



瘟疫肆虐

城里暴发了瘟疫!由于霍加说的时候好像不是在说伊斯坦布尔,而是另外一个遥远的地方,所以刚开始我并不相信。我问他是如何得知这个消息的,我想知道所有的细节。因为猝死的人数在无明显理由的情况下激增,人们才明白是出现了某种疾病。我想这也许根本就不是瘟疫,所以我问他疾病的症状。霍加嘲笑我:说我用不着担心,如果我得了病我就一定会知道,人如果发烧三天就可以断定是得了这种病。有人的耳后会肿大,有人则是在腋下或腹部出现淋巴肿块,接着就发烧;有时疱疹会破裂,有时从肺部咳出血,还有人像肺病患者一样激烈咳嗽至死。霍加还说,各街区都有三五个人死了。

霍加已从学校回到了家。我发现我的恐惧增强了他的自信,这让我感到很烦躁。我希望他抛开觉得自己无惧无畏的这种自负骄傲;我努力抑制住自己激动的心情,把我所知道的所有医学与文学知识都倒了出来。我讲述了记忆中的希波克拉底、修昔底的斯及薄伽丘作品中的瘟疫场景,说人们相信这种疾病是会传染的。这些话却只让他的态度更

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

加轻蔑,对他没有起到任何作用:他说他不怕瘟疫。因此,我所说的那些怯懦、愚蠢的做法——像是足不出户,断绝与外界的联系——都毫无用处。

我决心与他争辩一番。我天真地指出,他的信心不是来自于问心无愧,而是因为不知道与死亡是如此地相近。我解释了我们如何来避免死亡。我说不能碰触感染了瘟疫的人,尸体必须埋在撒有石灰的坑洞里,同时应该尽可能减少与他人接触,而霍加不该再前往那拥挤的学校。

我最后提到的那件事,竟然使他产生了比瘟疫还可怕的主意!第二天中午,他说自己触摸过学校里的每一个孩子,之后向我伸出了双手。看见我退缩,见我害怕接触,他兴高采烈地上前搂住了我。我想大喊,但如同做梦一样,喊不出声来。至于霍加,他以一种很久之后我才了解的嘲弄语气说,他会教我什么是无畏无惧。

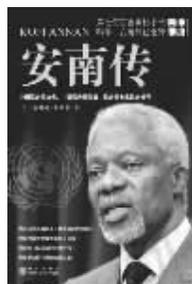
瘟疫蔓延得很快,但我怎么也学不会霍加所说的无畏无惧。同时,我也不像刚开始时那样小心谨慎。我再也无法忍受像个生病的老妇人一样被关在一个房间里,成天只能看着窗外。有时,我冲上街头,看着那些在市场购物的妇女、在店

里忙碌的商人,以及埋葬了亲人后聚集在咖啡馆里的人们,努力去适应瘟疫肆虐的环境。我原本可能会稍稍有所适应,但霍加却一再地吓唬我。

每天晚上,他都会向我伸出双手,并宣称他这双手一整天都在触摸别人。而我则一动不动地屏息以待。就像你一觉醒来,突然发现一只蝎子在你身上爬,而你就会僵直不动一样,每到此时,我就会这样!他的手指和我的不一样。霍加一边冷漠地用手指在我身上游走,一边问道:“你害怕吗?”“我没有动。”“你害怕。你在怕什么?”有时,我有一股推开他并且和他打上一架的冲动,但我知道这只会使他更加气恼而狂热。

也是他坚持说我们必须坐在桌子两头,一起写些东西。他第一次骄傲地把自己写的东西拿给我看。想到他多么期望我看到这些文字后会变得谦卑,我就无法掩饰自己的反感。我告诉他,他和他写的笨蛋没有两样,而且他会比我先死。

也就从这个时候起,我认定这句话即是我最有效的武器。这一次,轮到我来吓唬他了。我说,在有希望避开瘟疫继续活下去的情况下,却白白去送死,这是多么荒唐愚昧的事。



秘书长的抑郁症

美国入侵伊拉克后,美国国防专家、新保守主义领袖理查德·珀尔为英国《卫报》写了一篇评论。“萨达姆·侯赛因的恐怖统治行将终结,”珀尔写道,“他会很快离开,但不是一个人,离开时他会把联合国拉下水。”简言之,联合国的心脏将不复存在。

2003年初阴郁的气氛已经降临在联合国头上。面对美国的轻蔑,安南不得不决定联合国能够为占领之下的伊拉克提供多少帮助。要做到这一点,他必须面对组织内部的受挫情绪。像安南一样,他的直接下属也反对战争,在联合国秘书处工作的其他人几乎都是如此。不过,正如安南的首席撰稿人爱德华·莫蒂默所说:“现在批评布什和白宫已经毫无意义了。联合国公务员想证明他们还有用,能提供帮助,甚至能在伊拉克发挥重要作用,但他们不想让人看成受美国指挥的懦夫。”

在联合国高级职员中出现了两种观点。从事人道主义援助的公务员希望联合国尽快重返伊拉克。根据战前的“石油换食品”项目,联合国已经成为多数伊拉克家庭的主要食品来源。战争中止了这一工作。巴格达

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

陷落之后,使馆人员和私人救济人员就回到了伊拉克,联合国人道主义人员也想回去。

但其他一些高级职员呼吁要谨慎行事。他们说,只要伊拉克,尤其是巴格达还不安全,重返步伐就要缓慢。这种观点多少有些政治色彩。美国想让联合国回去,把这些看作正常化和合作的标志。联合国助手们不愿给予美国这种满足和掩护,即使他们知道秘书长想展示联合国的作用。

安南也必须面对自己的抑郁。许多工作人员注意到他在那段时间好像非常冷淡。他经常一言不发,除非有人跟他说话。“他来到会议室时,”发言人弗雷德·埃克哈德回忆说,“就好像他根本不在那儿似的,好像精神上一片空白,灵魂已经去了另外一个地方。”他好几次患上了喉炎。

他的心态可以理解。“这就是联合国的终结。”埃克哈德说,“美国不需要别人,不需要与别人分享思想。美国及其盟友成了真正的组织。这的确是让人感到沮丧的事情。作为联合国的首脑,没有人比他更感到沮丧。”

办公室主任艾巴尔·里扎为安南夫妇安排了更多休假时间,工作日中也安排更多放松时间。工作人员看

到情况逐渐改善。但在与抑郁做斗争时,安南还得做出一些重要决定。

这一情绪显然没被多数媒体发现。我没发现任何一家美国出版物提到过这一点,直到两年后一家纽约杂志为他做了一篇报道。安南努力控制情绪,以便与同事正常打交道。负责管理事务的副秘书长凯瑟琳·伯蒂尼听到过抑郁的传言,但她本人没发现任何证据。“我和他一起在房间里时,”她说,“他总是集中精力于所有问题。如果我给他一份备忘录,他不用让人提醒他。”

安理会成员几个月来一直在争论一份决议。法国等反对侵略的国家不想赞扬布什的冒险。同时,法国也没有愚蠢到不顾现实的地步,因为伊拉克处在美国占领之下,布什不打算很快撤出军队。大使们也为联合国的作用而争论,即使他们知道不管最终决议是什么,联合国不会发挥更大的作用。

随后,安理会在美国的压力下通过了1483号决议,承认美国及其盟国是伊拉克占领国,罗列了联合国在人道主义救援、重建中的“重要作用”,尤其是“恢复建立有代表性的国家和地方机构”。有了1483号决议,安理会和联合国将合法外衣给予了占领国。



业余天地

一日老公看报,突然抬头对我说:“报上有健美操班招生广告,你要不要报名参加?”拿过报纸一看,温莎中国艺术学院赫然在目。温莎有一个中国艺术学院,我们这些号称老温莎的人居然不知道。仔细一看,联系人是朋友文,打电话过去,文热情邀请我参与。想想这么多年来一直忙于自己小家庭的建设,业余时间不是同朋友们相聚,就是出外旅游了,华人社区的活动几乎很少参与,更谈不上关心。现在朋友既然力邀,何不去试一试?于是抱着玩玩的心理走进了健美操班,老公则走进了合唱班。

在我们走进这个艺术天地后才发现小小温莎可谓藏龙卧虎,很多专业人士在此居住。平时他们利用业余时间或开班授课或个别辅导,大型节日前便为大家编排各种艺术形式的节目——合唱、双簧、舞蹈、时装秀、小品等,自娱自乐是绰绰有余。

而我最幸运的是不仅能欣赏到舞台上的精彩表演,还能观赏到幕后的种种趣事。

一次我们排演歌舞《卡秋莎》,歌练好了,舞排成了,可服装穿什么却成了问

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。

徐莉 著

题。好不容易达成共识:穿一身类似于苏联女兵的服装。上衣和裙子好办,肩章和帽子怎么弄?老公居然不告奋勇地说:“你们要是帮我买一些和你们裙子同色的布,再买一点胶,我负责替你们做好。”演出前的晚上,老公把一块大布和一叠硬纸板放在面前比画着,不善缝纫的我赶快逃到楼上卧室。半夜,老公把我摇醒,手里拿着一个帽子和一副肩章很兴奋地说:“快起来,试试看。”我睡眼惺忪地把帽子往头上一扣,跑到镜子前一照,嘿,还真不错!看不出老公还有点设计天赋,要早知道去学服装设计,说不定现在也混成了一个著名服装设计师呢。

最有趣的一次,许老师在我家给要去美国演出舞蹈《追月》的少女们化妆,她化着化着突然想起了什么,对着老公小黄用广东话一边说,一边又拿出一根红色的彩带晃来晃去,小黄点点头,转身离去。过了半个多小时,小黄兴高采烈地跑回来,把一卷红色彩带交到许老师手中。许老师看了一眼彩带,一阵小粉拳雨点般朝小黄抡过去。我们一群不懂广东话的看客连忙抗议,要求知道发生了什么。原来许老师发现少了一些银白色的彩带,要

小黄赶快去她指定的商店买,小黄千赶万赶,好不容易在商店关门前十分钟赶到店里,并买到彩带,可买回的不是银白而是红色。小黄也很委屈,他无可奈何笑道:“你既然要我买银白,那你干吗要拿红色的在我眼前晃呢?害我在店里只想红色。”许老师说:“我那是告诉你这个款式和尺寸啊!再三告诉你不要红色要银白。”我们听后都哈哈大笑。

在这些平凡的小事里,小小的温莎华人社区变得热闹非凡。有一次,我忍不住问外表看上去没有什么艺术细胞的云怎么会想起办艺术学院,她认真地想了想回答说:“起初就是看到很多人回国,回来就津津乐道国内的繁华和夜生活,抱怨国外的单调和无趣。听多了,就不服气。为什么在海外我们就不能创造丰富的业余生活?于是就把想法付诸行动。”

一个念头、一份执着再加上一颗奉献的心就能开辟出一片新的天地。从古至今,人类就是这样将梦想变成了现实。在异国的这片中国文化艺术天地里,我们获得的岂止仅仅是艺术的享受?河山只在我梦里,祖国已多年未亲近。那深藏于每个人心中的浓浓中国情啊,终于找到了属于她的自由天地!



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

多吃萝卜和鱼

我国周代就种植萝卜,至今已有一千多年的历史。有冬萝卜、春萝卜、夏秋萝卜等,各地均有栽培,是广泛食用的四季常菜。

中国人民自古就有“萝卜上市,郎中下乡”和“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的民谚。其中就隐含着说明了萝卜具有的防病、治病功效。近年中国科学家发现,细嚼、生吃萝卜可催生具有抗癌作用的干扰素。目前,干扰素诱导剂的抗肿瘤、抗病毒作用已被国际公认。

从20世纪80年代初开始,国内科研机构致力于从蔬菜中寻找干扰素诱导剂的研究,先后在十余种十字花科蔬菜中发现了此物质,其中以萝卜含量最高。1996年我国科学家宣布,萝卜中含有一种抗肿瘤、抗病毒的活性物质——“干扰素诱导剂”。实验证明,此物质能刺激细胞产生干扰素,对人的食管癌、胃癌、鼻咽癌、子宫癌等癌细胞均有显著的抑制作用。所以,有一段时间,北京的萝卜涨到了六块五一斤。

有趣的是,萝卜中的双链核糖核酸对口腔中核糖核酸酶的耐受性相当高,在吞咽中不易被降解,且无任

何副作用。但萝卜煮熟后其有效成分被破坏,只有生吃细嚼才能使其中的有效成分释放出来。但需注意的是,生吃萝卜半小时后最好不要吃其他食物,以防其有效成分被稀释。一般每日或隔日吃100~150克,生嚼即可。白萝卜、青萝卜和“心里美”萝卜等所有十字花科萝卜都含有相同的干扰素诱导剂的有效成分(胡萝卜除外)。这一重大发现无可辩驳地证实了“药食同源”的伟大真理!

萝卜有消食、降气之功,对气管炎和咳嗽有疗效,所含木质素和辛辣味成分有防癌的功效,且富含维生素。萝卜还能通便、抗菌、降胆固醇、防胆结石形成,还可预防高血压和冠心病。萝卜中含萝卜酸,吃生萝卜丝加白糖可助戒烟。

中国有句谚语,“吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃一条腿的”,指的是什么?“四条腿的”,是形容猪、牛、羊等家畜,由于肉质红,有利于血红蛋白的形成,但其中胆固醇含量较高,多食对老年人的健康会有一定的影响。“两条腿”的指鸡、鸭、鹅等禽类,肉质较浅,从许多方面分析是有益于健康的食物。

所谓“一条腿的”,是指鱼类和蘑菇等菌类食品,

鱼类含有较高的蛋白质和较低的脂肪,鱼肉纤维短,肉质细腻,容易消化吸收,是动物性食物中吸收率最高的;香菇、蘑菇一条腿,像一把小伞,热量低,不仅是植物蛋白质的来源,还富含多种营养素,木耳、银耳都属于这类食物,它除了给人补充蛋白质外,还可以携带人体中的毒素排出体外,值得推荐。从营养学角度出发,食用猪、牛、羊肉不如食用禽肉;而食用禽肉就不如食用鱼肉和蘑菇。这就是所说的“吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃一条腿的”。

鱼是人类最早的食物之一。人们发现多食鱼肉不会使胆固醇升高,相反会减轻和预防动脉粥样硬化和心血管疾病。鱼类含油脂量低,含蛋白质十分丰富,由于鱼的肌肉由纤细的单个肌群组成,肌群间有丰富的成胶物质,组织结构细腻柔软;且鱼肉蛋白在胃蛋白酶的作用下,很容易分解为氨基酸,所以消化率高达98%。专家认为,如果每星期食用280克鱼肉可减少心脏病和其他诸多疾病发生,包括乳腺癌和偏头痛等。鱼是健康的食品,从增强国民体质看,吃鱼健脑强身,吃鱼利国利民。