



帕夏的保护

帕夏开始描述自己的问题,我不由得认为这是一种只会侵袭世上惟一一位帕夏的罕见疾病。我仔细询问,听了听他的咳嗽声,然后去厨房用在这里找到的材料,制作了薄荷口味的绿含片。我也准备了咳嗽糖浆。由于帕夏害怕被人下毒,所以我先在他面前啜饮一小口糖浆,吞下了一粒含片。他告诉我,我必须悄悄离开宅邸返回监狱,小心不要被人看见。后来管事解释说,帕夏不希望引起其他医生的嫉妒。第二天我又去了帕夏宅邸,听了听他的咳嗽声,并给了同样的药。看到我留在他掌心的那些色彩鲜艳的含片,他高兴得像个孩子。走回牢房时,我祈祷他能够尽快康复。

一个月后,我再次被召唤,同样正值午夜。帕夏精神奕奕地自行站起。我很宽慰地听见,他在斥责一些人时呼吸仍旧顺畅。见到我,他很高兴,说自己的病已经痊愈,我是个良医。我想要什么回报?我知道他不会马上放我回家。因此,我抱怨自己的牢房,还有狱中的处境。我解释说,如果是从事天文学、医学或者科学,我对他们会有用处。我不知道他听进去了多少。他给了

名家新作

2006年诺贝尔文学奖得主的第一部历史小说。年轻的威尼斯学者被俘虏到伊斯坦布尔,成为土耳其人霍加的奴隶。二人竟然外貌神似。他们联手苏丹发明了一件用来对抗波兰与其西方盟军的战争武器。武器在围攻“白色城堡”时上阵,两人在城堡的身影底下,霍加选择了逃离,奔向他的想象城市威尼斯,威尼斯人则作为替身留了下来继续霍加的生活……

(土耳其)奥尔罕·帕慕克 著 上海人民出版社友情推荐

我一个装满钱的荷包,但大部分都被守卫们拿走了。

一星期后的一个晚上,一名管事来到我的牢房,要我发誓不企图逃跑后,解开了我的锁链。三天后,那管事给我带来了新衣服,我知道我已得到了帕夏的保护。

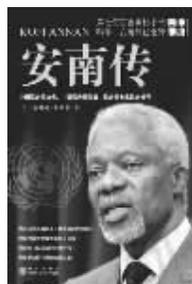
冬天就在这样的情况下过去了。春天到来时,我听说数月没有召见我的帕夏,现在正在和舰队在地中海。夏季炎热的日子里,注意到我的绝望与沮丧的人对我说,我实在没有理由抱怨,因为我靠行医赚了不少钱。一名多年前改信伊斯兰教并结了婚的前奴隶劝我不要逃跑。就像留着我一样,他们总会留下对他们有用的奴隶,始终不会允许他们回国的。如果我跟他一样,改信伊斯兰教,可能会为自己换来自由,但也仅此而已。我觉得他说这些只是想试探我,所以告诉他,我无意逃跑。我不是没有这个心,而是缺乏勇气。所有逃跑的人都未能逃得太远,就被抓了回来。这些不幸的家伙遭受鞭打后,夜间在牢房替他们的伤口涂药膏的人,就是我。

随着秋天的脚步接近,帕夏和舰队一道回来了。他发射大炮向苏丹致敬,努力想像前一年一样鼓舞这座城市,但他们这一次显然不如人意,只带回了极少的奴

隶关到监狱。后来我们得知,威尼斯人烧了六艘船。我找寻机会和这些大多是西班牙人的奴隶说话,希望得到一些家乡的讯息,但他们沉默寡言、无知又胆怯,除了乞求帮助或食物,无意开口说话。只有一个人引起了我的兴趣:他断了一只手臂,却乐观地说,他有一位祖先发生了同样的灾难却存活了下来,用仅存的手臂写下了骑士传奇。不久,狱中爆发了传染病,这个不吉利的疾病最后夺去了逾半数奴隶的性命。这段时间,我靠着买通守卫保护住了自己。

存活下来的人开始被带出去干新的活。我并未加入。晚上他们谈论着如何一路赶去金角湾顶,在木匠、裁缝与漆匠的监督下,干着各种手工活:他们制作包括船只、城堡及高塔的纸模。我们后来得知,原来是帕夏要为他儿子娶大宰相的女儿举行一场壮观的婚礼。

一天早晨,我被传唤至帕夏的宅邸。我到了大宅,想着是他呼吸急促的老毛病复发。他们说帕夏有事正忙,把我带到一个房间坐下等待。过了一会儿,另一扇发响大炮向苏丹致敬,努力想像前一年一样鼓舞这座城市,但他们这一次显然不如人意,只带回了极少的奴



你必须知道你是谁

1965年婚礼之后几个月,安南和妻子返回非洲,但并不是返回家乡。安南在联合国非洲经济委员会人事处谋得一职,常驻埃塞俄比亚首都的斯亚贝巴。非洲统一组织总部设在这里,常驻使安南更加接近联合国系统的心脏,因为非洲经济委员会是联合国的派出机构,不是独立自主的机构。

亚的斯亚贝巴是世界上最美的城市之一。它位于约8000英尺的山地高原之上,当黄昏时分天空变成蓝黑色时,恰如埃列·格列柯的名画《托莱多的风景》中的天空。然而,安南和蒂蒂在这片天空下的所见所闻却让这座城市的美景黯然失色。

1965年时的埃塞俄比亚仍然道路年久失修、教育状况落后、卫生服务极不完善。这里的贫困程度远比安南和蒂蒂在英国殖民统治之下的西非所见(但未经历过)的状况严重得多。

在加快非洲经济发展这一主要目标方面,联合国非洲经济委员会从未取得重大成就。但在安南早年时候,这个机构声誉最佳,因为当时的执行秘书、安南的老老板罗伯特·加德纳是加纳著名的经济学家。1964年联

人物传记

科菲·安南缔造了联合国的辉煌时代。在长达四十多年的联合国生涯中,他见证了许多重大历史事件,包括波黑战争、海湾战争、科索沃战争、9·11事件等。此书的作者是《洛杉矶时报》资深撰稿人,他以敏锐的眼光和洗练的文笔,让人们不仅了解当代国际风云的内幕,也了解了联合国的运作。

【美】斯坦利·梅斯勒 著 中信出版社友情推荐

联合国维和部队最终击败莫伊兹·冲伯(Moise Tshombe),制止了加丹加省的分裂,而负责这次行动的联合国官员加德纳一下子闻名世界。加德纳十分符合非裔美国诺贝尔和平奖获得者拉尔夫·邦奇所确立的联合国官员榜样的标准:危机时能为联合国竭尽所能、热情开拓的国际公务员。因此他也成了安南学习的榜样。

安南在亚的斯亚贝巴为非洲经济委员会工作了7年,直到1972年他34岁的时候。这段时间中,他在纽约接受了一年培训,休公假一年,在波士顿查尔斯河对岸剑桥的麻省理工学院学习。在非洲经济委员会的职业生涯结束时,他是人事主管。女儿阿玛1969年11月在尼日利亚拉各斯出世。虽然当时安南在亚的斯亚贝巴工作,蒂蒂还是决定回父母家生下这个孩子。

安南以阿尔弗雷德·斯隆研究员的身份就读于麻省理工学院,1972年6月获得了管理学硕士学位。在麻省理工学院的经历不同于在其他大学,因为课程一开始,他就失去了自信心。他要与竞争最优秀的一群人一争高下,而且他觉得自己还不够优秀。安南不是一个学者。

25年后,他在麻省理工学院的一次毕业典礼讲话时讲到了这件事。“一开始的时候,”他说,“我们那些人当中存在竞争,相当激烈的竞争。每个人都想崭露头角,展示领导能力……第一学期中的一天,我独自走在查尔斯河边,对我的困境思考了很多:在这群能够成就大事的人中间,我怎么能够生存下去,更别谈发展了。”

“答案非常明确,”他接着说道,“跟着自己内心的指针走。你必须知道你是谁,你代表什么,你想去哪里,你为什么愿意去那里。我的焦虑慢慢开始消融。”

“结果,我从麻省理工学院带走的,”他说,“不仅仅是分析工具,还有思想和信心,还让我在新形势下找准方位,把挑战看成提高和成长的潜在机会,乐于寻求同事的帮助,以致不害怕以自己的方式做事。”

毕业演讲总是给人以灵感和启迪。25年后回头看时,安南或许夸大了他在查尔斯河边散步的意义。我们可以确定的是,新学期开始时,安南非常焦虑,于是就在河边散步,好让自己平静下来。但他的话告诉我们许多东西。包括他应对职业生涯和个人生活中逆境和问题的方法。所以,他经常超出人们的预期,让旁观者惊讶不已。



打工

两天后的一清早,老公就很兴奋地起床,像即将出征的战士带上所有装备,整装待发。上班时虽然是上午11:00,但因路程遥远,故需提前一个半小时走。

9:30不到,他就提起背包往外走。我送他到楼下,他对我挥手说:“我走了,没事,回去吧!”那情景现在想来,简直就像过去电影里农家小媳妇送丈夫上战场似的。不过,那时候可没觉得,只感到去打工,去打我们千辛万苦在加拿大找到的第一份工作是一件非常了不起的事。

送走老公后,我又开始拿着报纸翻广告找工作。晚上10点左右老公终于回来了,手里捧着一个大盒。“老婆,给你。”说着便把盒子递到我手上。打开一看,是满满一盒西式点心。我吓得说:“你怎么可以拿厂里的东西?”因为梅曾说过,她的老板娘要求把当天没有卖出去的点心下班后一律扔掉,这是加拿大食品行业的规矩。尽管她的老板娘也是上海来的老移民,但从不允许她带走任何甜点。老公笑着说:“别怕,是老板让我带回家给你吃的。不拿就全部扔掉。老板是香港人,挺和气的。他说,我们才到加拿

纪实文学

这是作者海外十年生活的浓缩。十年前,作者和丈夫移民到加拿大,这些年来,打工、求学、生活,作者将在国外奋斗的种种酸甜苦辣娓娓道来。因为亲身经历,所以字字透着真实,因而感动我们。

徐君 著

大不容易。”听了他的解释,我才高高兴兴地去品尝这些香喷喷的点心。

此后一个多月,我们家的早餐大都来自饼房。而老公也真正尝到打工的辛劳。每天除了要在路上花三个小时外,要在工厂干九小时,这九小时除了中午十分钟吃饭可以坐下,其他时间必须站着。对于老公这种在研究所工作十年,大多数时间都是坐着工作的人来说,这种转换的确不容易。每天回家累得半死,脚也肿起来,每天我得给他按摩双腿。老公对我说:“我们已经有收入了,你暂时就在家吧,别找工作了。回家我还有口热饭吃。”于是我便基本停止看报找工作,只专心在家烧饭,烹饪技术也大大提高。

有一天接到一个电话,要找老公。我说他不在,你有什么事吗?她说:“我们餐馆急需一帮厨,你老公可以来吗?”真是奇怪,我们前段时间找工作简直是踏破铁鞋无觅处,现在可好,工作找到我们头上了。我说:“他已经有工作了,我可以来。”她说:“那是男人干的,你不行。”我对着电话坚持说我行,对方说那好吧,你明天来试试。但只给你五十块一天,因为你没有经验。第二天,我按着地址

在上午11:00的时候准时赶到餐馆。餐馆不大,是一对台湾夫妻开的。除了夫妻两人外,还雇了一名厨师,一名侍者。

老板很健谈,说他以前是学医的,因为没找到医职又不想改行学其他,故自己开起了餐馆。餐馆的客人并不多,可厨房的活却很多,一会儿撕一箩筐鸡腿皮,一会儿切肉,一会儿剥虾仁,总之忙个不停。到下午六点多钟的时候,我已经累得腰酸背痛。老板好像看出我的体力不支,专门拖了一个可坐的大纸包让我坐下干活。厨师笑说我的待遇很特殊,没见过帮厨可以坐着干活的。我不以为然,为什么不可以坐着干能坐着干的事?

九点过了,一下来了好几批客人。我们全都像打仗似的忙起来,我又是洗碗,又是洗菜,一直到十一点多才算结束。吃饭的时候,老板对我说:“Lily,明天你不要穿毛衣服,厨房气味太重会把你的衣服弄坏。”我马上接口道:“老板,对不起,我明天不来了。”话音刚落,老板娘马上说:“我知道你干不了,下次还是到我这儿当侍者吧。”

我回到家,腰酸背疼好多天才缓过劲来。也算第一次体会到了在国外打工的辛劳。



饭后不该吃水果

近年来,中国人的膳食消费中悄然形成了一种常规,那就是饭后吃水果。不论是宴会的上菜程序还是大多数人的生活习惯均是如此。这一习惯,对于中国人的健康无疑是雪上加霜。当前影响群众健康最重要的问题之一就是摄入热量过多。饭后吃水果,往往是在吃饱或吃得过饱的基础上,再添加食物。因此,这部分的热量几乎全部被储存,从而加重了超重和肥胖问题。

从水果本身的成分和身体消化吸收的特性分析,建议成年人最好在每顿饭前吃水果(柿子等不宜在饭前吃的水果除外)。饭前吃水果,有许多好处。首先,水果中的许多成分均是水溶性的,如维生素C以及可降低血液中胆固醇水平的可溶性的植物纤维——果胶等,其消化吸收不需要复杂消化液的混合,可迅速通过胃进入小肠吸收。空腹时的吸收率要远高于吃饱后的吸收率。因此,饭前吃水果有利于身体必需营养素的吸收。其次,饭前吃水果有利于健康饮食“八分饱”的把握。水果是低热量食物,先食低热量的食物,就比较容易把握总的摄入量。第三,许多水果本身容易被

健康指南

我们的膳食是否科学合理,是一个值得深思的问题。分析表明,肥胖等引致慢性病的重要因素的发生率在大幅增加。这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命,加重疾病负担。看来,合理的膳食结构对健康很重要。可是,我们到底该吃什么,怎么吃呢,看看百家健康讲坛专家怎么说……

刘克玲 戎东贵 编 江苏美术出版社友情推荐

氧化、腐败,苹果和梨等切削后很快变色就是一个很明显的例子。先吃水果可缩短其在胃中的停留时间,降低其氧化腐败程度,减少可能对身体造成的不利影响。

儿童正处于长身体时期,部分妇女属于中医讲的“脾胃虚寒”体质,不宜或不适应饭前吃水果。这部分人群可在两顿饭之间加食一次水果,而不要在饭后立即吃水果。

高纤维素的摄入是中国传统饮食的一个明显特点。这是一种非常有利于健康的生活方式,需要我们继续坚持。纤维素来自植物,它不能被消化,也不能被吸收,因此不含热量。

食物多样化是中国传统饮食的另一显著特点,非常符合保持健康的要求。世界卫生组织和粮农组织提出的保持健康膳食因素的第一条就是食物多样化。一个吸收到了食物多样化,就绝对不需要膳食增补剂或保健品等的补充。食物是身体必需营养素的最好补充剂。与人造的或人工合成、提取的保健品相比,天然食物中的营养素的吸收,远优于前者,所以中国人的经验总结叫“药补不如食补”。世界卫生组织和粮农组织还特别推荐植物性

食物的摄入,提出了“天天五蔬果”的口号,即每天争取吃够五种水果和五种蔬菜。这也是推进食物多样化,维护身体健康的重要措施之一。

随着经济的发展和人民生活水平的提高,我国居民膳食中肉、油脂类的量及比例明显增加。此类食物提供的热量所占的比例,已大大超过合理的结构,中国传统饮食中盐的使用量也过多。中国有句俗话说“好厨子一把盐”,就是明显的例子。

许多科学研究已清楚表明,过多的盐的摄入造成水、钠在体内的滞留,是引致高血压病的最主要的危险因素之一。中国营养学会推荐的每人日均食盐摄入量为6克(约相当于成人拇指盖大小的小汤勺一平勺),而我国居民的平均日摄入量为12克,超出整整一倍。

另外,大量科学研究表明,经常进食水果可明显降低患肿瘤等慢性疾病的危险度;水果中含有许多抗氧化成分,可延缓细胞的衰老过程;大量的维生素可维持细胞的正常分化。美国有句俗语叫“每天吃一个苹果,不用找医生瞧病”。而中国人,特别是男性同胞普遍认为水果是零食,平时很少吃。要进行膳食成分的科学调整,首先要增加水果的进食量。