,老婆冲锋陷阵,倒车入库、侧位停车一一拿下。可是坡道定点停车和起步成了攻克不下的堡垒,练了4天

车依旧不得要领:停不好车,起不开步。那天,老婆垂头丧气地从驾校回来把包一甩“不学了,丢不起那人”。我呵呵一笑拍拍胸脯,“有本顾问你怕什么”?我给老婆献计,先自己找找半坡起步停车的感觉再到驾校学习。我把车开到郊外的一个大斜坡前,在坡道上一遍遍给她示范讲解停车起步的要领技巧。老婆却一脸茫然,“你和教练教的不一样,听不懂”。“天下第一笨蛋”!气得我开车就往家走。老婆执拗的脾气也上来了一连两天不搭理我。第三天老婆哼着小曲回来,眉飞色舞地告诉我堡垒已经攻克。路考预约后,我陪老婆去熟悉考场,老婆在考场不停地走走停停记记,那认真劲叫我暗暗好笑,平时在家嚣张跋扈的她原来也会谦虚啊。由于平时的刻苦训练和考前的精心准备,科目二老婆也是一次考过。

驾校的学友对老婆很羡慕,大家纷纷恭喜讨教,老婆也热心地和与大家分享一些经验。她对科目三的学习更加认真刻苦,决心要三考打通关拿到驾照。学习两个月后,道路安全驾驶考试顺利预约。考试那天老婆很紧张,有怕考不过去的忐忑,有马上就要拿到驾照的兴奋。她一再叮嘱我考试时间不要打电话,否则会被取消考试资格。整个上午没有等

来任何消息,中午12点我终于按捺不住拨通了老婆电话,可是没有人接听。半个小时后,老婆打来电话激动地哭着说考试通过,又狠狠地说回去再跟你算账。原来她刚上车准备考试电话就响了,考官要取消考试资格,她哭着给考官解释是12点的闹钟才得以继续考试。这个电话虽说有惊无险,却害得我这个顾问土豆烧牛肉都黄了。但老婆能在半年之内拿到驾照有我的一份功劳,心里还是美滋滋的。文/宋保周

## ◎感慨人生

## 给自己一只合适的碗

因为缺乏运动,我的体重有所增加。最近一段时间,我一直致力于减肥。减肥最有效的方法应该是节食,我没有吃零食的习惯,于是就想少吃点饭。我习惯每顿饭吃一碗米饭,决定减肥后,我只吃半碗。可是,吃半碗米饭,总让我有意犹未尽之感,每当吃下半碗米饭,我都忍不住再去盛一点吃。

一次洗碗的时候,我突发奇想,不如把平日里用的碗换一下。我家的碗很大,几乎比小碗

大一半,所以我决定换小一号的碗试试。小一号的碗买回来了,我盛上一碗米饭吃。一碗米饭吃下去,我心理上有一种认识:吃了一碗了,应该饱了。于是,我放下碗筷,离开餐桌。奇怪的是,吃掉一小碗米饭后,我竟然丝毫没有感觉到饿。以后的日子,我每顿饭就吃一小碗米饭,感觉恰到好处。

原来,我的胃口根本没那么大,只是原来用大碗吃饭,让我误以为自己真的需要一大碗。饥饿感除了胃能够发出信号,有时候仅仅是心理上的饥饿感。也就是说,我们明明不饿,只是心里感觉饿了。其实,我吃的没有那么多,一小碗就够了,多吃掉的米饭不仅是浪费,而且会增加体重,对我们来说根本没有起到一点好作用。

这样说来,问题的关键是,给自己一只大小合适的碗。

再说到生活的各个方面,都存在这个问题。胃口没那么大,偏偏要用大碗吃饭。好比是一只兔子的胃口,总觉得自己需要吃下一只羊的食物。其实,是人的贪婪之心在作怪,我们总以为自己需要的更多,为此不计后果地占有,结果呢,暴饮暴食,害了自己。

记得前几年,我总觉得工资

挣得太少,完全不够花。所以,我利用一切可以利用的时间做兼职。晚上做家庭教师辅导学生,节假日办辅导班,一切都是为了挣更多的钱。收入增加了,我却对那种生活状态很不满意,因为总是不停地工作,我的身体吃不消了,精神状态也越来越差,动不动就发脾气。后来,我辞掉了所有的兼职,该休息休息,该娱乐娱乐,虽然就挣那点工资,但完全可以应付生活开销。这种状态,才是最理想的。我以前总以为我的碗要足够大,要能盛下足够多的饭,其实,一小碗就够了。

我的朋友大张,三口之家买了170平方米的大房子,他曾经无比骄傲地说:“大房子才有豪宅的感觉,住这样的房子,日子过得才叫经典呢!”谁知,他的好心情持续了还不到两个月,就开始焦头烂额了。房子大,房贷像大山一样压着,而且住大房子物业费等等都要多,大房子收拾起来也费时费力。小王悔不当初,怪自己太贪心,没那么大胃口就不该吃那么多东西。

生活琐碎纷繁,需要我们理清头绪,调整思路。摒弃贪婪之心,给自己一只合适的碗,既吃得饱,也不会撑到,适合自己的才是最佳选择。文/马亚伟

11月26日,解放军309医院营养科主任左小霞莅临青城巡讲

# 走出养生堂 食疗专家左晓霞来呼亲授“降糖妙方”

——错误吃法加重病情 科学饮食全部达标

向食疗专家要标准,向一日三餐要健康,请左晓霞做你的餐饮指导。

左小霞主任认为合理的饮食习惯在综合防治糖尿病方面,必须依据病人的体质、胖瘦、病程长短、胰岛受损程度等有针对性和个性化的饮食治疗,可以说一百个糖友就有一百种饮食治疗方案,因人而异的治疗手段,会达到令糖友满意的惊人效果。如果您或您的家人患有糖尿病,或已陆续出现不同程度的手脚麻凉、胸闷气喘、皮肤瘙痒、失眠健忘、便秘腹泻、视物模糊、小便频多、蛋白尿、轻度中风、颈动脉斑块等一种或多种并发症,那就去现场仔细聆听左小霞主任的讲座吧!您肯定会有收获。

左小霞主任从事临床营养工作近20年,对疾病营养和预防保健有非常丰富的经验。她将多年的糖尿病临床营养控糖经验,总结编撰成《糖尿病这样吃最有效》一书,引发全国糖友热捧。这本书专门针对糖尿病人的饮食指导,书中详细介绍了能够防止血糖上升的低热量食物、能延缓餐后血糖升高的低升糖指数食物、能调节糖代谢的食物、能调节胰岛素活性的食物、糖尿病并发症的饮食宜忌。如果你没有看过这本书或没时间看,就来现场聆听该书作者讲解如何科学平稳血糖、防治糖尿病并发症!



中国人民解放军309医院 营养科 主任 左小霞

健康教育专家骨干库成员  
全国妇联健康工程教育特聘专家  
军事医学科学院营养与食品卫生学硕士  
中国老年保健协会糖尿病专业委员会委员

左晓霞主任的“科学饮食降糖法”简单实用,科学有效。如果您是一位糖尿病患者,想学习科学的饮食降糖方法,就马上拨打2534602报名吧!携带身份证及病历进行会员和物资申请,申请成功后可获得中国老年保健协会糖尿病专业委员会提供的援助物资:

青城的糖尿病及慢性病朋友抓紧报名!

免费领取血糖仪、试纸、三七粉!

- 1.免费领取左小霞主任报告会入场券一张;
- 2.所有参会者均可获得会说话的血糖仪及一年测糖试纸;
- 3.“中糖委”免费援助的胰岛功能、颈动脉多普勒、并发症筛查;
- 4.所有参会者均可获得云南文山三七粉一桶(250g)。

报名电话:0471-2534602

