

阿桑奇称自己上过三十七所学校

1

人物传记

【澳】安德鲁·富勒 著
译林出版社友情推荐

【内容简介】

朱利安·阿桑奇，维基解密创始人，一个令美国政府及各国军政要员胆寒的人，他外表文静，内心却像深渊一样无法预测，被称为互联网上用键盘战斗的切·格瓦拉。如同剥香蕉一般，诸多美国军事丑闻被他一一揭开，暴露在世人面前。“秘密”的概念已经完全被他颠覆，世界进入解密时代2.0。他的祖先是中国人？他是所有政府的眼中钉？他是强奸犯？他是为自由而战的斗士？他是世界上最危险的人？本书将揭秘阿桑奇其人。

于康 著
四川科学技术出版社友情推荐

【内容简介】

不吃主食能减肥？面的热量比米饭要高，所以北方人更健壮？舒化奶、脱脂奶、高钙奶、早餐奶，这些牛奶有什么区别，每天都喝了对吗？家有糖尿病人、高血脂患者、痛风患者，应该怎么安排他们的饮食？柴米油盐酱醋茶，每天围着这些打转，却不知道到底怎么吃才是正确的。这本书由北京协和医院营养科主任医师、教授于康倾力打造，可谓是他20年医学营养健康工作的全面总结。到底怎么吃，一起来看看吧。

【上期回顾】

“高钙奶”喝多了其实并不能补钙；“早餐奶”不仅多掏了银子，还赔了健康；“益生菌”并不神秘，只是酸奶的必备成分。

麦格内蒂克岛 (Magnetic Island) 位于澳大利亚昆士兰州海岸外的东北方。岛名是当年那位传奇船长库克先生起的，他坚信就是这个小岛扭曲了自己船上的指南针数据，因而给该岛起了意为“磁力”或“吸引力”或者说“魅力”的名字。多年后的今天，这座岛屿具备了一种全新的魅力：既是退休者们颐养天年的地方，又是人们躲避澳大利亚炎热酷暑时的避暑度假胜地。纷至沓来的还有那些艺术家，以及纵情山水的游客们。

1971年，艺人克里斯蒂·阿桑奇从澳大利亚大陆上的汤斯维尔 (Townsville) 的地方医院生了儿子朱利安后就搬到了麦格内蒂克岛。汤斯维尔以北昆士兰首府而著称，而其实际上也就仅仅是一座乡村小镇。最能让这个地方首府称道于世的是澳大利亚著名的高尔夫球手格雷格·诺曼曾在这里生活过多年。带着自己新生婴儿的克里斯蒂在去渡船码头的路上，一定思索过等在自己和儿子前面的究竟会是一番什么样的命运。身边没有丈夫，母子俩只能相依为命。

从不循规蹈矩的克里斯蒂早已习惯于独自面对一切。在旁人看来，性格“极端固执”的她，与自己亲生父亲的关系就很不融洽。有一次，为表达自己的不满和反抗，她还干脆一把火烧了自己的课本。作为一位大学院长的女儿，可想而知，这样做的就是要宣示自己的决心，并以此来扩大自己的影响。

据了解，克里斯蒂的父亲沃伦·霍金斯 (Warren Hawkins) 在工作中是个严格照章办事的人。在对待

家人和孩子上，大概也没有什么太大的不同。性格决定了命运，这对父女真算得上是棋逢对手的冤家，两人之间的矛盾和冲突就没断过。到了20世纪70年代初，十七岁的克里斯蒂凭借自己的绘画技能，赚钱买了一辆摩托车和一顶帐篷，就毅然离家出走了。之后，她加入悉尼的一个反传统文化的社会圈子。在这个生机勃勃的圈子里，她爱上了一位名叫约翰·希普顿 (John Shipton) 的“叛逆青年”，据说，他们是在一次反越战的集会示威中相识的。然而，这两位性格都属叛逆的年轻人，关系也没持续多久，几个月后就带着身孕独自回到了北部。多年后，当希普顿再次走进儿子朱利安·阿桑奇的生活中时，身份仅是儿子的支持者。

就在渡轮转向东北，驶向那条把澳大利亚大陆和麦格内蒂克岛隔开的七公里长的海峡时，克里斯蒂已为自己和自己怀中的新生婴儿在这个田园诗般的岛屿上即将度过的第一夜做好了准备。出发前，她已经设法在岛的南岸离海岸仅数米远的皮克尼克角 (Picnic Point) 租了一栋租金为每周十二美元的独栋小木屋。

初降人世的小朱利安，当年生活过的这个地方是一个棕榈成行的海湾，沧桑的岁月并没给这里留下多少痕迹。母子二人轻松地融入了岛上的生活环境。

即便在朱利安生命最初的几个月里，克里斯蒂就已经看出了他的与众不同。她将图案复杂的编织围巾横挂在儿子的婴儿车前，让他观察，克里斯蒂说，朱利安迷上了那些

图案，从他的表情上看，在他那幼小的脑海里，那些图案几乎就没有什么好与不好的区别，统统都显得那么有趣。在离他们母子居住地不远的文化中心和博物馆的留言簿上，人们今天仍可窥见母子二人当年生活的一些原貌。克里斯蒂用她坚定而优雅的笔迹在留言簿上写道，她几乎“每天都穿着比基尼”，并和“我的宝贝，以及其他的母亲们在岛上完全按土著人的方式生活”。

五年后，克里斯蒂带着她年幼的儿子再次返回到麦格内蒂克岛时，同去的还有她向人们介绍的，一起生活了三年的“新丈夫”。这位名叫布雷特·阿桑奇 (Brett Assange) 的艺人是克里斯蒂的同事。这个三口之家和克里斯蒂的木偶剧团一起在澳大利亚各地巡演。而在演出之余，他们一家就主要生活在利斯莫尔 (Lismore) 和阿德莱德山 (Adelaide Hills) 一带。这种不停地穿梭于各地的游荡生活，让朱利安在成长的过程中，前后上了为数不少的学校，据他本人讲共计有三十七所之多。但他的母亲却说，虽然自己的这个儿子的确是绝顶聪明，但也有犯糊涂的时候。事实上，他前后共上了十三所学校。

充满反叛精神的克里斯蒂，向来就对正规教育很有看法，她认为正规教育必然会给孩子灌输对权威的盲目崇拜这类负面的东西。回顾朱利安的成长过程，不难看出克里斯蒂为避免儿子遭受这种负面影响所作的选择和安排。在学习上，朱利安可以说是一帆风顺，没遇到过什么困难，甚至在八岁的时候就表现出了对数学、哲学非同寻常的

兴趣。当时，小小年纪的他已经博览了十多本相关科目的书籍，这样的表现当然堪称奇迹。根据他在利斯莫尔的一个远房亲戚被人引述的明显有失偏颇的说法，“他是一个呆头呆脑的聪明孩子”。幼年的朱利安，也同样表现出了对未来人生之路所作的选择的一些征兆。他的继父布雷特·阿桑奇回忆说：“他一贯为弱者打抱不平。”这是一个正义感极强的孩子，他认为平等和公平才是应有的待人之道。

1979年，克里斯蒂和布雷特·阿桑奇分手后，搬到利斯莫尔，并在那里结识了一位叫基思·汉密尔顿 (Keith Hamilton) 的音乐人。他们生了个儿子，但两人的这段关系维系到1982年，便以破裂而告终。

因儿子的抚养权问题，克里斯蒂与那位音乐人之间发生了一场激烈的争夺战。分手后，为求安全，她带着两个儿子逃到麦格内蒂克岛。在岛上的皮克尼克湾 (Picnic Bay)，她租了个临海公寓。那是一套既可俯瞰楼下平坦沙滩，又可清晰地放眼那片蔚蓝色大海的观景公寓。然而，母子三人的这段离群索居的宁静生活并不持久。

朱利安说还记得那时为躲避汉密尔顿的追踪，他们一家三口“不得不突然搬家”的日子。在随后长达五年的时间里，克里斯蒂和她的两个儿子过起了在澳大利亚城乡各地东躲西藏的日子。那个叫基思·汉密尔顿的人的真实身份旁人至今都不是十分清楚。朱利安说，他自己是在那段东躲西藏的时候得知汉密尔顿的母亲叫安妮·汉密尔顿-拜恩，是一个臭名昭著的邪教组织的教主。

不吃晚饭不仅瘦不了，身体也受不了

8

健康养生

每天要吃5个网球大小的熟蔬菜

蔬菜中含有大量对身体有益的营养成分。蔬菜，你吃够量了吗？吃蔬菜最基本的原则是：每人每天保证吃500克（生重），种类最好在5种以上。根、茎、叶、花、果和菌藻类，每天摄入的种类越多越好，特别是菌藻类，如蘑菇、黑木耳等，最好每天都有。从数量上说，每100克生的蔬菜煮熟后，大概相当于一个网球大小的量，所以每天吃5个网球大小的熟蔬菜，就相当于吃了500克生蔬菜。

人们容易走进一个误区，一提到蔬菜，就想到绿叶蔬菜，吃绿叶蔬菜是好的，但是不要只局限于绿颜色。吃蔬菜可以遵循彩虹效应，每天吃的蔬菜颜色，最好像彩虹一样多。以绿叶为主，同时要注意多添加深颜色的蔬菜，如南瓜、胡萝卜、紫甘蓝、茄子、番茄、辣椒等。

有人担心蔬菜上有农药残留，所以买菜喜欢买带虫眼儿的，以确定其没喷洒农药。其实人们大可不必这样做，现在蔬菜使用的基本是高效、低毒、低残留的农药，通过光照、清洗等步骤能够去除大部分农药，不用过于担心。

那么，能不能吃剩菜呢？从科学道理上讲，建议大家尽量不要吃剩菜。原因有两条：一是剩菜里的营养价值基本上荡然无存了，尤其是搁置时间长的、反复加热的剩菜。二是剩菜里面会产生一定量的亚硝酸盐，亚硝酸盐会和体内的胺结合成亚硝胺，亚硝胺具有致癌性质。

有人要问，每天煎炒烹炸炖煮腌蒸之后，食材的营养成分到底还

剩下多少？在蔬菜的加工过程中，不是一定会造成本部分营养素的破坏和损失？可是学老外天天吃沙拉咱们中国人的胃可受不了，白水煮菜又太委屈自己了，咋办？

首先，烹调会破坏食物中维生素的含量，这是可以确定的。一般来说，只要一加热，维生素C就会有所损失。当加热到40℃以上时，维生素的损失就会变得比较多，如果到了90℃甚至更高温度，烹调时间超过20分钟，维生素C可能就全部被破坏了。

然而，大家也不要过分担心烹调对食物营养素的破坏，高温烹调损失掉的主要是水溶性维生素，而脂溶性维生素在加热以后，人体对它的吸收率才会变得更高。比如维生素A、维生素K、维生素D、维生素E这四种维生素。例如，番茄既含有维生素C，又含有番茄红素，维生素C在生吃的情况下，吸收更好，而番茄红素需要在加热的情况下，借助油才会达到吸收利用的效果。所以，人在食用番茄的时候，可以根据自身需要的侧重点不同，来决定生吃还是熟吃。

长期不吃早饭容易肥胖

现在很多年轻人都不吃早饭。认为早上吃了一会就饿了；不吃反而不饿，到中午一起吃方便，其实这是非常错误的行为和观念。人吃了早饭以后，血糖会自然升高，血糖升高会带来胰岛素分泌，胰岛素是人体唯一可以降低血糖的激素，然后胰岛素再把血糖降下去。在这个降血糖的过程中，人就会产生饥饿感，然后需要通过吃午饭再完成这样一个血糖升降的过程。

若不吃早饭，血糖就不升高，胰岛素也就不会因此分泌出来；胰岛

素不分泌就不会产生降糖作用，人也就不会有饥饿的感觉。到了午饭时间，反而没有食欲，胰岛素和血糖正常的运作过程也就没有发生。长时间不吃早饭，会造成代谢紊乱，导致肥胖，甚至胆囊疾病。

早饭不能少，午饭要好吃，晚饭要清淡。很多人就干脆不吃晚饭了，认为这样能够减肥。“不吃晚饭减肥”这一论调，是一个大错误，身体是既瘦不了，也受不了。

一个人因为一个星期不吃晚饭而瘦了5千克，这种情况往往是“假瘦”。饿着肚子，以滴水不进的状态去减肥，会造成身体早期脱水，就会有体重下降的假象，实际上减掉的不是脂肪而是水。就如同一些所谓的减肥保健品，违禁添加了利尿剂等成分，让人在短期内丧失大量的水分，造成瘦的假象，而脂肪是不会在短时间内大量燃烧的。水分占人体60%的比重，只要身体少许脱水，体重就会下降，人们不要被假象迷惑。

而且，不吃晚饭减肥会导致一种“压榨性”的瘦，身体的反弹能力随时都在酝酿，一旦进食，吸收更多，反弹也快。如果体重确实超出正常范围，那建立良好的生活方式，再搭配合理的饮食加上运动才是最好的减肥方法。建议可以少量节食，如减少30%的主食；配合积极的体育锻炼，如每天1小时的运动；多吃青菜类食物，每天500~1000克，少吃高热量食物。坚持下去会有不错的效果，并且反弹概率较小。

不吃晚饭，饮食不规律，会引起血糖代谢紊乱。曾经有一位患者，因为不吃晚饭减肥，半夜被饿醒。其实饿醒也还算幸运，因为可以及时补充能量；若一直不醒，连续低血糖反

应六个小时以上，甚至会造成脑细胞死亡。一些有高血压、高血压病症的老年朋友，千万不要用过犹不及的方法控制饮食，不吃晚饭引发的一系列后果是非常要命的。

碱性水没实际意义，到胃中就变成酸性了

人可以几天不吃饭，但是不能一天不喝水。水太普通、太常见，生活里每天都离不开，但很多人其实并不了解每天应该怎样喝水。喝什么水最好？毫无疑问，最佳饮品就是白开水。大量研究表明，白开水的安全性、纯净度、穿透性都很好，人体摄入后，在体内的消化吸收非常好。

一般来说，成人每日约需要2500毫升的水，其中约有1200~1500毫升来自于日常饮水，800~1000毫升来自食物中的水，如蔬菜、水果、米饭、馒头、肉类、豆类、奶类等食物中都含有一定量的水，其余300毫升的水来自体内代谢产生的水，即“自生水”。人们每日用水量应随气温、身体状况、劳动强度的不同而有所调整。比如夏季或活动量较大时，需水量要增加；当身体患有慢性肾功能衰竭、心脏功能不全、做透析、有水肿等情况时，应根据医生的建议适量限制饮水，防止体内存水过多而加重机体的负担。

不要迷信概念水，如碱性水、电解质水、离子水、双蒸水等。这些所谓的概念水都没有确定性的证据可以证明它们对人的身体会产生正向的作用。实际上这些水与普通白开水的功效是一样的，区别并不大。尤其是碱性水。人的胃酸是酸性的，碱性水摄入到胃内后也会变成酸性，买这种水没有任何实际意义。