



本期主持:
@碧海年年年海碧



“@碧海年年年海碧”本名罗丽媛，有着一半满族一半汉族的双重性，之于青春，便是停不下来的疯狂奔跑。自小习画，攻读设计，主持画廊，钻研收藏，却始终没能撕下文字工作者的标签。曾著小说合集《我也街过一枚青橄榄》、散文合集《上海的N种表情》、文艺旅行随笔《在路上，遇见最好的自己》。

人生，或许只如初见最是美好。
城市，却必定要能够再见的才为最好。

在历时十八天的大半月光阴里，唯独伊斯坦布尔是一座注定再见的城市。

彼时，逝者如斯般不舍昼夜，穿行于这一座千百年来，山川载不动记忆的城市，从心往到神往，从感动到感慨。“对城市而言，仅仅看过是不够的，还应当穿越她，就好像活着是不够的，还应当穿越生活”，波德里亚这样告诉我们。喜爱朝着水面投掷石子的我们，究竟有多少是想着看涟漪散尽了才走的？柔软的波纹是需要柔软的内心，才会被注视的。古有吴越王钱镠，致信娘家小住盼归的王妃戴氏，便以一句“陌上花开，可缓缓归矣”，寥寥九字艳称千古。人有归心，花有放情，须得配搭在一道，才不枉辜这人世的好风景。

在伊斯坦布尔，亦只有缓缓归，你才能穿越她。

常常被人问到自己最具情结的三座城市，分别是哪里？除却生我养我的故乡上海，多情应笑我的答案，总不外乎西贡、布拉格与伊斯坦布尔。

同样的命题，对于诺贝尔文学奖获得者奥尔罕·帕慕克而言，他那本堪称伊斯坦布尔最佳城市范本读物的《伊斯坦布尔：一座城市的记忆》早

已给出了答案，答案无疑只有一个。细读过帕慕克的这本书会晓得，他所处并所爱着的伊斯坦布尔，却也曾是有着动荡历史的帝国千百年来最没落的时光。然而却并不妨碍彼时身为帝国遗民的帕慕克，爱着他眼前那一座“在于她的废墟，她的呼愁，她曾经拥有而后失去的荣耀”的城市。曾读过一个很有意思的排比句，像是伦敦之于狄更斯，巴黎之于雨果与波德莱尔，都柏林之于乔伊斯，北京之于张恨水与老舍，绍兴之于鲁迅，上海之于张爱玲。我又再贪心地添上了，西贡之于杜拉斯，布拉格之于昆德拉，那么能够之于伊斯坦布尔的，唯有帕慕克。

帕慕克的伊斯坦布尔，永远是他笔尖又心端的“只要爱人的面容仍铭刻于心，世界就还是你的家”的那个家。

或许是帕慕克那些跃然纸面的琐碎絮叨，又或许是那些黑白闪回的影像记录，将他脑海中铺满了帝国斜阳的这座泱泱如水之城，照进了我的心坎上，才使得我对伊斯坦布尔，有了这样一段如初恋般不愿解的情。

这座城市的记忆之墙，始建于公元前668年。

也就在同一年，一座可与巴比伦城媲美的，意为“上帝面前最伟大的城市”的亚述帝国宏大都城尼尼微城，被赋予了重生之美。生而即注定

了伟大的人与事物间，总是有着叶之经脉般的微妙关联。虽然伟大更多时候是一个抽象化了的词汇，对于伟大的理解，亦如庄子知鱼之乐，而鱼则不晓得庄子一般的空茫。

最深的一段情叫历史。远在公元前5世纪，这座城市曾归属于她的邻人，当时世界上疆域最大的波斯帝国。公元前6世纪中期起，国土不堪重负的古希腊人逐步开始向外殖民，在此后的250年间，古希腊的城邦国遍及小亚细亚与北非在内的地中海沿岸。诸城邦中除了崇文的雅典与尚武的斯巴达之势力能投鞭断流外，还有着一座位于今日的土耳其伊斯坦布尔黄金角海湾南岸，在被叫做“皇宫鼻”的地方依山而筑之城，取名为拜占庭。从古希腊的城邦国拜占庭，到东罗马帝国即拜占庭帝国的首都君士坦丁堡，再到奥斯曼土耳其帝国的首都伊斯坦布尔，这座有着2600多年历史的城市，她的伟大至今仍让游者内心沸腾。

多少个世纪来，弥漫于这座城蹉跎了慕容色的煊赫旧家声，着实令其无愧她那“众城市女王”的激赏之名。

学生时代一路而来，总是在担任着历史课课代表的我，每每读到关于这座城市“随便捡块石头都有五百年历史”的历史时，简直都是要做“噩梦”的。



罗丽媛供图

然当我真正身处于这座梦魂已是先到之城时，哪还有着什么噩梦，有的不过是唐人张孜“上天知我忆其人，使向人间梦中见”那番寝馈其中不愿醒来的一通婉娈长梦罢了。

潮生活

旧报纸筒防潮



滴滴答答的梅雨季节，要照顾好我们的鞋子才行啊！

总是晒不到太阳，鞋子里潮气散不掉，穿起来湿答答真难受。怎么办？废旧报纸能帮忙，扔掉也可惜，不如拿来塞进鞋柜。下雨天外面走一趟，鞋子上就有了泥点，这时，那些被刮了洞再也穿不出去的丝袜也有妙用哦！

《居家收纳清洁的1001个秘诀》吉林科学技术出版社

把旧报纸单张卷成筒状，插在鞋子间的空隙中，有很好的防潮除湿效果。是保持鞋柜干燥的好方法。

丝袜编成辫子擦鞋



将旧丝袜剪开，编成辫子再卷成团用它来擦拭皮鞋，不留划痕，去污效果显著且十分耐用。同样，可以用于擦拭瓷砖和不锈钢外表面。

加入中医养生俱乐部
电子艾灸仪免费拿

你还在为不会操作艾灸而烦恼吗?
你还在害怕艾灸烫伤你的皮肤吗?
你还在为艾灸的烟熏火燎而无奈吗?
电子艾灸仪自己在家就可艾灸
既享受传统艾灸的种种好处
又规避传统艾灸的种种麻烦

LED显示屏
时间温度一目了然
操作简便!

温度调节键
温度随意调节，
避免烫伤!



通道按键
多通道选择，
多个穴位同时艾灸!
时间调节键
轻松调节，
节省人工!

厂家声明：为避免资源浪费，不购买艾灸片者，谢绝赠送！

会员热线：400-117-5180