



迈入皇宫

离开皇宫时，他们给了我们一个钱包，里面装着五枚金币。

接下来一星期，霍加提醒着自己对君王智慧的信心。他一再和我重温那天发生的每一件事，寻求我声援他的判断：这个孩子很聪明，是的；他已经知道如何思考了，是的；他已有足够的毅力承受宫廷人士施予的压力，是的！因此，早在苏丹因为我们而开始做梦以前，我们便已因他而开始做梦了。霍加同时也在制作那个时钟；我相信，他也有点在思考武器的事。

那段日子里，我曾欠考虑地告诉了他一个自己做过梦：他以我的身份去了我的祖国，和我的未婚妻结了婚，婚礼上没人发现他不是我。而我则穿着土耳其人的服装，在角落里观看庆祝活动，遇到母亲及未婚妻时，尽管我流着泪，但两人却没有认出我，都转过身离我而去了。最后泪水终于让我从这个梦中惊醒了。

那段日子里，他两度前往帕夏的宅邸。帕夏大概并不乐于见到霍加在远离他监视的情况下与苏丹建立关系。他曾询问霍加，探问我，调查我，但直到很久之后，帕夏被逐出伊斯坦布

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

尔，霍加才告诉了我这件事。他担心如果我知道，可能会在遭人下毒的恐惧中度日。但是，我感觉，相较于对霍加，帕夏对我更加感兴趣。霍加与我的相似，困扰帕夏比困扰我更甚，这让我感到骄傲。当时，这种相似仿佛是霍加永远不想知道的秘密，而且他的存在给了我一种奇怪的勇气；有时我认为，纯粹是因为这种相像，所以只要霍加还活着，我就会远离危险。

有一阵子，霍加的心思只放在模糊的武器设想上。我告诉自己，他在干着，却并没有什么进展。因为如果有进展，我确信他会与我分享。他会告诉我他的设计，听听我的看法。每隔两三周，我们会去阿克萨拉依的妓院听音乐并和女人厮混。

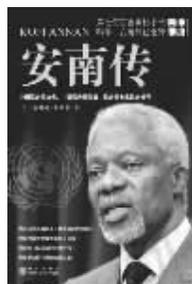
一天晚上，在我们从那里回家的路上，霍加说他打算工作到天亮，然后问我有关女人的事——这是我们从未谈及过的话题——接着又突然说：“我在想……”然而这时，我们进了家门，他随即把自己关在房里，没有说在想些什么。他留下我与书本独处。

子夜过后好一会儿，他从房里出来，像是一个需要协助的困窘学生。他腼腆地把我叫到他的桌子旁边。“帮帮我，”他突然说道。我

沉默了一会儿，以为这件事和女人有关。看到我茫然的样子，他严肃地说：“我在想那些笨蛋。他们为什么这么蠢？”接着，仿佛知道我会怎么回答，他又说：“好吧，就算他们不笨，但他们的脑袋里少了点东西。”

我没问“他们”是谁。“嗨，如果你是真正的医生，可以来教我就好了。”他继续说着：“教我有关我们的身体，以及身体与头脑的内部。”他似乎有点难为情。我认为，为了避免吓坏我，他试图以一种佯装的幽默气氛宣示说，他打算放弃研究，会一直坚持到最后。

接近夏季尾声的一天，我们听到了皇室星相家侯赛因大人的尸体被发现漂浮在伊斯廷耶岸边的消息。帕夏终于得到了他的处决令：这位星相家不老实地呆在他的藏身之处，却到处传递信件说，星相显示帕夏很快就会死亡。当他企图逃往安纳多鲁时，死刑执行者追上他的船，淹死了他。一听说这名死者的财产已被没收，霍加便急忙赶去把他那些纸、本子和书籍弄到手；为此把所有的积蓄都用来买通贿赂。一天晚上，他带回一只装满数千张书页的大箱子。而在只用了一星期时间读了这些文字后，他生气地说，自己可以做得更好。



诺贝尔和平奖

2001年10月初，有传言说奥斯陆诺贝尔奖委员会正在密切研究科菲·安南成为诺贝尔和平奖主要候选人的可能性。其实安南的助手1999年和2000年就听到过这种传言，但结果都是希望落空。这一年安南获奖的可能性更大。在后来一次在斯堪的纳维亚半岛举行的民意测验中，他当选为世界最令人尊敬的政治家。

10月12日，是正式宣布结果的日子。为了以防万一，埃克哈德打算天亮之前抵达秘书长的萨顿官邸。在他5点之前到达时，人行道上已经摆满了摄像机。就在他进入大楼之时，一位挪威广播电台记者拨响了埃克哈德的手机。他告诉埃克哈德这个大奖将授予安南，请求他询问秘书长对此的评论。“等到正式宣布以后再说吧”，埃克哈德说，这位记者说他会再打过来。

官邸里漆黑而安静。安南的长期同事及顾问拉敏·赛斯与一位保镖站在走廊里。埃克哈德告诉他们挪威打来的这个电话，于是保镖打电话叫醒了秘书长。“以这种方式醒来真是太美妙了，”安南后来对记者说，“鉴于我们所做的这种工

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

作，凌晨接到一个电话，通常是一个灾难性事件。”

安南和夫人15分钟后走了出来。埃克哈德的手机又响了，还是那家挪威广播电台。“注意，听听正式宣布的结果。”这位挪威记者告诉他。埃克哈德能够听到一通用挪威语说的话，但一点也没有听懂。但他的确听到了带着浓重挪威腔调的“科菲·安南”几个字。这位记者解释说，这个奖项授予了秘书长和联合国。

“我真想给他一个拥抱，”埃克哈德最近回忆道，“我对他做了个姿势，但马上收了回来。我对自己说，‘你不能那么做，他是秘书长。’没有欢呼雀跃，但他和娜内非常高兴。这一定是他事业的顶峰。”

安南穿着无领衬衫走出寓所，与聚集在那里的记者交谈。有人问这个奖项是否会改变他和联合国。“我想你们已经认识我很久了，”他回答道，“我不会改变。我希望这个组织会有所改变，激励我们大家做更多的工作。”

当他抵达联合国总部时，数十名职员挤在大厅里，迎接他，为他欢呼。“这个世界是一个混乱的地方，”他说，“不过，它越混乱，我们就越得多做工作。所以，朋友们，让我向你们

大家表示祝贺。如果说联合国已经取得了一些成就，那是因为你们的工作，你们的奉献，希望我们能够再做这样的工作更多年。如果你们坚持不懈，或许你们会看到又一次诺贝尔和平奖。”他接着说，“我觉得我们最好还是回去工作吧。”安南在笑声、欢呼声和掌声中走向电梯。

在接下来的几个星期里，安南简直是应接不暇。12月8日，安南和娜内来到奥斯陆，准备参加为期4天的庆祝活动，并处理一些联合国的任务。其间有火炬游行、挪威国王哈罗德主持的宴会、在奥斯陆市政厅举办的颁奖典礼、由安南与娜内独舞而开场的舞会、保罗·麦卡特尼(Paul McCartney)等人的音乐会，还有为东帝汶提供资金的捐赠人会议。

“这显然有些不合时宜，”安南在新闻发布会上说，“我接受和平奖的同时，世界不同地方的许多人民还享受不到和平与安全，尤其是在生我养我的非洲大陆，以及在在中东地区。”但他接着说，“我想这也正好表明了我们生活的这个世界善恶并存，冲突会与我们相伴。但重要的是不能丧失希望，我们有勇气继续工作，结束这些冲突。”



一家都在上学

1997年9月，与老公同时开始学生生活的还有女儿梦迪。她和男孩查理每天坐校车到一个相当不错的幼儿园去上半天学前班。一日女儿回家，告诉我脖子痛，我一看她的右臂上方布满了密密麻麻的小指甲印，心痛得都快掉泪。强忍着泪水问：“宝贝儿，怎么回事？谁掐的？”女儿楚楚可怜地说：“一个女孩，我坐在她旁边，她和我说话，我不懂，她就掐我……”我告诉女儿以后碰到类似的事，先反击让对方知道你不是好欺负的，再报告老师。女儿噘着小嘴喃喃地说：“妈妈，可我不会说英语。”是啊！语言岂止是我们这些漂流异国的成人所面对的最大挑战，它同样也是跟随我们一起漂泊的孩子所必须面对的挑战。

在国内，他们都是一群被父母、被爷爷奶奶和外公外婆宠着的孩子。到了国外，他们只有爸爸和妈妈可以依靠，而父母若是为了生计忽略了他们的需要，那将给他们小小的心灵留下怎样伤痛的记忆！记得有一个星期，女儿总是有点闷闷不乐的样子，我就问她怎么了。女儿突然对我说：“妈妈，我

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

不想上幼儿园了。”我问：“为什么？”她说：“新老师不喜欢我，她总把我玩的玩具拿走给别的小朋友……”我听了气愤极了。星期一放学接女儿时，我找到那位老师，心里虽然气得要死，脸上却还挂着礼貌的微笑，先称女儿以前是如何喜欢这间幼儿园，但最近却不知为什么她不想上幼儿园了。又说：“Mandy是一个腼腆而敏感的孩子，嘴上不说什么，心里什么都明白。我每天都会问她学校发生过什么，你是新来的老师吧？看得出你是一个很好的老师，希望你能帮助我女儿重新喜欢这个幼儿园……”话说到这个份上，女老师自然心知肚明，从此对女儿以礼相待。学期结束时，还从家里带了照相机，接着我女儿照了张师生甜蜜照送我。

日子一天天过去，女儿一天天长大，她的英文是地道的北美英文，她的思维方式和行为做派也十分北美化，可她的朋友依然是亚裔为主。相同的肤色，相似的文化背景使孩子们在学校里形成一个族的裔群体。

在我们一家都做学生的几年里，日子过得忙碌而快乐。老公的RA、TA以及我课余打工所挣使我们成了较为富裕的中国学生。这也是

老公最早在中国同学中买车的原因之一。老公是车迷，按他的话说：“当年想出国的主要原因就是可以开着自己的车到处跑。”当然几年后我们在中国的很多亲朋好友也都开着自己的车到处跑了。这是后话。

我在课余打工时发现了一个有趣的事。加拿大的温莎与美国的底特律只一河之隔，可两个国家人的性格差异却很明显。这种差异首先体现在两边的海关官员身上。美国的海关官员总体上较加拿大海关官员开朗风趣。那时我和同学经常把加拿大食品运到美国，其中运得最多的是坚果类。一次过关，一个老官员问我车上带的什么，我答：“Nuts(坚果)”，他立刻转身对站在一旁的另一官员说：“哈哈，这个年轻姑娘说你是Nuts(笨蛋)。你可真是Nuts。”所有人都哈哈大笑。当然这些都发生在9·11事件之前。

9·11事件之后，美国海关官员大多变得异常严厉。而加拿大海关官员却保持着一贯温和而不苟言笑的作风。频繁地出入美国也让我萌生了要到美国读书和工作的愿望。我和老公在拿到加拿大学位和文凭后不久就双双如愿以偿地进入密歇根大学继续深造。



药补不如食补

一方水土养一方人。我国各地的风味小吃，以及具有地方特色的食品——西安的羊肉泡馍、兰州拉面、扬州蛋炒饭、武汉热干面、延吉冷面、天津嘎巴菜、潍坊的朝天锅等，都是营养丰富、食用方便、滋味美好的中华民族快餐。

中国传统饮食提倡食品种类多样化，提倡含不同营养成分的食物之间的互补。众所周知：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五蔬为充”的膳食结构，具有广杂性、主从性和匹配性。

祖国医学第一部经典著作《黄帝内经》中有“食饮有节，谨和五味”的至理名言。文中“随则补之、药以祛之、食以随之”等句，指出患者在治疗过程中不能单靠药物，必须密切配合饮食调理。古代名医扁鹊也认为，饮食调理是医疗中不可缺少的部分。至宋朝《太平圣惠方》中列出了对28种疾病进行食疗的具体方法：如水肿病人食黑豆粥，咳嗽病人食杏仁粥，明确了饮食的治疗学意义。

有不少中药，人们也常常当做食品来服用，如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏米、金银花、西洋参等。正是由于食

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

物也是药物，药物也当做食物，食物也有性、味之分，有着良好的食养、食疗的效果，所以，古代医家常把食物的功用、主治与药物等同起来。例如，牛肉作为食品，能补脾胃，益气血，古代医家就把牛肉的功效与中药黄芪画上等号。《韩氏医通》就曾直言：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”羊肉甘温，益气补虚，名医李东垣认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”将羊肉之功与人参并列。

中国自古以来的“滋补养生膳”，就是根据人体健康状况，用包括蔬菜、谷物、肉类在内的各种食物补充和调节人体营养的平衡，也就是利用食物具有的药效调整人体健康。中国古代就有“以食代药”的主张，提出了世代传诵的“药补不如食补”的名言。

根据食物的性味进行科学搭配，就会成为具有“食养”和“食疗”效果的膳食。在运用“食补”的过程中，对“后天之本”——脾胃的功能也十分重视，尤重保养脾胃之气，如服桂枝汤后“燥热稀粥”，即取其培汗源(脾胃)之功。十枣汤中用大枣，同样是取其甘温养胃补中之功。

平衡膳食

平衡膳食主要是根据身体需求，完善现有的饮食结

构，注意蛋白质、维生素、脂肪等几大营养素的搭配，调整粮食、果蔬、动物性食物的比例，调配各种营养素之间的吸收和利用，达到合理营养的目的。重庆市提出的“一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉，五谷杂粮要吃够”的口号，就很好地体现了膳食平衡的思想。

此外，三餐的间隔要合适，饮食的量也要适当，同时还要讲究饮食卫生。就是早饭要认真吃，晚饭不要吃过量，每餐之间间隔4-6个小时，不要暴饮暴食，饥一顿饱一顿。所谓营养素齐全、比例合理则似乎比较抽象。为了让老百姓能清楚理解，营养学家把食物分成五大类，只要每天按类别选购食用，就能基本保证营养平衡。这五大类食物是：谷类、薯类等主食；豆类和豆制品，牛奶或奶制品；鱼、肉、禽、蛋等动物性食物；蔬菜水果；最后是油脂类。甜食、糖果、酒等没有被列入，因为它们对膳食平衡没有什么好的作用，不宜吃得过多。

平衡膳食因膳食中食物的品种和数量安排合理，营养素供应质优量足，各种营养素比例适当，所以可促进人体正常生长发育，增强体质及对环境适应能力，预防各种疾病的发生。