

# 波斯普鲁斯海峡

怒海的波斯普鲁斯海峡,始终在等待着被争锋。

伊斯坦布尔这座“七座山丘的城市”,正是有了这如玉带般的海峡拦腰素裹,才一美千百年。在落地伊斯坦布尔的翌日,我便迫不及待地由希尔凯基码头登船,畅游了这个充满了传奇色彩的著名海峡。

公元前5世纪波斯帝国国王大流士一世,率军西侵希腊之际,在其上建造了一座浮桥,波斯普鲁斯海峡对于桥的守望,彼时不过是完成了一个雏形。梦一般的浮桥,好似仲夏午后一场总也睡不深沉的觉,辗转醒来,却也只留枕边一袭早已风干了汗渍的衣衫,别无其他。

“来自海上的民族”的古希腊人不晓得去建桥,拜占庭帝国的十

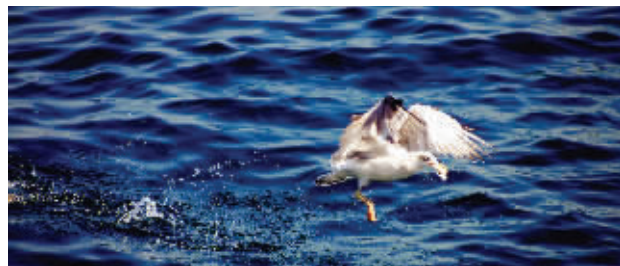
字军们也只得乘渡船去东征耶路撒冷,奥斯曼帝国的贵族们更是只沉溺于乘坐豪华渡船往来于海峡两岸的殿阁间。

由此,依山而建又三面环水的这座城市,渡轮是其上达庙堂贵胄、下至江湖黎民最主要的交通工具。

当然,这都是在有了桥之前。20世纪70年代,波斯普鲁斯海峡才有了首座真正意义的桥。

最苦不过是立尽月黄昏,却辗转不得见的意中人,望而兴叹了许多个世纪之久的欧亚两大洲,终于因有了桥而连接在一起。

见到不少旅人从中途停靠的驳岸拂袖离去,而我们则是铁了心要去看看黑海的入口。90分钟单趟乘船,只为一睹那默默镇守于黑海口



罗丽媛供图

的无名中世纪古堡遗迹,真怕会被人说成阴暗度。只是,我以为有的时候,光阴就是被用来虚度的。

船靠了终点码头后,须臾间就跳脱出帕慕克笔下“缤纷之都”的伊斯坦布尔城市印象,一派欧式乡村风情景色。穿过熙攘的饭店,谢过兜售的商贩,我决定做一个志在顶峰的人。

在半山的餐厅就餐时,残旧的古堡梁柱恰在头顶宛如一道弯月拱照,对于这选座时的小心机,我自不胜其喜。歇够了脚力又补足了

气力,瞬时山顶登得有如平地行走一般稀松平常。

掠过山顶的风,从来最能带出历史的画面感,此刻我只觉得萧萧马鸣不曾止,悠悠旌旗仍在摇。建造了它们的拜占庭人远去了,对它们进行了修复的热那亚人同样远去了,最终拥有过它们的奥斯曼帝国也湮灭在了历史长河中。素来,那些经过历史长河冲刷保留下来的建筑,自身都带着一颗根植于河床上的小石子一样坚强的心。



本期主持:  
@碧海年年年年海碧

“@碧海年年年年海碧”本名罗丽媛,有着一半满族一半汉族的双重性,之于青春,便是停不下来地疯狂奔跑。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》。

## 做市民都吃得起的良心好海参

冬季将至,越来越多的市民选择海参作为进补佳品。海参可谓“上得厅堂下得厨房”,不仅可以成为餐桌上的珍馐,更可以成为我们日常的滋补佳品,海参的药用价值自然也是家喻户晓。营养学家认为,海参性温,味甘、咸,有补肾、益精、消炎、利尿的功能,有增强体质、预防疾病、延缓衰老的功效。

10月31日~11月3日,2014南京首届大型海参直销节即将开展,青岛富豪源海参批发商零利润惠民,优质淡干刺参仅卖1780元/斤,成功订购还额外加赠价值180元的昆仑雪菊一瓶。

以相对便宜的价格,能买到真正的淡干海参吗?富豪源海参负责人黄先生解释,“我们富豪源公司专注海参生产、加工、批发、服

务已有十年,从成立至今一直秉承质量是企业生命的信条,踏实做事,昧良心的钱不赚,质量不高的货不卖,卖出去的货就要负责到底,吃过我们海参的都会成为回头客!我们要做市民都吃得起的良心好海参!”

在以往直销节中,家住栖霞区的刘女士曾表示:“父母年龄也大了,高血压、骨质疏松也都来了,各种保健药品都为父母买过,但长期服用对肝肾肯定有损伤。海参的滋补功能我们也了解过,可一直买不到放心又便宜的海参。能买到质量可靠的海参,让家里老人多吃海参少吃药,毕竟健康比啥都重要。”专家介绍,常年定期进补海参,能提高机体的综合免疫功能,而老年人患病归根结底是因为机体免疫力差。



富豪源泡发的海参

### 海参泡发小贴士

海参的泡发方法一直是市民心里的郁结,怎么发才能更好地保留住营养成分,并且简单易操作?对此疑惑,富豪源公司的工作人员教大家一种专业方法:

- 1.泡 将海参放在纯净水中泡2-3天,放在冰箱保鲜里,一天换一次水,开口去牙;
- 2.煮 锅内多加水,把海参放入锅中大火煮,开锅后调至小火,根据海参大小和自己手感,再煮40-60分钟;
- 3.再泡 关火后,让海参在水里自然凉透,再换纯净水泡2天。(放在冰箱保鲜里)一天换一次水。

# 冬季进补食海参,优质淡干刺参仅卖1780元/斤

- 2014南京首届大型海参直销节即将开展
- 青岛富豪源海参批发商零利润惠民 **免费订购热线:4006028827**
- 成功订购即赠好礼,还额外加赠价值180元的昆仑雪菊一瓶

### 温馨提醒

活动时间:  
2014年10月31日~11月3日  
(8:30-18:00)

活动热线: 96060  
025-84783633

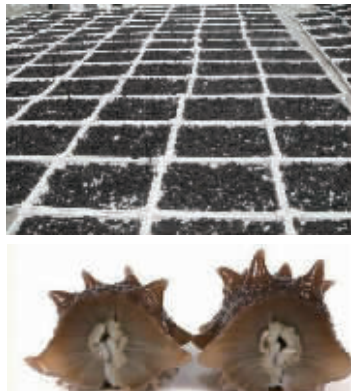
**免费订购热线:4006028827**

活动地址:  
**洪武北路55号置地广场1楼快报易购(德基东,长江路文化艺术中心南)**

乘车线路:1、5、9、25、34、27新街口东下;2、26、30、46、60路青石街下即到;28、33、100、16、35路新街口北下;地铁1号线、2号线新街口站德基出口方向

很多注重养生的人群都习惯通过食用海参进补,而秋冬进补吃海参不仅能够养血润燥、加快新陈代谢、提高免疫力,更能够调和人体内的酸碱度,养肝。对于吃海参进补,很多消费者都是多年形成的习惯。据古书记载,在古代,海参是一种十分珍贵而稀有的食用药材,而尤以辽东半岛的海参最为珍贵,自古以来生长在辽东半岛的海参就以其丰富的营养成为皇室贡品。

2014南京首届大型海参节即将来袭,此次举办海参节最重要的目的是要让老百姓享受实惠,用较低的价格买到优质的海参,此次活动所要展销的特价海参价格优惠力度令人震惊,其中优质淡干刺参仅卖1780元/斤,此次海参都是由厂家直供。



### 海参可调节亚健康

众所周知,上年纪的老年人,身体免疫力慢慢下降,容易生病,实际上,伴随着紧张的工作和生活的压力,不少中年以及青少年因用脑过度,疲劳过度以至于体力、精力透支,使得身心都严重超负荷运转,加上饮食不规律,身体一直处于亚健康状态。据调查,如今超过七成的人都是亚健康人,为此,不少人表示,改善亚健康病态需要建立有序的作息制度,这一点毋庸置疑,不过,饮食方面的调整也不可忽视,此时,海参的进补功能就能体现出来。据了解,海参有很高的营养价值,富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、碘等多种营养成分,是公认的上佳补品,无论老年人群,中年还是少年人群,适当服用都是有益于身体健康。

对于老年人而言,现在进补海参,可以有效提高身体免疫力,增强抵抗力,而对于亚健康状态的中年人来说,吃海参可以补肾壮阳,益气补阴,通肠润燥,生津补血等多种功效,另外,对青少年而言,合理进补有利于长身体。

### 海参长期吃才强身

海参是高蛋白的食物,有助于人体生长发育,并且能够延缓衰老,增强免疫力,最高血压,心血管疾病,肝炎,糖尿病,再障性贫血,癌症患者及老年体弱者来说都是食疗佳品,海参的营养价值众所周知,但是海参进补要坚持长期吃才能见到明显的效果,尤其身体不好的人,经济条件允许的情况下,最好坚持吃,才有奇效,海参业内人士说道,因此,对于有海参进补习惯的人群来说,从现在起,每天一只海参,坚持一年四季食用,才能起到强身健体,增强免疫力的作用,此次海参节青岛富豪源海参为养生人群提供即便便宜又能买到今年的新参,何乐而不为呢?

### 富豪源海参,质量有保障的品牌海参

秋季大型海参节的所有海参均为青岛知名海参经销商--富豪源海参,作为青岛十多年发展历程的海参老品牌,富豪源海参在此次海参节上一如既往的坚持质优价廉的原则,让老百姓购买到实惠的好海参,实实在在的享受到实惠,据了解富豪源海参最大程度

上保持了鲜海参原料的色、味、状态及营养成分活性,以及满意的售后服务,所以得到广大消费者的大力支持。

### 链接:青岛富豪源资深海参业内人士答疑

问:海参的生长年限和营养价值有关吗?

答:海参的生长年限和营养价值是有关联的,3年以上就可称为成年参,海参自然寿命一般为8-9年,参龄越长的海参在海洋中度过了漫长的岁月,吸取了更多的海洋精华,其体内积蓄的营养更丰富,所以,年限越长的海参,肉质更厚,营养价值更高,也更珍贵。

问:海参是刺越多越好吗?

答:海参的刺多少并不是决定海参好坏的唯一标准,其决定好坏的最关键因素是产地和海域,一般来说,海参的好坏与刺的密度无多大关系,刺的多少与生长环境有关,因此选择海参时切忌一味的只看海参刺的多少,选择体壁肥厚粗壮的海参更重要。

问:吃海参能上火吗?

答:不会。海参,众所周知是难得的“阴阳双补”食品,它既能滋阴又能补阳。因其富含蛋白

质,矿物质,维生素等50多种天然珍贵活性物质,成为许多老百姓四季进补首选,海参是不可多得的天然滋补食品,适宜四季食用。特别是秋冬季,更应天天进补海参,增强免疫力。

问:海参吃多了能不能有副作用

答:不会,因为海参属于一种食品而不是药品,吃海参的时间越长起到的滋补作用越好,在经济条件允许的情况下,建议常年食用效果最佳。

### 活动超级大礼:买得越多,送得越多

- 1.买海参即送价值180元的昆仑雪菊1瓶。
- 2.现场购满5000元,再送价值360元藏红花一瓶
- 3.现场购满10000元,送价值360元的藏红花一瓶,额外加赠价值1200元纯蚕丝被一床。
- 4.为答谢老会员,活动期间凡持会员卡的老会员,一次性购满1万元,享受以上活动外,再加赠优质淡干海参一斤。