

路遥很穷,可又很大方,但又不是“穷大方”。是什么我也概括不出来,只能感觉到。

我说他穷,不是指他未参加工作之前,而是指他参加工作之后,在全国声名大振之后;不是和我比,不是和我认识的其他名家比,而是和一般的双职工比。他穷的原因并不复杂,一是挣得不多,二是花得不少。

路遥的工资不高,具体多少我记不清,只记得比在青海时的工资还低;1991年底,他被评“国家有突出贡献的专家”和“陕西省有突出贡献的专家”,有一点津贴,也很有限,国家的津贴好像是每月100元,省上的他没说过,估计不会多。那么路遥的稿费多吗?据我所知,不多,甚至可以说少得可笑。别的不说,光说他在全国获奖作品的稿费,《惊心动魄的一幕》500元,《人生》1300元,而长达百万字的巨著《平凡的世界》最多,也不过是三万元(每千字30元)。这些都是路遥告诉我的,时间长了也许记得不太准确,但有一宗稿费我是清楚的,那就是电视剧《平凡的世界》的著作权报酬。1989年的一天,我去找他,他说:“今天不能坐在家里‘拉话’,我得去一回第四军医大学招待所,你若不忙,和我一块去,咱们边走边‘拉’。”我也没问他去那里做什么,就跟他去了。去了之后,才知道是和中央电视台《平凡的世界》剧组约好的。见面后,对方没说多少话,只是给路遥一个信封,说:“这是你的著作权报酬”。路遥自己没接,示意我收起来。离开那里后,我们到一个饭店里吃饭,拿出来一数,总共680元。我说:“就这一点?”他只是苦笑。

路遥虽穷,但却出奇的大方,大方得让人意外。他的烟瘾很大,一天抽两包以上,且不肯“量入

在我家厨房的窗外,长着一棵香椿树。每逢立春,嫩芽吐绿,香气浓郁。记得是在我女儿出生的第二年,父母亲搬到这座新盖的楼房。家住二楼,窗外有一片空地,父亲在窗前亲手栽下这棵香椿树。算起来,已经42年了。

这棵树长得有点意思,从地面长到五米高,一分为二;然后再长三四米,其中一枝一分为二,另一枝一分为三。这有点像我们家,父母亲孕育我们五兄妹,当枝叶分叉,绿叶成荫,他们也像香椿树皮一样,变得斑驳苍老。

栽种这棵树时,父亲52岁。等小树长过窗外,枝繁叶茂,父亲从岗位退休。他是一个多才多艺闲不住的人,放过电影,会修收音机,会做木匠活儿,还会做饭。他去世时遗留的菜谱,有一尺厚。每天做饭,透过窗户,面对这棵香椿树,相伴30年。

己。需要一种格外的张扬来抵消格外的自卑。”见他把这个问题的提到了“理论的高度”,我自然不便再说什么,恭敬不如从命。几天吃下来,我竟然完全适应了这“洋把戏”,早上一起就直奔那个小店。一天早上,我等了好长时间也不见路遥来,就赶回去想吃会议上的早点。一看,早误了,结果整整饿了一个上午。中午我遇见了路遥,问他:“为何半途而废?”他说:“没钱了,不废也得废。”——原来他这种“奢侈”也不经常,那段时间他正好收到一笔稿费,化了十元面额的一小叠压在枕头下,一天摸一张。那天早上去摸,不见了,原来是爱人收起来了。

路遥虽然缺钱,但骨子里却看不起钱,羞于说钱。我和他朋友几十年,他只有两次提到钱。一次在1988年前后,他打电话叫我过去,说有要紧事要商量。去了后才知道他想和我一块做生意。他有一朋友是飞行员,能从广东、福建那边往西安捎牛仔褲,要

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

为我”,抽的都是好烟;他喜欢喝咖啡,至少从1982年开始就喝那种“三合一”的袋装咖啡。为什么说“至少从1982年开始”呢?因为我从这一年发现他喝咖啡的,以前好像没见过。

1982年立春,我参加省上召开的一个会议。具体是什么会议我记不清了,只记得在止园饭店召开,路遥也在会议上。会议上的伙食很不错,但路遥却不满意;放着现成早餐不吃,硬拉了我到一家咖啡店吃西式早点。那时候这种咖啡店很少,属于高消费,两个人吃一顿早点得花近10元钱。我那时每月工资只有44.92元,虽然不用我出钱,但看着也着急,吃一顿,啰唆一场,劝他:“不要要这个‘洋把戏’了。”他不但不听,还笑我“球貌鬼态”,说:“像我们这样出身的人,最大的敌人是自己看不起自

己。需要一种格外的张扬来抵消格外的自卑。”见他把这个问题的提到了“理论的高度”,我自然不便再说什么,恭敬不如从命。几天吃下来,我竟然完全适应了这“洋把戏”,早上一起就直奔那个小店。一天早上,我等了好长时间也不见路遥来,就赶回去想吃会议上的早点。一看,早误了,结果整整饿了一个上午。中午我遇见了路遥,问他:“为何半途而废?”他说:“没钱了,不废也得废。”——原来他这种“奢侈”也不经常,那段时间他正好收到一笔稿费,化了十元面额的一小叠压在枕头下,一天摸一张。那天早上去摸,不见了,原来是爱人收起来了。

路遥虽然缺钱,但骨子里却看不起钱,羞于说钱。我和他朋友几十年,他只有两次提到钱。一次在1988年前后,他打电话叫我过去,说有要紧事要商量。去了后才知道他想和我一块做生意。他有一朋友是飞行员,能从广东、福建那边往西安捎牛仔褲,要

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

香椿芽是一种长在树上的蔬菜,时令短,还有药用功效,所以比较贵。别的菜是论斤卖,而香椿是论两卖。香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、炸椿芽,都是特色美食。

山西有一种吃食,叫拨烂子,用土豆丝、芹菜叶,拌上面粉,煮熟;或者用槐花、榆钱儿;当然也可以用香椿芽,更有味道。小时候,我和弟弟经常爬到树上给母亲摘槐花,打榆树叶,但是没有摘过香椿。因为找不到可以随意采摘的香椿树,从市场上买又吃不起。

我从新疆调入北京那一年,先回了一趟家。去北京报到时,特意装了一纸箱子香椿,到了办公室,给同事们一人抓一把,算作见面礼。第二天到一位领导家吃饭,仍然带一把香椿。妻表示不妥:“哪有带香椿为礼的?”我解释说,礼轻意重,康有为是把香椿作

我出面在西安登记一店铺,和他合伙做这生意。并说:“进货的本钱和运输全不要你管,你只管去买;有风险我们承担,有利润咱们均分。”我没同意,他无奈地看着我,只是深深地叹气。

另外一次好像在1990年,他对我说:“实在穷得没办法了,能不能找个挣钱的事做,写报告文学也行。”当时我正筹划一部电视剧,出资方是汉中市西乡县,这个县的副县长吕阳平和我关系很好,我就把这事告诉了他。吕阳平一听很爽快地答应了,说:他们县有一名高中生在全国奥林匹克物理竞赛中获得第一名,如果路遥能写这个人,对他们县的教育事业肯定有促进作用,同时我们还讲定了报酬。我把这个情况给路遥一说,他答应了,但有一个条件:要我和他一块去。当时我正忙得要死,很难抽出时间来;但他这样说了,我只好同意,于是就准备出发。谁料我和西乡方面联系好,把车票买好,准备出发时,他又后悔了,说他不愿意去,“觉得别扭”。我一下子着急了,连连带逼才把他领到西乡。从这件事上可以看出路遥当时非常需要钱,但也要面子啊。

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

其实我是做过一点功课的。在古代文化中,香椿树被视为长寿的象征,“椿寿”是对长辈的敬词。孔子的儿子孔鲤怕打扰父亲,走过庭院时“趋庭而过”。后人便把“椿”“庭”结合起来,称父亲为“椿庭”,因而香椿树又被称为“父亲树”。唐朝把荔枝和香椿作为南北特色食品,敬奉皇室。康有为写过《咏香椿》:“山珍榧肥身无花,叶娇枝嫩多杈芽,长春不老汉王愿,食之竟月香齿颊。”

这一点现炒现卖的小知识,说服了妻子,还成了饭桌上聊天的话题,从汉王之愿到“竟月”之意,相谈甚欢,自曝为吃出了文化。老椿树的贡献不仅在于提供了美食。父母这套房子面积不大,没有晾衣服的阳台,父亲便在树上挂了一根带铁环的木杆子,

用来晾衣服。这么多年,起了大作用。母亲直到晚年,还坚持自己洗内衣,几乎每天都要在树上挂衣服。有一天,家里没人,她洗完衣服自己爬到灶台上,伸出手去晾衣服。正好被妹妹回家看到,吓得扑过去一把抱住。

俱往矣。而今,时令已近寒冬,老树萧疏,椿香不在。前不久,妹妹在微信中说,社区搞庭院改造,以影响楼基为由,要把院子里的树都砍掉。我听了,深感遗憾,社区管理或有道理,毕竟是出于安全考虑,但是从此要和相伴几十年的老椿树告别,不免有点失落,在我们心中,它是一种念想呀!看到它,就会想起父母辛劳的身影。

过了几天,妹妹又来信说,经过测量,这棵椿树无伤楼体,不用砍了。闻之释然。于是,我专程回家,看看它。明年清明,我们可以告慰父母:窗前老树今犹在,椿香枝影入梦来。

站在那时光的河流中,回望那些被岁月雕刻的日子,心中总会涌起一股难以言喻的情感,那是对岁月的深深感怀。

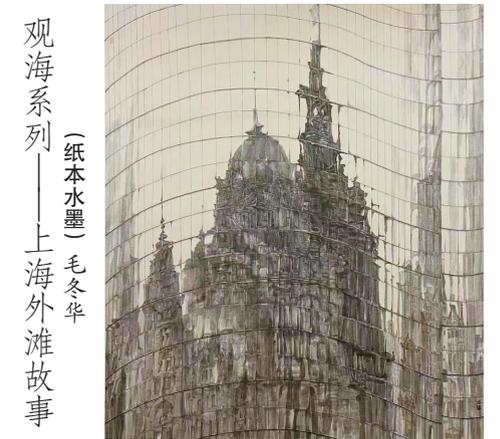
上世纪七十年代初,母亲带着我和妹妹去宁波看望外公外婆,返程时我们从宁波轮船码头坐船到上海十六铺码头,换乘绿皮火车去了南京伯伯家。记得是冬天的早晨,风特别大。大伯安排我们去参观南京长江大桥。我一想到马上能看到的纪录片里看到的画面,内心无比激动。我们乘公交车到达了桥头,映入眼帘的有工农兵雕像,有三面鲜艳的红旗,还有纯洁素雅的白玉兰灯。暖阳照耀下的风景,美不胜收。大伯抱着我靠在大桥的护栏上,遥看滚滚而流的长江水波,还有缓缓过往的各种轮船。伴着低回的汽笛声,我看到远处隐隐约约的树木和房子。辽阔的天空,澄净如洗。我不知道怎么形容内心的喜悦。

大伯比画着我们住在浦口的位置,并说你们过几天回家就从浦口车站上车。虽然我那时还没有上学,不知道朱自清写父亲的《背影》,但知道大伯是浦口站的站长,他给我们买的车票肯定有座位。话语不多的大伯抱着我走了很长的路也不觉得累,他似乎很喜欢我。母亲欣喜地对大伯说:“你弟弟喜欢女儿,不喜欢儿子。”大伯听了我的话,把我抱得更紧了。值得庆幸的是我在小学入学前看到了南京长江大桥,它曾经是一代人的骄傲与向往,不仅是一座沟通南北的桥梁,更是一种记忆、一种精神。到了回家的那一天,马路上结冻了,雪天里我不觉得寒冷。大伯抱着我走过浦口站台的那段路程,深深地沉淀到我心底,成为不可磨灭的美好回忆。

30年后,我去上海飞机制造厂开会,返回合肥在南京停留,买了很多营养品去看望大伯。堂姐搀扶着大伯向我们聚餐的地方走来,那一刻,我心中充满感动,忆起了母亲带我和妹妹去浦口照相馆与大伯一家拍照片的路上,年幼的堂姐像个小大人一样背着矮小的我,虽然吃力但她从未放弃。我端详着大伯,虽然他已满头白发,但那双熟悉的眼睛还是饱含慈爱地望着我,就像记忆中一样。

样硬化的凶凶,故有了“坏胆固醇”的恶名。其实它在别处并无劣迹。不过动脉粥样硬化乃是心脑血管病的基础,而心脑血管病是今日我国及许多发达国家民众健康的头号杀手,说它坏也就不必替它开脱了。

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉



观海系列——上海外滩故事 (纸本水墨) 毛冬华

晨起,赶头班地铁。地铁驶出车站后,在晨光中向前奔驰。不一会儿,一只橙色的圆球挂在大厦边上。在地铁车厢的摇晃中,我不由得想起,人生以往那几个清晨,当太阳升起的时候。

小学快毕业时,有一次我为帮好朋友出气,与邻班同学发生纠纷,受到老师批评,心里很是愤愤不平,在家与谁说话都带着气。母亲看在眼里,只是朝我意味深长地笑笑。

一个周末晚上,我刚睡下,母亲来我床边问我,想吃啥饭油条?我一听有美味的粢饭团吃,忙答,想吃、想吃!母亲说,明天早上跟我去外滩锻炼。

第二天一早,天蒙蒙亮,我与母亲就出发了。走过新开河时,母亲在一个大饼摊上买了团粢饭夹油条给我,她自己只买了两只大饼充饥。来到外滩滨江,母亲嘱我在江边看日出,她一闪,汇入晨练的人群中了。

这时,江对岸的水天一色处,霞色的云彩不断地在聚拢,很快就铺满了整个江面。不一会儿,五彩缤纷的江水似煮沸了,一股霞光升腾而起,瞬间,一轮红日升起在滔滔江水中,顷刻就把它的光芒射向四周。

我感到自己就像江中的一滴水,向着太阳涌动。激动中,我环顾四周,江边的大厦已染上了明朗的亮色,连我手中还没来得及吃完的饭团也被点亮了。我的心随着不断升起的太阳,一下子变得透亮,原先的委屈早已沉入了江底。

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

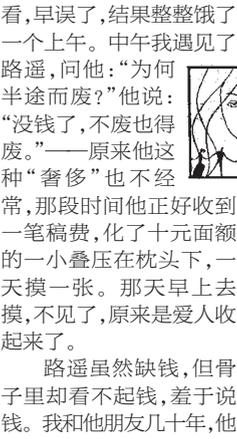
而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉



夜光杯

胆固醇的名声很不好,因为它会堵塞人的血管,如果堵塞了心脏的冠状动脉就会引起心肌梗死,如果堵塞了脑血管就会形成脑中风。所以要限制吃那些胆固醇含量高的食物,比如肥肉、动物内脏之类的食物。如果查出来血里胆固醇增高的,还需要吃降胆固醇的药。不过有些细心的朋友们却又听说这胆固醇还有好坏之分,又听说美国已经不限吃胆固醇的食物了,这究竟是怎么回事呢?

原来这胆固醇是脂肪类的物质,并不能溶解在血液中随着血液循环转运,而必须与载脂蛋白(注意,载脂蛋白,好比是专门装载货物的船)结合在一起成为“脂蛋白胆固醇”才能溶于血,流向全身各处。这载脂蛋白的分子大小不同,故脂蛋白胆固醇的分子也有了不同的大小。不过,无论分子大小,它们在胆道、肠道中形成胆汁酸都可以帮助消化,在皮下受到紫外线的作用都可形成维生素D

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

岁月的感怀

戴旭东

用来晾衣服。这么多年,起了大作用。母亲直到晚年,还坚持自己洗内衣,几乎每天都要在树上挂衣服。有一天,家里没人,她洗完衣服自己爬到灶台上,伸出手去晾衣服。正好被妹妹回家看到,吓得扑过去一把抱住。

俱往矣。而今,时令已近寒冬,老树萧疏,椿香不在。前不久,妹妹在微信中说,社区搞庭院改造,以影响楼基为由,要把院子里的树都砍掉。我听了,深感遗憾,社区管理或有道理,毕竟是出于安全考虑,但是从此要和相伴几十年的老椿树告别,不免有点失落,在我们心中,它是一种念想呀!看到它,就会想起父母辛劳的身影。

过了几天,妹妹又来信说,经过测量,这棵椿树无伤楼体,不用砍了。闻之释然。于是,我专程回家,看看它。明年清明,我们可以告慰父母:窗前老树今犹在,椿香枝影入梦来。

站在那时光的河流中,回望那些被岁月雕刻的日子,心中总会涌起一股难以言喻的情感,那是对岁月的深深感怀。

上世纪七十年代初,母亲带着我和妹妹去宁波看望外公外婆,返程时我们从宁波轮船码头坐船到上海十六铺码头,换乘绿皮火车去了南京伯伯家。记得是冬天的早晨,风特别大。大伯安排我们去参观南京长江大桥。我一想到马上能看到的纪录片里看到的画面,内心无比激动。我们乘公交车到达了桥头,映入眼帘的有工农兵雕像,有三面鲜艳的红旗,还有纯洁素雅的白玉兰灯。暖阳照耀下的风景,美不胜收。大伯抱着我靠在大桥的护栏上,遥看滚滚而流的长江水波,还有缓缓过往的各种轮船。伴着低回的汽笛声,我看到远处隐隐约约的树木和房子。辽阔的天空,澄净如洗。我不知道怎么形容内心的喜悦。

大伯比画着我们住在浦口的位置,并说你们过几天回家就从浦口车站上车。虽然我那时还没有上学,不知道朱自清写父亲的《背影》,但知道大伯是浦口站的站长,他给我们买的车票肯定有座位。话语不多的大伯抱着我走了很长的路也不觉得累,他似乎很喜欢我。母亲欣喜地对大伯说:“你弟弟喜欢女儿,不喜欢儿子。”大伯听了我的话,把我抱得更紧了。值得庆幸的是我在小学入学前看到了南京长江大桥,它曾经是一代人的骄傲与向往,不仅是一座沟通南北的桥梁,更是一种记忆、一种精神。到了回家的那一天,马路上结冻了,雪天里我不觉得寒冷。大伯抱着我走过浦口站台的那段路程,深深地沉淀到我心底,成为不可磨灭的美好回忆。

30年后,我去上海飞机制造厂开会,返回合肥在南京停留,买了很多营养品去看望大伯。堂姐搀扶着大伯向我们聚餐的地方走来,那一刻,我心中充满感动,忆起了母亲带我和妹妹去浦口照相馆与大伯一家拍照片的路上,年幼的堂姐像个小大人一样背着矮小的我,虽然吃力但她从未放弃。我端详着大伯,虽然他已满头白发,但那双熟悉的眼睛还是饱含慈爱地望着我,就像记忆中一样。

样硬化的凶凶,故有了“坏胆固醇”的恶名。其实它在别处并无劣迹。不过动脉粥样硬化乃是心脑血管病的基础,而心脑血管病是今日我国及许多发达国家民众健康的头号杀手,说它坏也就不必替它开脱了。

人体内的胆固醇80%是由人体自身形成的,而且胆固醇也是人体生理活动所必需的物质,所以对于血脂正常的人来说,饮食中的胆固醇可以不必过多地控制。但对血液中的胆固醇尤其是这低密度脂蛋白胆固醇必须严格控制,近年甚至还提出分层控制的要求,即对患心脑血管病风险低的人群,低密度脂蛋白胆固醇以3.4毫摩尔/升以下为准,若有较高风险者,则以2.6毫摩尔/升以下为宜。

种花要浇水,但花盆底下却有那个排水的洞,这不矛盾,“过犹不及”是辩证法的道理,善养花者没有不懂的。关注健康的人岂能不关注身体里这胆固醇量的问题呢?

健康

胆固醇的名声很不好,因为它会堵塞人的血管,如果堵塞了心脏的冠状动脉就会引起心肌梗死,如果堵塞了脑血管就会形成脑中风。所以要限制吃那些胆固醇含量高的食物,比如肥肉、动物内脏之类的食物。如果查出来血里胆固醇增高的,还需要吃降胆固醇的药。不过有些细心的朋友们却又听说这胆固醇还有好坏之分,又听说美国已经不限吃胆固醇的食物了,这究竟是怎么回事呢?

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉

而助力骨骼之健康,在神经系统形成信息传递的介质,在内分泌系统形成的某些激素,在这些方面无论大分子或小分子的脂蛋白胆固醇对人体的生理活动都大有贡献,而且不分伯仲。唯独它们在运输的过程中若遇到动脉的内膜(即动脉