

漂洋过海 尝世界节日美食

每次过节大吃大喝后，身体就像孕妇肚里的婴儿一般蜷缩着，两只手还不时环抱吃撑了的肚子。那时，你一定发誓下次绝不暴饮暴食。然而，吃货的心还是不可动摇，一起漂洋过海品尝令人如痴如醉的节日美食吧！

最具象征意义的盛宴： 日本御节料理

对日本人来说，新年就像西方的圣诞节，只不过他们迎新年的方式是吃御节料理。这种小盘的新年食物被装在精致的便当盒里。这种御节料理一般有海带卷、炖黑大豆、香甜栗子土豆泥、蜜饯沙丁鱼干和莫奇年糕汤等。



最令人反胃的节日： 瑞典仲夏节

取下你的手表，尽情享受仲夏节派对的乐趣吧。仲夏节前后，瑞典这一地区处于一年中阳光最为充足的时节，仲夏节是白天最

长的一天，几乎没有黑夜。也许把这一天称为节日有些夸张，但围在五朔节花柱旁欢舞是很有趣的，饥饿的维京人用发酵的鱼肉奖励自己。

实际上他们吃的是鲱鱼罐头（也许这种味道会让人反胃），其做法是把鲱鱼放于大桶内进行长达几个月的发酵。

最丰盛的鱼肉节日： 意大利平安夜大餐

这是一个传统的意大利平安夜节日，人们常常吃鱼肉和海鲜以纪念耶稣的诞生。正如意大利人直言不讳的性格一样，这道大餐的食材就如其名字，含有7种海鲜，有的时候人们还会放入更多。事实上吃哪种鱼肉大餐都一样，但最好的选择是盐渍鱼片。



与“吃”有关的节日： 越南新年

越南的农历新年标志着春天的到来，通常在1月或2月。这一天人们会吃一种米饭蛋糕，在越南人心中，庆祝新年就是“吃”新年。这种米饭蛋糕是他们的特定食品，先把米饭、绿豆泥和猪肉混合，然后裹上芭蕉叶，最后用丝带系紧。



悔节（也叫煎饼节）进行自我忏悔，他们飞快地将会成为禁食的食物塞进嘴里。为了进一步玷污自己的声誉，这些庆祝者手持煎锅，还在镇子里进行煎饼竞赛。

后用烤龙舌兰、糖头骨和亡灵节面包进行点缀，亡灵节面包上通常要撒些白糖或蘸一些墨西哥热巧克力，这些习俗都是为了用死者喜爱的食物唤回亡灵，以示祭奠。因此，即便是在墓地里吃晚餐，也别感到目瞪口呆，这是很正常的事。

最荒诞的节日： 英国煎饼节

在大斋节（基督教的斋戒期）的前一天，英国人通过庆祝什



最毛骨悚然的节日： 墨西哥亡灵节

亡灵节比万圣节更吓人一些，目的是祭奠死者。亡灵节的传统习俗是做一个小型圣餐台，然



最丰盛的宴席： 新奥尔良圣诞节晚餐



美国新奥尔良是一个无拘无束、充满古老克里奥尔风俗的城市，正是这座城市将圣诞节改造成了一个举行夜宵狂欢的节日，叫做圣诞节晚餐。最典型的圣诞节晚餐是吃一种类似早餐的食物，看上去就像法式土司，还会配上牡蛎、龙虾和烤牛肉，传统的经典晚餐与甲鱼汤颇有几分相似。



最令人欢呼雀跃的节日： 智利独立日

每年的7月4日是美国的独立日，在这一天美国人民燃放鞭炮、吃热狗，庆祝国家独立。然而，智利人以更文明的方式庆祝自己国家脱离于西班牙的统治，他们进行野餐和游行。包着牛肉或西班牙辣香肠的南美烤饺子是他们节日里的最爱。



性与健康

自慰能缓解 6 种病

自慰是一种自我获得性快感的单方面性行为。调查显示，94%的男性和85%的女性坦言有自慰行为。关于自慰与健康关系问题，历来存在多种争议。由澳大利亚悉尼大学公共卫生学会主持的最新研究发现，自慰能预防和治疗多种疾病，有助身心健康。

1、自慰有助抗炎。虽然女性自慰时，性唤起会导致宫颈口打开，但这并不会增加疾病的感染几率，相反，还能帮助防止宫颈炎和尿路感染。自慰还可对宫颈及子宫颈黏膜产生拉伸训练的功效，有助于促进体液循环，对宫颈起到冲刷去菌作用。

2、自慰可防糖尿病。新研究还发现，自慰有助降低2型糖尿病风险。这是因为自慰有益于提高总体健康水平的缘故。

3、自慰可治疗失眠。自慰能够调节激素水平及缓解紧张情绪，进而减少失眠的发生。自慰达到性高潮不仅使身心压力得到缓解，还有助于增强盆底肌肉群。

4、自慰能防癌症。多项研究表明，男性经常过性生活可降低前列腺癌危险。其原因是性爱过程中，前列腺中的很多毒素可得到及时释放。

5、自慰可防抑郁症。自慰可以提高快乐激素内啡肽水平，同时使皮质醇水平略有提高，进而使免疫系统健康得到改善。这些都有助于预防和缓解抑郁。

6、降低血压。自慰是让高潮最大化的最便捷方法。经常达到并享受性高潮可以降低血压。

