



下；燈柱上掛聖誕燈及其他聖誕標誌。再有三天就是耶誕節（或曰聖誕節）。馬路兩側均為商店，這時十分熱鬧。這裡非裔很多，也都打扮入時。這裡有復古妝妝飾的馬車，及有軌電車；沿密西西比河河堤北向是法國市場，當年路州屬法國。

六、找 Motel：天色漸晚，我們看了遊覽圖，Motel 6 在本市只有一家，實際還在 Down Town 之外，在橋北。是 10# 及 190# 路交匯處的右下方。具體地點在 Slidell，距本市中心有 33Mile。在加油站看詳圖後，開車東北行，40 分鐘才到該地，又找了半天，5:40 才找到，6:00 鐘入住。其型式與聖安東尼奧的差不多。為甚麼要住 Motel，還不是窘學生為了省錢！雖他二人有時也兼職。但只不過聊勝於無。本 Motel 20·95 元 / 人，加一人加 6 元（報 2 人），算了一下，要住市內起碼 30 元 / 人以上。J 說早知這麼遠，來回汽油錢也有了！（其實當年油價便宜，一個來回不過數元）。他二人還曾因找旅館拌嘴。

七、住下後先吃飯要緊，於是插上電鍋，放上自來水，不一會水開了幾包方便面投入水中，水開後卧果（卧雞蛋的土話），並加入切好的腸，取出帶來的面包。一頓美餐做好了！女婿快手，我打下手。讓二位女同胞休息一會。S 禁不住乘車來回地折騰，說再也不想出出來了！特別是晚上。我說 J 帶爸媽出來見識美國是好意。S 也同意。晚上 S 給女兒說，主要是因女兒懷孕怕她身體吃不消。女婿開車也累了！

八、他二人要出去看 Bourbon St 的夜景，還有一個著名夜總會。我說怕過湖天太黑，因 J 他們聽說過，湖中可能有‘水怪’。於是沒出去。躺著看電視，內情是一個惡婦，為了得百萬保險金，謀害親夫，後又要害別人（公安）。但被公安人員最後逮捕。沒看點使人愉快的節目。之後洗澡睡了！因空調過涼，S 凍感冒；女婿則吃得不合適拉稀了！分別吃了藥，無大礙。

12 月 22 日 星期日 晴熱

一、 早上 6:00 就起來了！6:20 燒上水，7:00 才開。原來昨日燒水

後，為了讓水涼下來，但又不致全涼，放在了低檔。難怪不開，6:55 改高檔後 5 分鐘就開了！於是下面吃飯，無非還是卧了雞蛋、香腸，加了幾塊點心、面包。

二、早上天氣晴好，8:00 出發，昨日到達途中，我老報到達地名。

你怕別人煩，今日不報了！J 問怎麼不報了？於是又報，8:40 到了市中心，Canal St，在麥當勞快餐店停了一下，美國餐館、加油站、百貨店均有廁所，方便顧客。據說北京一代表團來美，總找不到公廁。美國也有公廁，但不用到處找，因店家大都設置廁所。

三、River Walk：River 是指密西西比河，河上船不太多，有渡船、

拖船、旅遊船等。密西西比河雖遠寬於黃浦江，但比長江窄得多，堤上有沿河步道。堤下中

心部位，面對大教堂是一片廣場。河邊緣草如茵，氣候溫暖，如同北京九月‘。而如今北京早已零下。我們在廣場休息片刻，坐長椅上，看如茵綠草，看雕像，遙望遠方的密西西比河，十分舒服。有些懶得動了！沒想到從北京來到了地球的另一面，遙遠的密西西比河畔，似乎回到了中學地理教課書密西西比河的篇章，聽老師在講授。

我們本擬乘河上郵輪，11:30 開船。而且回加爾維斯頓，時間較緊，船票也貴（12 元 / 人），於是改變主意，多用些時間遊覽市區。

現在我們岸邊，就從岸邊開始遊覽吧！我們在岸邊一帶照相，照了船、照了漂亮房子、照了水族館。

這這時看到一艘老式郵輪，叫：‘River Cruises’ 名牌‘NATCHEZ’，是一艘‘Steamboat’（蒸汽船）。

四、河邊步道遊：

1、河邊步道大 Mall（River walk mall）：前方沿河邊步道是一個大商場（美國叫‘Mall’）。這個 Mall 很大，但商品多為旅遊用品，此時商場大門雖開，但各商家還沒開始營業。新奧爾良是一個旅遊城市。該商場建築建在沿河，更顯得雄偉。

2、希爾頓飯店：是一個高層建築，an 門前有廣場及噴水池：，照了相，其周圍有一圈有多個環形坐椅。椅背其上有各式王冠造型。我們還進入大廳轉了一圈，美國旅館是可以隨便進入的。

我們遇到不少華人年輕人居多。這幾天都在華氏 70 度以上。年輕人全夏裝了！我們還毛衣在身。

3、宇宙號郵輪：大 Mall 對面江中有一艘遊船名 Univerce（宇宙號），高八層，甲板上方為三層。頂層有橫幅，上寫中文繁體字‘宇宙學府’，可能是遊學的，我這麼想。看到船上有學生模樣的年輕人在走動。女婿照了下來。此時大 Mall 商家 尚未開門。前已談到商場是開著的。雖便進入。場內各商店大都是落地玻璃門窗，店內陳設看的一清二楚，服裝鞋帽、日用百貨、電器用品，鐘錶及工藝品。賣甚麼的都有；旅遊品更多。

中間段沿河一側有一中餐館，門口有彌勒佛及攀龍鐘錶。

大 Mall 的走廊及大廳（不遠就有一個廳），均設休息椅。大廳有常青樹，一切美式傳統。手推車是美國 Mall 裡購物必備的。

這時宇宙號郵輪所在碼頭上十分繁忙。還有樂隊在演奏。看樣子好像就要舉行開航儀式。甲板上、船艙邊都聚集不少人，頂層‘宇宙學府’橫幅下有幾個華人，我想可能是台灣的留學生。

待續……

十年後性愛機器人會是養老院裏的標配？

在香港某廢棄工廠改造的大廈裏，Rex 開始了自己人生的第壹次創業——壹家性愛玩偶體驗店。該店擁有三個性愛玩偶供客人租賃使用，每小時金額為 50 美元。

這樁遊走在法律和道德灰色地帶的生意在上周被正式叫停。香港警方強制 Rex 關閉店面，並沒收了店內的壹些用以“助興”的性愛用品以及三臺播放色情片的電視機。警方認為，該店所用的性愛玩偶的身體沒有被“適當遮蓋”，且店主向顧客非法提供了助興色情片，觸犯了《淫褻及不雅物品管制條例》。

雖然 Rex 已被捕，但他的“雇員”——那三個性愛玩偶在這次行動中沒能被解救。這些玩偶既沒有被沒收，也沒有被“被捕”。Rex 對此表示“欣慰”，他在隨後的採訪中聲稱“性不是所有”。他認為自己的生意並非只是壹個讓人們發泄欲望的場所，也是那些有傾訴欲望卻懼怕社交的人的溫暖歸宿。但在經歷了這壹出後，他不確定此店是否會恢復營業了。

Rex 當然不是這個世界上第壹個把性愛玩偶以出租方式牟利的生意人。今年 2 月，法國首家性愛玩具體驗店在巴黎開張，這家名為“X-Dolls”的店鋪中共有四位性愛玩偶供客戶選擇，每小時收費為 80 美元。據報道稱，這些性愛娃娃均擁有較誇張的胸部，顧客選定後，商家會將客人帶到地址保密的房間消費，還能加價搭配虛擬現實（VR）設備用以刺激感官。

事實上，性愛玩偶早已是成熟市場，聊天機器人也壹直是人工智能應用中快速進步的領域，將兩者相加，形成性機器人，可能只是時間問題。

讓“玩具”變成“人”

最早的性玩具據稱是在阿爾卑斯山洞穴裏發現的“dildo”，足足有 2 萬 8 千年之久。性玩具從最初模擬性器官的形狀，直到如今模擬成真是人類的身材與模樣，也不過是百余年歷史。今天，較為成熟的實體性玩偶產品已經採用最為昂貴的矽膠或熱塑性彈性材料，因為它們的觸摸感最與人體相似，也最為安全。

成立於 1995 年的“真玩偶”公司（Realdoll）二十多年來壹直生產人形性愛玩偶。旗下產品使用防水的醫用矽膠，制作精良，擬人度極高。1996 年面世後，壹舉成為玩偶市場中質量上乘之選。

“與真人無異”的性愛玩偶強調人體工學設計工藝，但畢竟是“玩具”，不存在“反饋”機制。假如人與玩偶之間能產生互動，那麼其體驗無疑更趨真實。2018 年，美國加州公司“深淵創造”（Abyss Creations）發布了第壹款性愛機器人“Harmony”。“她”與傳統的性愛玩偶在外形上沒有任何差異，但在反饋上，“她”能給予體驗者最真實的表情和語言交互。

Harmony 得到了美國壹些資深“玩家”的認可，壹位消費超過 20 萬美元，擁有數十個性愛玩偶的美國用戶說，他在 Harmony 上體驗到了“最真實、最震撼的性愛”。



Harmony 的與別不同在於，用戶可以自行設定她的人格。這個“人格”，以能夠利用人工智能深度學習的聊天機器人技術為基礎，用戶只需要借助壹個名為“Harmony”的智能手機 APP 去做設定具體的性格特征，與其互動。

目前，Harmony 有 17 項人格可供選擇：煩人、不可預測、害羞、嫉妒、不安、喜怒無常、樂於助人、性感、善良、安靜、富有想像力、激動、聰明、健談、多情、有幽默感、快樂。

該 APP 還設立了“養成機制”，如果妳能更頻繁、更和善地與她對話，便可以在她身上積累“愛心”。如果累積愛心到“通關”，就可以開啓 X 模式“。所謂 X 模式就是 Harmony 在性愛過程中表現出來的擬人神態與反應。

基於科技的力量和消費的欲望，性愛玩偶在不斷進化，並在世界各地都有不同的實驗。Harmony 並不是唯壹壹個健在的性愛機器人，她的對手來自西班牙，由巴塞羅那工程師桑托斯（Sergei Santos）的公司設計的“Samantha”。

相比而言，西班牙的 Samantha 更註重肢體的“生理互動”，“她”身上被設置了多個性敏感帶，敏感帶上設有 11 個傳感器，在收到外部刺激後，Samantha 能夠用行動回應用戶的觸摸。比起想讓用戶欲罷不能的 Harmony 與 Samantha，美國公司“真實伴侶”（True Companion）旗下售價 9,995 美元的性機器人 Roxxxxy，似乎多了些自主性，她的賣點是可以對性行為“說不”。

人非“玩物” 性愛機器人的倫理困境

人類仿佛生活在性機器人時代全面到來前的黎明。《全球第壹款性機器人》、《第壹個性機器人妓院》的聳動新聞不時出現。以“與機器人的愛與性”為主題的國際會議也已連續舉辦了四年。英國媒體《衛報》（The Guardian）在 2017 年的壹篇報道中稱，性科技行業的價值已達 300 億美元。中國科幻作家韓松甚至認為，“十年後，性愛機器人會是養老院裏的標配”。

伴隨花樣百出的性愛機器人壹同出現的，則是對於性機器人的反思。2016 年，德國作家、藝術家尼

爾曼（Ingo Niermann）發表小說《Complete Love: A Novel》，書中討論這樣壹個主題：如果真的要實現共產主義，財富的重新分配必須也包含性與愛的機會均等。性機器人的出現也許正指向這壹“機會均等”的可能。尼爾曼揣測了兩個可能的場景：第壹，機器人將比人類更為完美。在精密計算下，沒人能夠抵抗機器人提供的完美的愛。第二，機器人將是更好的“寵物”，能給人類增添性的樂趣。

可是，性樂趣又不止於性行為本身。2015 年，“反性機器人運動”（Campaign Against Sex Robot）開啓，主張禁止所有以性為目的的機器人開發。人們擔心開發性機器人的後果：與機器人的性愛也應當遵循人與人之間的“雙方同意”原則嗎？強奸機器人算強奸嗎？戀童癖是否會開發兒童形體的性機器人？而這些，是否都好過傷害真人？於機器人、於人、於社會，性機器人的應用都指向壹塊未知的領域。

英國德蒙特福特大學機器人和人工智能的倫理與文化領域的教授 Kathleen Richardson 對前文所述的“性愛玩偶體驗店”尤為抵觸，她認為“我們正走進壹個以自我為中心的世界……我們已經通過色情片、賣淫和兒童性剝削而創造了壹個充滿施虐狂的世界，而現在，我們要給那些施虐狂們性玩偶，讓他們可以培養其人性的機會變得更少”。

此外，如果機器人獲得了更強的認知能力乃至有了意識，如何界定機器人的權利，它是否能為自己的行為承擔道德和法律責任？美國俄亥俄州立大學已經開發出來壹種“組織納米轉染”的芯片，可以成功地將遺傳密碼註入皮膚細胞。該技術可以透過這種方式，讓機器人的遺傳密碼與人類遺傳密碼壹起結合被傳遞給它的後代。但倘若機器人真的與人類結婚、生子，機器人又是否能獲得孩子的監護權，是否可以獲得配偶的銀行賬戶？這又是另外壹堆充滿爭議的問題。

不僅如此，性愛機器人的“性別不均”也是問題所在。基於現存的所有性愛機器人均以“豐乳肥臀”來迎合受眾，壹些渴望改變女性形象與社會地位的人認為這樣的設定有物化女性之嫌。不過，這也許是個技術問題。相比於女性形象的性愛機器人，“男性愛機器人”需要更多的技術支持——比如這位風度翩翩的男子不僅要“迎合”，還需要“帶動”。而現階段的技術水平限制了男性愛機器人的運動幅度與活動範圍。

而回到最初的討論：當性愛機器人淪為“性工作”時，它們是否需要被解救？雖然很多人認為性愛機器人不過是壹個性玩具而已，但當它真的擁有人格且用戶對其投入感情時，它們的存在還是毀滅就成了壹個嚴肅和值得被討論的問題。這些虛擬的人格會把真正的人性引入何方，仍屬未知之數。在這壹切尚未被探討充分時，對其持以謹慎和防備的態度，終究不是件小事。

（多維網）

窮變通久 1-4 趙之楚

＊變，是社會發展的常態：再談台灣9合1的「翻轉」選舉＊

《易經·繫辭上》中有一句話：「窮則變，變則通，通則久。」

《易經·繫辭下》中也有一句話：「在天成象(地球與太陽的位置變化)，在地成形(春夏秋冬)，變化(春耕夏耘秋收冬藏)見矣。」

《辯證法》之「對立統一，量變質變，否定之否定」三大定理，說的其實就是一個「變」字…

變是「宇宙發展」，或「物種進化」的唯一「不變」的法則。

中國的《辯證法》就是《易經》：《易》有三義：簡易、變易、不易；「變」是適應(適者生存的簡易)：有奶就是娘，「通」是發展(日新又新的變易)，「久」是通向「止於至善」之路的方向(不變)。

中國人說自己的文化，是「龍文化」，龍文化定型於「五經」之首的《易經》；易經的第一卦是乾卦：

乾卦的六句話，說的是「龍的一生」，實則是《人生哲學》的基本原則：

- 一、潛龍勿用(人的幼年期)；
 - 二、見龍在田(人的成年期)，利見大人(最好能遇上賞識者)；
 - 三、君子終日乾乾(專心處事，謹慎待人)；
 - 四、夕惕若厲無咎(逢凶化吉)；或躍在淵無咎(輝煌騰達而無大過)；
 - 五、飛龍在天，利見大人(德業兼備，功成名就)；
 - 六、亢龍有悔(心存「戒慎恐懼」時時以「滿招損」自惕自勵)。
- ＊用九、見群龍無首，吉。
- 用九、用六是乾卦與坤卦特有的，是其他62所沒有的，所以用＊符號而不用數字…
- 「龍德」是至高無上的「至善之德」得之不易…

且不說「龍德」了，龍德太高不可攀了，只要稍微有一點兒老子的想法，對「群龍無首」的理解就不一樣了：《道德經》：「江海所以能為百谷王者(龍)，以其善下之(謙受益)，故能為百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。」

老子說：「我有三寶，持而保之：一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈，故能勇，儉，故能廣，不敢為天下先，故能成器長(首)。今(現今之人)舍慈且勇(窮兵黷武，唯力是視)，舍儉且廣(貪污腐敗)，舍後(不謙卑)且先(想為天下領首)，死矣(必敗無疑)。」

現代人，尤其是美國，一心要為天下先，又不肯「以言下之」，更不能「以身後之」。這種「捨後且先」的言行，就是不死，能不日趨式微嗎？

「見群龍無首」怎麼會是「吉」呢？

現今將「群龍無道」當作一個負面詞性用，這是對「龍」字的誤用。中國文化中的「龍」所代表的是「完美、高尚、健康」等種種美好的含義。一個社會的各個能稱得上龍的領袖人物，必然都能各盡所能、和衷共濟的為社會服務，而不像

現今的黑道、白道人物，總想「獨佔、壟斷」，爭奪「唯我獨尊」獨領風騷的地位，這才會產生因爭奪「唯我獨尊」的地位，而陷入「修昔底德」的陷阱，這就造就了為爭奪獨領風騷地位，爭鬥不休「永無寧日」的世界歷史。

中國政府在儒學的引領之下，提出「人類命運共同體」的「大國關係」論，主張凡事大家商量著辦，這才是「國家與國家」間的「民主」；這樣的大國關係就是「群龍無首」的關係，世界唯有在大國和平、平等相處的「群龍無首」的和諧氛圍之下，才是「為萬世開太平」的「大吉大利」的設想。

＊ ＊ ＊

台灣的民主從無到有，是對立統一(矛盾統一)；從爛招、賤招、抹黑、抹紅的負面選舉灣到今年(2018)相當正面的選舉，是從量變到質變的發展；民進黨否認92共識，到民衆再否定民進黨，就是對「92共識」的「肯定」。這就是「否定之否定，或「負負得正」的簡單數學道理…

中國歷史發展的過程中，有「改朝換代」的變亂，有革命內戰、有政黨輪替的爭執；變亂、內戰、爭執都是「變」，有一項基本原則是不可變，不能變的，那就是「中國人永遠不當被人操縱的亡國奴！」

2018年台灣地區的9合1選舉，肯定了「兩岸同屬一中」的《92共識》，這一肯定，就奠定了台灣「可大可久」的和平與繁榮的基礎。

政黨，或掌權者，不能憑一己，或一黨的「理想」執政，要以人民的生活為主，才是真正的民主。

現代選舉式的政治，沒有不重視「民意」的，政治人物也都知道「民意如流水」，水的特性就是「趨下」。孟子說：「民歸之，由水之就下，沛然莫之能禦。」這個「下」字，就是「利」，就是「生活」。誰能讓老百姓過好日子，老百姓就會像水「就下」一樣的歸順他。譬如韓國瑜一句讓「高雄發大財」，就將一向崇拜「民進黨」的民心「翻轉」過來了。陳菊也好，謝長廷也好，現任總統蔡英文也好，都無法阻止「民心的轉變」，這就是「沛然莫之能禦」的現成實例！

政黨爭取執政「為人民服務」的初心，是不能變的。如何為人民服務的方法是應該隨著時代變遷而變的。譬如獨立行不通，美國、日本不可靠，就該改變承認92共識，蔡英文只要說一句承認92共識的話，看看美國怎樣反應？看看日本怎樣反應？台美、台日關係的球，控在台灣政府的手中，像菲律賓的前途掌握在杜特爾特的手中一樣！

發現錯了，或行不通就要變，原來的方

理想行不通就要變；譬如共產黨的大躍進、土法鍊鋼、人民公社、文化革命等，動機是好的，只是有違「人情」，行不通。因為共產黨能夠不忘「為人民服務」的「革命初心」，才有勇氣徹底放棄原先的想法，在沒有找到有效的「新方法」的條件下，還是堅持要變。這就是有名的「摸著石頭過河」，小心謹慎的變，終於為新中國變出一片天地了。

蔡總統的自救之道：賴清德辭行政院長的理由：「我離開後，總統才能「大破大立」。」

循著賴清德的話作文章：

破甚麼？辭去黨主席的蔡英文，就可名正言順的不再受「台獨黨綱」的約束，放棄台獨黨綱，就是一大破。

立甚麼？重建，或改善兩岸關係，可以不說92共識的話，只做92共識的事，朝著這個方向，學共產黨的做法，來個「摸著石頭過河」，看看民意反應如何？照書呆子趙之楚的想法：民意支持度，必然直線上升，說一句「吊書袋」的話：「山重水復疑無路，柳暗花明又一村。」連任之路必然是「豁然開朗」。

當然，大破大立少不了「大智大勇」，大智大勇又少不了「一心為民」的「大公無私」之胸懷。

趙之楚不是不知道：「不幸的是，大智大勇，這正是蔡總統，與民進黨所共同缺少的，甚至根本沒有的！」

書呆子必竟是書呆子，明知行不通，還要「心存僥幸」的不吐不快。

有方法的變自然更好，譬如中山先生的國民革命，在進行革命的同時，心中就《建國方略》、《孫文學說》，詳談《知難行易》，鼓勵力行的《心理建設》、《民權初步》談的是實施民主、開會的方法…

有《方略》也不一定行的通，國民黨就遇上了相信、崇拜馬克思、列寧的《共產黨》…

為了容忍共產黨所鼓動的「還政於民」風潮，不得不改變中山先生的計劃，提早結束革命的《軍政時期》，「跳過」《訓政時期》，直接進入《憲政時期》。進行選舉式的民主，那是一個連戶政尚未建立，國民身分證還沒有普遍發放的時代，實行投票式的民主，這不是笑話一場嗎？國大代表、立法委員、總統…以及各省級官員，有誰知道的甚麼是甚麼？有那一位是人民投票選出的？

趙之楚的國文老師是安徽省黨部主委，師母是立法委員，趙之楚常去老師家做些比較粗重家務事，茶餘飯後聊起「選舉作蔽」的笑話：

「已經很進步了，」胡師母說：「你知道我與你老師是怎樣當選的嗎？」

「……」趙之楚默然無語。

「一箱一箱的選票，送到家裡來，自己負責圈選…」胡老師說。

「票還沒有送回去，」胡師母說：「第二天的早報已經說我們當選了！」

「那時也沒有幾家人有報紙，」胡老師說：「識字的人不多，也沒有幾個人知道國大代表，立法委員是幹甚麼的？」

「大家為一日三餐都忙不過來，」胡師母說：「誰分的清皇帝，總統的異同？」

「中國傳統讀書人，只知道「智者作法，愚者制焉」，人民立法，那是聞所未聞的笑話…」胡老師說。

「就是當了立法委員的人，」胡師母說：「也分不清甚麼是民法？甚麼是刑法？甚麼是訴訟法？」

「那時仍叫律師為「訴棍」…」胡老師說。

「我的爺爺，」趙之楚說：「倒是希望我的兩位叔叔中，能有一人當律師…」

「你爺爺是經商的吧？」胡老師問。

「是，經營轉運行。」

「那是為了自保…」胡老師說。

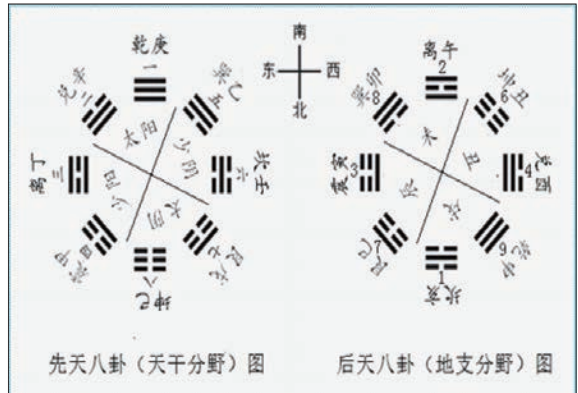
「是，爺爺後來是這麼對我說的。」

現今的台灣人民，除了知道立法委員打架、罵人之外，有幾人知道立法委員的真正職責是甚麼呢？

作弊的方法，譬如抹黑、抹紅、要誣賴的本事確實大有進步。

手段不同，本質一樣，中外都一樣，古今都一樣，手段不同而已。

執政不怕變，該變就得變，有方法的變固然好，沒有方法，摸著石頭過河，也得變。這就是說，變不一定要「先有定案」，發現錯了就要有「回頭是岸」的大智大勇。(待續)



中国运20U加油机燃料更多 2架就能为一个团战机加油



2018年堪称中国空军的“井喷”年份，特别是不久前运油20的照片被公开，象征中国空军真正从本土防空走上决战海外的新台阶。不但验证了长久以来对运20平台潜力发掘的设想，甚至有人认为，运油20的意义，超过矢量动力歼10！

运油20曾经被美国某网站评为对美军亚太战略威胁最大的中国武器

运油20的曝光节点也恰到好处，因为此前不久，日本公布了出云号即将接受“航母化”改装的消息，其目的昭然

若揭。而运油20的消息一经公布，就好比一颗无形的重磅炸弹，立时改变了亚太局势。据台湾媒体报称：运油20可搭载70吨燃料，可同时满足6-8架歼11甚至歼20的加油需求，由此大大提升中国空军的远海空战能力。可想而知，解放军对日台的空中威慑也将密度骤增。

同时，俄罗斯媒体也高度关注了运油20，俄军事专家瓦西里·卡申表示，中国空军已配备能接受空中加油的轰6K战略轰炸机，有了运油20进行支援，作为中国空基战略打击核心的轰6K已具备

在中太平洋地区执行导弹打击的能力，极大弥补了该机面对现代化防空系统突防差的缺陷，甚至可以做到不久前图95MS轰炸机长途奔袭七千公里袭击叙利亚目标那样。由此，美国的注意力必将转移到亚太地区，俄罗斯面对的北约军事压力也将得到极大缓解。

但就是这个卡申也再启“酸葡萄”模式，他声称，运油20的部件，以及大型运输机改装成空中加油机的主要技术解决方案，是中国在购于乌克兰的前苏联伊尔-78加油机基础上复制而来的，伊尔-78加油机同样是在伊尔-76大型运输机的基础上建造的。俄罗斯自本次珠海航展后的“酸葡萄”口吻，早不稀罕了，不久前俄媒看到歼20后就暗示歼20技术来自于俄罗斯某验证机，而且性能不如苏57。而对于运20系列，俄罗斯的态度只怕不止是嫉妒，而是几乎视其为“挡财道”的“仇人”。

2005年，中国向俄罗斯订购了38架伊尔78加油机，然而，俄罗斯收取预付款后突然毁约，借口生产线等问题没交

货。最后，还是中国从顶住莫斯科压力的乌克兰获得了3架二手伊尔78，才缓解了燃眉之急。由于打心底不愿意看到中国建立起强大战略空军，俄罗斯几乎让中国空军的加油机建设推迟了十年！十多年过去了，谁也没想到当年借着油价顺风车的俄罗斯经济会因制裁而陷入深渊，以至于试图突破昔日武器销售的“禁区”，但今天中国航空业的进步，特别是运20系列的成型，彻底让俄方乱了阵脚。

可以证明，中航工业公布的视频中显示的某大型硬管系统加油机，就是基于运20这个平台衍生的发展计划

运油20的意义，绝非是你有我也有那么简单。伊尔78由于发动机和结构限制，导致自身耗油量偏大，供油量有限；更关键的是，伊尔78只有软管加油系统，给轰6K这样的大型机加油时，耗时超过10分钟，很容易让敌人抓住机会进行同时击落。而运油20自身耗油量小得多，舱内布局明显得益于后发优势而更合理，可以容纳更多燃料，稍经改造即可达到2架完成一个团战斗机的远海加油任务！

不但如此，根据中航工业今年公布的某视频显示，使用硬管加油系统的运油20加油机赫然可见，而且画面显示，接受加油的战机正是歼20！视频中，不但可见硬管版运油20的模型和加油员模拟操纵平台，还能见到外观“美式化”的硬管加油装置，这是。这一切显示，中国的硬管加油系统正是考虑到中国空军隐形战机而开始设计的，歼20等隐形机在分秒必争的未来战场上必须短期完成大量受油，硬管加油系统带来的裨益此时绝非伊尔78这种软管系统能够替代的。

所以，运20系列的发展，让俄罗斯试图坐地起价的计划受到了几乎破灭的冲击，看到运油20的出现，自然会想方设法进行贬低。特别是希望借助运20系列短期内发动机不够完善的问题，抓住中国空军的转型期，再度大量推销伊尔78来大赚一笔，卡申等人的“酸葡萄”言论，除了传统的颜面维持，道理也在于此。

无论如何，运20这款“争气机”的逐步成熟，必然让俄罗斯极不开心，但正所谓那句老话：日落西山你不陪，东山再起你是谁？

日本给改造后的“出云号”不敢叫航母？

日本执政党工作小组在本月5日召开了关于年末修改的《防卫计划大纲》的会议。会上，工作小组一致同意将改造后的“出云号”航母称为“多用途运用护卫舰”。

报道指出，隶属于日本海上自卫队的“出云号”护卫舰在改装之后将拥有航空母舰的功能，但是由于日本的宪法规定，日本不能拥有“攻击型航母”，所以为了避免别国可能对日本的批评，日本决定今后将使用“多用途运用护卫舰”这一称呼。

据与会者透露，日本防卫省在会议上就“出云号”护卫舰的改装进行了说明。防卫省表示将加厚“出云号”护卫舰的甲板，使其可以搭载垂直起降的F-35B战斗机。另外还将加入医务船等设施。此外，日本政府认为“攻击型航母”超出了用于自卫的最小限度范围，可能会不允许使用。因此，日本政府在会议上讨论，希望可以提出一个具有“整合性”的名称。

报道称，日本执政党自民党曾在本次会议上提出将“出云号”称为“防御型航母”的提案，但是联合执政的公明党以“不能出现航母字样”为由表示了反对。最终，双方一致同意采用“多用途运用护卫舰”的名称。





中山医学院 00001 号博士 中医在澳大利亚走出唐人街

放在床边，睡觉时也要看着。

辛苦没有白费。历经 3 个小时的答辩后，7 位全国消化系统疾病的顶级教授组成的博士论文答辩委员会一致通过了郭福宁的论文，认为她的实验扎实、论证严谨，论文具有很高的学术价值。

那一天，郭福宁穿着上世纪 80 年代常见的蓝色短袖衬衫，没有鲜花和家人在场，但她开心得像个孩子。那一年，郭福宁 41 岁，获得了盖有“中山医学院”钢印的临床医学博士学位证书，编号为 00001。

治好悉尼奥运会开幕式导演

扎实的博士论文给郭福宁打开了人生又一扇门。

1986 年，郭福宁到美国加州大学洛杉矶分校读博士后。1987 年，郭福宁又受到西医朋友的邀请，到澳大利亚的西医诊所工作，用中医的方法去帮助西医进行配合治疗。

“当时澳大利亚的中医水平参差不齐，只要有商业执照就可以开中医诊所，所涉及的大多是针灸、按摩等较为粗浅的治疗。有的甚至因为疗效不好被投诉，事情登在了当地媒体上。”在与当地西医合作的过程中，郭福宁发现，尽管当时中医在澳大利亚还比较落后，但是发展潜力不容小觑。于是，她想要自己站出来普及中医治疗，用医术和疗效为中医发声，让更多人正确认识到中医的作用。

1988 年，郭福宁开了自己的诊所，这是澳大利亚第一家由本科学历以上的医学毕业生开设的中医诊所。“那时候，中医治疗在当地并不普及，病人都是由西医朋友推荐过来进行配合治疗的澳大利亚当地人。”

在那段时间，郭福宁治疗常见的慢性病，最擅长的仍然是消化系统疾病。其中，她治疗非特异性溃疡性结肠炎(又叫溃疡性结肠炎)和克罗恩病(又叫局限性肠炎)都广有口碑，而且用的是澳洲人感到“神奇”的中药。

郭福宁说，非特异性溃疡性结肠炎是一种在西方国家很普遍的疾病，这种病容易复发并且难以痊愈，给病人带来了很大的心理和身体的困扰，也令许多西医束手无策。其中，2000 年悉尼奥运

会开幕式和闭幕式的导演 David Atkins 也为该病所困。

当时，David Atkins 已经被这种肠胃病折磨到不能进食、不能上班，只能静脉注射补液维持体力，经过三周时间，才把拉肚子、拉血、拉脓的症状控制住，身体有所缓解。但在他出院后，只要吃东西就复发。后来，David Atkins 在朋友介绍下找到郭福宁。

“在西医那里治疗实在没有办法了，他就到处打听，了解到中医或许会有西医无法达到的神奇效果。”郭福宁说，她给 David Atkins 开了两个方子：一是用能清热解毒、活血化瘀的大黄做灌肠，二是用黄连等药物煲中药喝。

David Atkins 采用中医疗法一个月后，症状就有了明显的好转。经过接近四年的坚持治疗，David Atkins 的病得到治愈，活检报告也显示结肠组织消失了。

“名人效应”也让中医的治疗方法在澳大利亚进一步得到了认可。“虽然中药的效果总体来讲比西药慢，但是只要病人在坚持服药后觉得有效果了，就开始对中医理念逐渐信任，这种口碑就是日积月累换来的。”郭福宁说，在澳洲这些年，有很多被慢性病困扰的当地人在痊愈后给她写了感谢信，由衷地认可中医，这让她得到了巨大的成就感和信心。

中医进入主流社会还需努力

“中医与西医差异很大，澳大利亚当地人理解我的问诊和治疗方式，就非常喜欢探究为什么，我必须耐心地解释，一开始我也不知道如何翻译，就干脆直译给他们。”郭福宁惊讶地发现，其实当地人可以理解。

“比如心火，我就直译成‘heart fire’，我告诉他‘你的心火烧起来了，所以才会睡不好’，他们居然对我的说法都很认同。”郭福宁笑着说，中医本身治疗的方法就是贴近自然的，而澳大利亚民风朴实，人们相信自然的力量，所以只要耐心解释，他们都能理解中医。

除了需要为澳大利亚当地人解释病症，郭福宁还需要去劝说病人改变当地人一些和中医理念相悖的生活习惯，比如喝冷水、酗酒、吃烤肉，这让郭福宁花费了不少口舌。

在一个个成功的中医治疗案例的催化以及澳大利亚中医团体的推动下，2000 年，维多利亚州政府就开始有了规定，中医必须要有医师执照，成立中医管理局。到了 2012 年，澳大利亚正式将中医纳入该国医疗体系，全国都普及了中医医师执照，并成立了国家中医管理局。

谈到中医在澳大利亚的现状，郭福宁说，以前中医一直走不出唐人街，难以融入主流医学体系。现在，在澳大利亚几乎每个区都会有中医诊所，中医师成为一个非常受欢迎的职业，中医治疗也越来越普及。当地一些大学也陆续开设了中医本科专业，包括皇家墨尔本理工大学、维多利亚大学、西悉尼大学等，大部分学生都是当地人，与中国的学术交流和合作研究也日益增加。“可以想象得到，未来中医师的队伍中还会有更多洋脸孔。”

但是，中医真正进入主流医疗体系，享受与西医同样待遇，还有很长的路要走。

“西医是公费医疗，在澳大利亚的公立医院，也是西医‘当道’，而中医的都要病人自己来支付，让中医纳入保险，甚至是进入公费医疗范围，是中医在海外努力的方向。”郭福宁有个“大目标”：中医的作用不仅限于替代医学，而是可以治大病、治急病、治重病。要让主流社会接受这一观念，需要中医师以医术和疗效说话。

为此，74 岁的郭福宁依然不退休，她不仅在诊所做中医师，还身兼澳大利亚中医药学会高级顾问，西悉尼大学、悉尼理工大学、悉尼中医学院中医专业的校外顾问。

“能够从事一份自己热爱的事业不容易，而这份事业能受到总书记的特别关注让我更加振奋。”10 月 23 日，当习近平总书记广东视察中提出要“让中医药走向世界”的消息传来时，郭福宁正帮朋友看症，她激动不已：“中医得到发展的背后其实是国家的强盛，中医文化的传播对中医走向世界有着很大的影响。广东这个窗口让世界认识、了解中国，也把中医的理念送到了世界。在悉尼，有很多开诊所的中医都是广东人。”

“虽然身在异乡，但是我也关注家乡的动态，从新闻中看到习近平主席到了广东，关注中医药的发展，我很高兴……”在澳大利亚悉尼开中医诊所的 74 岁老人郭福宁，日前致信南方日报表示，她在澳开中医诊所 30 年，见证和亲历了中医从走不出唐人街到被澳大利亚纳入医疗体系的全过程。当地人对中医越来越认可，与祖国经济社会文化发展密不可分。郭福宁希望有生之年能继续为中医药事业推广到全世界贡献力量。

郭福宁原是广州中医学院(现为广州中医药大学)附属医院医生，改革开放后成为中山医学院(现为中山大学中山医学院)的第一个临床医学博士，后来到了海外。她认为：“中医的作用不仅限于替代医学，要让主流社会接受这一观念，需要中医师以医术和疗效说话。”

弃物理转报医学

1944 年出生的郭福宁祖籍安徽，2 岁时随父母到广州生活。在家中 9 个兄弟姐妹中，郭福宁排行老八，从小成绩优秀，父母对她充满了期望。因为家中没有学医的人，母亲希望她可以撑起一家人的健康，强行把她的高考志愿由中山大学物理系改成了中山医学院(现为中山大学中山医学院，以下简称“中山医”)的临床医学。

“以前觉得学医就是死记硬背，不想学，但是后来我发现，自己爱上了医生这个职业。”1967 年，郭福宁本科毕业后被分配到四川达县专区下的医院工作了三年，后调回到广州中医学院(现为广州中医药大学)附属医院当医生。

“我先是在内科工作，后来参加了医学院给西医的培训班，跟着许多老中

医学习了两年。”郭福宁说，她先跟着邓铁涛等一批老中医学如何用中医中药治疗冠心病，又转到广州中医学院原院长陶志达成立的脾胃研究小组。“那时我逐渐发现，有时候西药治不好的病，中医可以。”郭福宁回忆说，广州中医学院附属医院工作的 7 年为她打下了中西医结合治疗病人的基础。

1978 年恢复高考后，母校中山医开始招收研究生。郭福宁一鼓作气，考中了著名消化疾病研究专家陈国桢的研究生，由此，既想深造又爱当医生的郭福宁转至中山二院一边工作一边搞科研。

1981 年，中国正式实行《中华人民共和国学位条例》，制定了学士、硕士、博士三级学位的学术标准，中国学位制度从此建立。在此之前，新中国培养的研究生只有学历，没有学位。郭福宁正是幸运地赶上了第一批硕士和博士学位的人。

“当时要照顾病人，又要负责本科生和进修生的教学，还要自己找题目做科研，一般晚上只睡两三个小时。”她回忆，那时虽然辛苦，但很感激国家和时代赋予她的机会，读研之后就恰逢新中国第一批有学位博士开始招生，使她不经意间完成了临床、科研、教学的读博之路。

郭福宁一直记得 1985 年的夏天走上博士论文答辩台的感觉：踌躇满志又紧张难安。她的博士论文是消化性溃疡的病因研究，其中最难的就是拿大白鼠做溃疡病模型并进行实验论证。“这在当时的国际学术界是十分前卫的。”郭福宁回忆，为了拿下准确的数据，她不断“切、缝、保持存活、对比试验”，有时怕手术后的大白鼠死了，就把大白鼠

意外之旅

如果不是无意中买的饮料中了奖，他们五个人根本不会同坐在旅游大巴上。许飞是个超级宅男，白天在家打网游，晚上在便利店打临工。方文文是杂志模特，是个标准的美女。李想是货车司机，每天跑运输的他对于这次旅游相当兴奋。而吴大为是许飞便利店的老板，对于这次放假式的旅游，他也很是开心，在店里拿了好多零食作为消遣，此时他正在和美女方文文献殷勤呢。最后一个幸运儿来的有点莫名其妙是一个搬运工，确切的说是吴大为便利店的一名搬运工。他叫张明，那天他正往货架上补充饮料，好巧不巧的掉落一瓶饮料，而瓶盖上和其他幸运儿一样写着“特等奖”。而这个特等奖就是去美丽的大草原，呼伦贝尔。

来到呼伦贝尔的第一天正好是午饭时间，向导带他们去吃了一顿非常地道的火锅——涮羊肉。几个人坐在一个小圆桌上，喝着当地的马奶酒，好是惬意。向导是一名很年轻的小伙子，他独自在饭店的角落里，不吃东西却无时无刻的关注着他们五个人的一举一动。许飞在闷头吃东西，方文文已经和便利店老板吴大为很熟络的喝着酒，李想和张明两个大男人倒聊得来，一边大口吃着羊肉，一边在诉说养家的苦。

酒足饭饱之后，他们一行五人坐在了大巴车上来到他们此行的第一站——海拉尔纪念园。向导边走边介绍道：“纪念园是在原侵华日军海拉尔要塞遗址上建立而成，是一处军事主题的红色旅游景区……”方文文嗲声嗲气的要吴大为给她拍照，她站在纪念园坦克面前比划着剪刀手。“哎呀，美女！这么严肃神圣的地方怎么可以这么嬉皮笑脸呢？”向导马超说着，听着像是开玩笑，脸却是板着的。方文文脸也一下子阴沉了下来，“马超说的好听点你是向导，说难听点你只是个跟班的，你管的着吗？”然后拉着吴大为走了。

几圈下来天慢慢的黑了下来，几个人开始提议吃晚饭，明天继续行程。向导提议晚饭是自行解决还是去中午吃的那家火锅店。吴大为却说“先带我们去酒店吧，把行李都放下然后在吃饭。”大家也就同意了，然后大家各自吃饭。吴大为和方文文两个人选择了泡吧，而其他几个则还是在中午那家店继续吃吃喝喝。话说方文文真是个省油的灯，

边和其他一个男的喝酒划拳开来。吴大为自然是郁闷，一杯接着一杯的喝着酒。乘着方文文去上卫生间，吴大为跟了上去。方文文有点喝的晕乎乎的，头重脚轻的推开卫生间的门。卫生间的灯出奇的昏暗，她正要踏进其中一格却被一个人撞了，然后那个人说了句“你给我小心点！”就离开了。顿时方文文的酒醒了大半，她逃也似的跑出了酒吧。“文文，文文~”吴大为在身后喊着，方文文以为是刚才的那个人，就往酒店的方向跑去。经过一个弄堂，方文文感觉到后面有人在跟着自己，不由的加快了脚步。可是后面的人似乎跟定了她，三步并两步的冲了上来，没等她看清楚来人的面容，她就被打劫人招住了脖子。她想喊救命可是喉咙发不出声响，隐约中她似乎看到了一双绝望的眼神，然后便昏死了过去。

第二天向导早早地在酒店大厅等着各位，可想而知方文文此时不在他们之列。张明看着孤身一人的老板，调侃说美人不在分外冷清。吴大为还在生昨天的气，听到自己的员工这么说自己不由生气“肯定是在外面过夜了，耽误我们的行程。”向导说“要不然我们打电话给她，或者你们投票决定是等她一起还是我们先下一个景点。”在场的几个男人便没了声音，向导就拿出手机拨通了方文文的电话。可是只有嘟嘟声音和一个熟悉的女人声音“对不起你拨打的电话暂时无法接听……”“走吧，我们去下一个景点吧。”吴大为显然对昨晚的事情耿耿于怀，其他几个也相继表示赞同。向导一脸焦虑说“这样不会有危险么？她一个女孩子家，万一……”“会有什么危险，一个成年人了。”吴大为率先上了大巴车，他们下一个景点是大草原。李想在车上扯开嗓门唱起了歌“美丽的大草原，我的家……”作为一个经常跑运输的司机来说，音乐无疑是他们最好的伙伴，所以他的歌倒也不赖，在场的气氛一下子活跃了起来。

下了车，几个男人像是孩子一样欢呼雀跃，映入眼帘的是一片大草原。许飞摘下耳机，伸了个懒腰奇怪的问“怎么感觉这片大草原就我们几个人啊。”向导马超笑着说“没错，这个大草原已经被我们公司包下来了，保管你们玩得

完，许飞又是提出了自己的疑问“狩猎？这个可以吗？”马超解释说“放心，所谓的狩猎也只是些野兔和野鸡，再大点也就是野猪，这些都是没事的。今天是你几个男人展现自己的时候了，开始吧。”说完从车里拿出了狩猎工具。

吴大为比划着一副跃跃欲试的样子，李想和张明决定两个人在一起去打一只野猪来。几个人走走停停的来到了一片林子，一心想打野猪的李想和张明晃了半天也没见一个动物身影，不由有点泄气。李想对着天空射了几箭，愤愤的说“哪有什么野猪啊，连一只野鸡都没有！”这时候突然起风了，声音倒有点像一阵一阵的哭声，听了让人毛骨悚然。“救命啊，来人啊……”不远处传来许飞的声音，其他几个人从四面八方赶来。“怎么了，大呼小叫的……啊呀！”李想开始的牢骚转为惊恐，因为他看到吴大为竟然死了，而他的胸口插着一支箭，他耷拉着脑袋靠在树上，身后的树上同样也插着一支箭。“这，这……”张明欲言又止的看着李想。“怎么会这样？”向导问一旁的许飞。许飞惊恐的说“我刚才看到不远处有一只野兔，就跟着它来到了这里，没想到……没想到吴老板他……”张明看着惊魂未定的许飞又狐疑的看着身边的李想。“你想说什么就说，这么看着我干什么？”李想或多或少的被看的心里发毛，“我知道你在想什么，可是……可是哪有这么巧？而且许飞同样也有可疑。”李想虽然

瞪了一下。而此时风越来越大，那声音听着更像是一阵一阵哭声。“眼下我们还是报警吧，我想凶手肯定在我们当中。”许飞镇定的说。“你说报警就报警，那我们接下去怎么办，还要不要接着玩了，还要不要回家了。”李想强装镇定，“李想，都出人命了你还……”张明越发怀疑起李想了，哪有发生命案不让报警的。此时的向导在一旁不作声，像是个局外人看着眼前的几个人。“我们回车上吧，这么大的风。”李想愤愤地扔下弓箭就回到了车里，然后其余人向事不关己的陌生人都回到了车里。向导看着车里的每个人，许飞还是听着他的音乐，李想却在骂骂咧咧的说着什么，而张明却一声不吭。“我们报警吧。”向导打破了沉默，“就算不报警，吴大为也不能就这样躺在那里啊。”还是一片寂静，“我说都死人了，你们还无动于衷么？”马超下了车，显然是去处理吴大为的尸体了。l

到了酒店已经是下午时分了，几个人似乎忘记了饥饿，各自回了酒店。李想回到房间越想越邪乎，怎么会出这样的事情，这个草原就我们几个人，也就是说他们中的任何其中一个就是凶手，也就意味着不是许飞就是自己。想到自己射出去的几支箭，李想不由头皮发麻，怎么会这样。他拿出自己随身携带的水，大口大口的喝了起来。突然他听到了敲门声，李想从床上起来开门，房门口站着的是张明。李想白了他一眼，

去找向导，看到张明进了李想房间。许飞来到向导的房间其实是和他商量报警一事，毕竟这个事情太蹊跷，也为了还自己一个清白。“啊~~~~”一阵惨烈的叫声，划破了走道的安静氛围。许飞和马超听出是张明传来的声音，果然张明看到马超他们就跌跌撞撞的跑过来“李想他突然口吐白沫……”几个人来到李想房间，只见李想仰卧在床上，嘴巴周围还仍有泡沫在流淌下来，眼睛瞪得很大。许飞再也憋不住了“快报警！”张明看着李想的死状不由的害怕起来，怎么好端端的一场旅游会变成这样。警察立马就赶到了，经确认是老鼠药中毒而死，而最大嫌疑对象就是和他在一起的张明。而许飞和马超也同时证明两人有争执，在这些不利的条件下张明被关进了看守所。而马超也向警方交代了另一个死者——吴大为，然后嫌疑人许飞同样被关了进去。

因为出了这样的事情，一行六个人的旅游，只有马超一人回去。路上马超露出久违的笑容，自言自语说“小芳，我给你报仇了。”原来，小芳是马超的女朋友，她晚上下班路过便利店时候被一个蒙面歹徒抢劫，可是小芳不从。歹徒就把她杀害了。任凭小芳怎么叫唤，在场的人都无动于衷。而在场的人包括便利店老板和店员许飞和路过的方文文还有搬运工张明，以及刚跑完运输回来到便利店买饮料喝的李想。而他们所谓的旅游，也只是马超事先安排好的，所



真正高级的养生，是回家好好吃饭

前晚和一个朋友去吃烧烤，一顿烧烤下来，嗜酒的哥们滴酒未沾。这次，他竟喝起了凉茶，一根串一口凉茶。

他说：“夜深了还吃烧烤，喝点凉茶败败火。还有，下次这么夜，不要叫我出来吃烧烤了，我最近养生。”

说完，扒拉地又风卷残云般吃了一根油光闪闪羊肉串，一脸满足相。

跟我朋友一样的人有很多，他们在威士忌里加党参，啤酒里泡枸杞；只吃红枣口味的雪糕和黄瓜味的薯片；抽完烟来一颗西瓜霜含片。抗拒爸妈转发的养生文，身体却诚实地点开：《喝水时加上它，能让你多活20年》《震惊！女人吃了这种东西，50岁像少女！》。

他们该吃的吃，该玩的玩，想起要养生了就做，反正都行，可以，没关系。

其实养生无非是养身养心。从来就在生活中，在一粥一饭里，在一行一动力里。

而最高级的养生，是回家吃饭。家里永远有最可口健康的饭菜，能随节气而吃，择良茶而饮，可以养身；家里永远有家人的陪伴，欢声笑语能驱逐焦虑，可以养心。

选择什么样的食材
就有什么样的生活

记得以前看过一句话：“选择什么样的食材，就有什么样的生活。”人如其食，爱吃辣的人往往热情，爱吃甜的人大多温和。病从口入是至理，中国饮食是“不时不食”，讲究的是时令食材的鲜。

养生要讲究的是吃什么，然后活成什么样。家里食材，远比外面的健康，即便是粗茶淡饭，也能吃出一肚子的满足。

文中开头的朋友，最近体检说他尿酸高。他之前尽日奔波，没一顿饭能在家吃的，三餐除了外卖就是应酬，酒肉从没少过，啤酒、烧烤、牛杂、猪杂都是他的最爱。他说：“大酒大肉，那是对待生活的态度”，我觉得那不仅是态度，也是他的生活方式。

长此以往，他慢慢地关节开始疼痛，走路都有点难受，有点痛风的迹象。上衣的纽扣已快扣不上发福的肚子，谁能想到他曾经在校运会的时候拿过男子400米冠军呢？

现在他开始养生，吃顿烧烤也会坚



锅碗瓢盆回家捣鼓。最近他还说：“最近新学了网红菜一颗番茄饭，过来帮我尝尝。”

养生，从来就需要亲力亲为。去一趟菜市场，在满目琳琅的食材中，在菜贩吆喝声中，挑几根排骨，买两条鱼，再让老板送两根葱，告诉他：你要做清蒸鱼。

这才是真正的烟火气和健康的生活方式，当你一直吃着山珍海味、精美小炒，快餐外卖，味蕾慢慢会失去感受烟火的知觉，只有家中那一口粗茶淡饭，能让它再度活跃。

山珍海味，也许是一种精致的生活，但家常菜，才是健康生活的本真。

记得小时候，临近日暮，空气弥漫着柴火味，饭菜香；炊烟袅袅，母喊儿归。万家灯火，一家人一起吃饭，是人间烟火最美的场景。

外面条条框框，家是放松的地方，不需要迎合奉承。外面多纷复，家里很简单，没有觥筹交错。当我们奔波一天

脸，心便安下来了。

最极致的养生是养心，当一个人心安时，容颜也往往发生变化，相由心生。

我认识一个师姐跟朋友合作创业，她负责推广，项目最近有个线下活动，各方的意见与不配合让她焦虑万分，为此，单是赶方案就连续熬了2个通宵。

后来她说，当时身体差到只有坐在电脑前，地上才是稳的。一站起来，天旋地转。

她妈妈察觉到不对，给她打了个电话：“给你做了红烧狮子头，今晚回来吃饭吧”。

回到家后，师姐脑子都是工作，一言不发，只是急匆匆地扒饭。她妈妈看到后，轻轻敲了她的碗：“吃那么快干嘛，又不是赶着去投胎。”

师姐突然楞了一下，她妈妈夹了个狮子头放到她碗里，说：“吃饭就好好吃，一顿饭有一顿饭的滋味，既然已经坐下了，就慢慢品尝它的滋味。”

一下，多日积攒的压力和焦虑一下子释放了出来，便哭了出来。

后来她告诉我，那顿饭整整吃了快两个小时，她吐糟完了那段时间所有糟心的人和事。

欲望酿造了烦恼，七情六欲总是伤身。所谓的养生，是情绪能及时宣泄，能感受到爱与被爱。有些话不方便在外面讲，但在家里的饭桌可以。那里没有虚情假意，只有温暖和心安。

人活半辈子，才明白：人生不过一句心安。

偌大的城市中，家里饭桌那盏灯永远为我们所亮。那是我们的归途，是我们休养生息之处，也是我们生命活力的导归之地。

养生不止自己杯中的枸杞
还有为爸妈做的一顿饭

“树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”人，最怕突然听懂这句话。因为，所有人世间所有的遗憾，都是归因于自己的忽视。

养生，从来也不是自己的事，也是父母的大事。我们降临人世，第一顿饭，就是母亲给予的；家里饭菜，也是我们的味蕾基因。年迈的父母们，都在等着当一回孩子，吃上一顿我们做的饭。

网上曾报道过一个宁波男子，连续700多天里，每天给88岁的母亲做饭，不重样。

在把母亲接来宁波之前，他是一个没动过厨具的人。后来，每天晚上下班后，洗菜，切菜，做饭无比熟练，黑胡椒牛排、牛肉虾皮蒸鸭蛋、清蒸鳊鱼、油爆虾之类的，更是手到擒来。

他说：“当年父亲去世，没来得及见一面，现在想把母亲接过来，不留遗憾。老人家怕她水土不服，只能自己下厨做饭，有家乡的味道，吃得又健康。”

这两年里，老人家基本没有感冒过，甚至返老还童，银丝中长出了些黑发。

一次，他给母亲盛饭时，老人突然郑重地拱手说：“谢谢你啊。”

他有些心酸：“老娘，我是你儿子，谢什么啊！”

对于他来说，父亲已经走了，母亲在，还有来处；哪一天母亲也走了，就只有归途了。

所以，“尽孝要趁早，像养我长大一样陪她渐老”

爸妈最好的养生，并非保健品，而是陪他们吃顿饭，为他们下个厨。一家人，一顿饭，一盏灯，就是一生。

所以，不妨走进厨房，为自己做顿饭，为家人做顿饭。



娃娃鱼怎么养？娃娃鱼饲养技巧

娃娃鱼学名叫大鲵，因其发出的声音似像婴儿的哭声，而被人们亲切称为“娃娃鱼”。是目前现存最珍贵的两栖动物。据说因为身上山椒味道，又被称“大山椒鱼”。外形似蜥蜴，食量很大，喜欢捕食蟹类，食物范围广泛，以小鱼、小虾和水生昆虫等为食，耐饿性很强，这也与它的新陈代谢有关。

娃娃鱼怎么饲养：鱼缸、首先要饲养娃娃鱼要给它找个窝——也就是鱼缸，一定要大，要那种“别墅式鱼缸”。可以在里面建房子的那种，不然不好活动啊，还利于观察它活动行为。最好可以装饰下，装扮成它适宜的生态环境，缸底可以铺些干净的沙砾碎石，放置一些少量金鱼藻的水草，这样沙石能吸附污物，水草可进行光合作用，增加水中的含氧量，一举两得。

娃娃鱼怎么饲养：水质、娃娃鱼是个爱干净怕脏宝宝，对水质要求比较高，不可以直接用自来水，要用清洁的池水或井水，一定要用自来水，一定得是晾了三五天的，反正清澈、鲜活、无污染，溶氧含量高，PH值是中性的就没问题了。除了经常

换水来保持水质新洁，也可以按时用生石灰来调节，还可以保持水的流动性，建议冬天三到五周换水一次，其他季节三五天换水一次。

娃娃鱼怎么饲养：水温、要最适合娃娃鱼生长的水温，不能太高也不能太低，最好在16-23℃之间。一般19℃最佳，娃娃鱼怕热耐冷，温度千万不能过高。娃娃鱼喜换安静容易受惊，所以环境静谧对饲养它比较好，另外，娃娃鱼怕阳光，不能让阳光直接晒到它。

娃娃鱼怎么饲养：食物、娃娃鱼喜欢吃活的食物，像蚯蚓，小蝌蚪、水蚤一类都是娃娃鱼喜欢的食物。娃娃鱼是吃肉的，也可以喂食小块的瘦猪肉。但要注意量，不要有剩下的以防食物腐烂影响水质。最好少量多次，按时按点的喂食最宜。

最后就是清洁方面了，饲养娃娃鱼的容器，是每天都要清洁的，特别是它的排泄物要及时清理掉，以保持水质；饲养娃娃鱼的容器，每个月都需清洗一次，每周都需消毒杀菌1次。

看完你知道怎么养娃娃鱼了吗？



如何饲养好斗鱼

斗鱼生性好斗，如果两条雄鱼放在同一鱼缸常会发生激烈的争斗，这也是它们名字的由来，想要培育出漂亮的具有观赏性的斗鱼，必须使斗鱼生活在氧气充足和水质良好的正常环境中。

养殖的水温一般为20~30℃，水质以微酸性或中性为宜。当混合混养的时候水体温度溶氧量要高于6mg/L。培育仔鱼阶段水体的要求是微酸性软水，氧气充足。腮部发育逐步完善时期，不能像向成鱼那样吸收空气的氧气，所以要增加氧气，水体的氧气要达到6mg/L。可以向水体中投放些枯草烂叶，既可以培养浮游生物又可以酸化水质，能使水体接近原生环境。

水流方面水族箱养殖时，水体要经过水永和过滤系统，造成微水流

环境，这样对斗鱼的生长和保持体色有好处。一般不用快速水流养殖。

在设备配备上对于名贵品种的雄性斗鱼，最好能单独培养。培养斗鱼的容器，大至混养型水族箱，小到玻璃鱼缸都可以用。饲养多尾鱼雄性斗鱼，可放在大的水箱中间设置玻璃板隔开。其他设备，光线不足的情况下，可配置光线柔和的灯具作为补光源。控制温度可以用恒温加热器。混养其它观赏鱼或水草的水族箱需要配备过滤和增氧设备，以确保水质。还可以在水族箱安排底沙有利于培养硝化细菌和栽培水草。

其次，不同的斗鱼品种有不同的饲养方法，比如中国斗鱼，中国斗鱼的雄鱼具有斗性，但仍然可以群养，不过如果想要培养表现力良

好的个体，则最好选优秀的年轻公鱼进行单养。单养要注意给足够的水量，水妖精过滤并定时换水以保持水质的清洁，浸泡过晒干的枇杷叶(榄仁叶)的老水对斗鱼饲养有一定帮助。最好有暗色底砂并适量种植莫丝和漂浮性水草，光照不宜过强。为了培养斗鱼斗性，应该每天进行2-3次，每次5—10分钟的照镜子训练，让斗鱼与镜子中的自己炫耀搏斗，改善体色与鳍的表现力。刚开始进行单养的两至三天内不要喂食，随后每日少量多次投喂血虫、汉堡等饲料，量以5分钟内吃完为准，多余饲料及鱼粪便要及时清除。

斗鱼并不难饲养，只要你了解了他的生活习性并有耐心和爱心，它也可以成为您的宠物，并为您的生活增添不一样的风景。

你没那么喜欢他，只是不甘心



莱蒙托夫《一只孤独的船》中有一句话：将要直面的，与已成过往的，较之深埋于我们内心的皆为微沫。

深埋于你内心的那个人，曾经穿过风雨，穿过四季，带给你明媚的生活，而他后来反手也将乌云密布，荆棘密布横在你面前，措手不及的你从天堂落入地狱。

这个世界上有一种重逢，喜忧参半，甚至尴尬，无助，想哭，那就是偶遇前任。

每个人都会有前任，你对他们的感情也都不尽相同，也许想起你只剩下云淡风轻，也许你依然满眼伤悲，也许原来他还在那里等你。

如果再见不能红着眼，是否还能红着脸。

好友程芸是个在感情方面处理的特别优柔寡断的人。收到她消息的时候，我第一反应就是，这家伙不会又跟前男友牵扯不清了吧！！

果然，绕了半天还是进入了主题，“他想跟我复合，你说我要不要答应呢？”

只是想从我这里获得肯定而已。

基于对朋友负责的态度，我当然是实话实说，“没必要，如果我没记错的话，这已经是你们第4次分手了。”

程芸立马解释，“可是，这次跟以前不一样，他真的改变了很多……”

既然都这么说了，那我也只能第4次表示祝福。

分手可以是单方面的离开，而复合，却是两个人的决定。

在决定要不要复合之前，首先要问自己两个问题。

一、当时为什么要分手？

二、现在又为什么要复合？

分手只是一时冲动

刚刚分手的时候，很多人信誓旦旦地喊着，“复合是不可能复合的，分手就是永别！”结果呢，过不了两天就光速打脸。

这种情况的分手，只不过是鸡毛蒜皮的琐事引发的情绪失控，吵架吵昏了头而已。

方也不赌气，复合是迟早的事，对感情也不会有太大影响。

还有一种，当初选择分手，确实是经过慎重的深思熟虑的。

那么，现在复合，无疑是要推翻自己之前对这段感情做过的全方面分析。

是之前分析失误？还是自欺欺人的借口？

请你一定要区分清楚~

分手不是因为原则问题

无论是主动分手，还是被动分手，当时的心情一定是非常不愉快的。

特别是当分手是自己主动提出来的时候，脑海里充满的是对另一方的责备，恨不得早点分开就好，一分钟都不想跟对方待在一起。

实际上，过一段时间后，你就会发现，对方的行为虽然很让你失望，但是并没有触及到那些不能接受的原则性问题。

你对ta的感情，是可以包容这些不完美的。复合不是单方面的跪舔

所谓的复合，靠的不过是其中一方一厢情愿想要挽回感情的执念在支撑。

那么，这样的复合是没有意义的。

除了让自己已经低到尘埃里的姿态再卑微几分，让自己千疮百孔的心再扎上一刀，这段感情是绝对没有可能往更好的一面发展，结局甚至会比上一次更加惨淡。

复合动机是因为还有爱

有些人，明明对前任已经没有爱了，只是因为没有找到合适的新欢，才回头去将就那个食之无味、弃之可惜的旧爱。

过不了多久，就会发现，复和后，真的就只是多了个人陪着而已。

精神上的失落感，跟一个人独处的寂寞比起来，反而更加沉重了。

然后，又开始厌弃这样的生活，分手的念头又不断地从心底涌上来。

然而，再次分手需要更大的勇气。

毕竟对方没有什么让你挑的出毛病的错处，你只是单纯地不爱了。

说的直白一点，你在决定要复合的那一刻起，就要做好一辈子这样将就着活下去的打算。

复合或者不复合？

其实没有对错之分，重点在于，你是真的放不下那个人，还是放不下自己的执念？

分手是一种失去的过程，下意识想要去挽回，是大多数人的本能反应。

但是，我们要知道，不是所有人都能在上一段失败的感情中总结出教训，并自愿为对方做出一些改变。

如果可以的话，早在分手前，就已经这么做了。

每一段感情都有自己的气数，有时候，缘分尽了，就是尽了。

即使把它的外表修饰的再完美如初，你都必须承认，原先的裂痕早已刻印在了你的心里。

也许再见到我选择匆匆别过眼，默默告诉自己从此山水不相逢。

也许我强打精神和你打招呼，感慨一句，这世界真小。

也许我还在等待着你，从前错过了，未来就不要再错过了。

那些过去教会你成长，你也曾经用整个青春陪伴过他。

如果过去再也回不去了，就放过那些曾经吧，现时现刻，才是你该珍惜的

如果相逢让你们重新遇到彼此，也不要再错过了

那天以后，我希望你不要念旧，不要绝望，并且祝你，再次遇到喜欢的人，

就像浩劫余生，漂流过沧海，终见陆地

出生一張紙，開始一輩子；畢業一張紙，奮鬥一輩子；
婚姻一張紙，折磨一輩子；做官一張紙，鬥爭一輩子；
金錢一張紙，辛苦一輩子；榮譽一張紙，虛名一輩子；
看病一張紙，痛苦一輩子；悼詞一張紙，了結一輩子；
淡化這些紙，明白一輩子；忘了這些紙，快樂一輩子！

美南新聞日報

Southern Chinese Daily News

電話：281-498-4310

傳真：281-498-2728

11122 Bellaire Blvd.

Houston, TX 77072

E-mail: ad@scdaily.com

日報網址：www.today-america.com

法国人不仅比你会穿，还比你会脱

【美】伊莱恩·西奥利诺 著
徐丽松 译

法式诱惑



法式诱惑——看法国人如何游戏人生

诱惑是法国人的生活哲学，甚至是一种非官方的意识形态

《纽约时报》资深驻法记者，揭秘诱惑面纱下的真实法国
值得每个享乐主义者品读的好书，不可错过的法国当代文化指南

“法式”是一个充满迷惑性的词语。张爱玲在《红玫瑰与白玫瑰》中几笔带过的法国妓女粗鄙不堪，毫无美感；当下的年轻女孩子们却又疯狂追捧着法国奢侈品牌不断推出的爆款口红。一方面法式代表着放荡、矫情、没有道德感；另一方面它又是优雅与魅惑的化身，落魄的文人们流浪在塞纳河畔吟诗，年轻的贵妇们徜徉在巴黎的百货商场不能自拔。

1967年的法国电影《白日美人》便完美展现了这种法式冲突的张力。由法兰西冰美人凯瑟琳·德芙那饰演的年轻少妇人前优雅得体，从头发丝到脚趾的每一个细节都彰显着法式中产阶级的典雅得体；人后却幻想施虐与被虐，潜身巴黎小巷的妓馆，享受着嫖客凶神恶煞的蹂躏。全片无一处全裸镜头，然而这种犹抱琵琶半遮面的矫揉造作却散发出了比A片更为浓烈的性魅力。

这也是正是法式魅惑的关键所在，袒胸露乳只是美国人的低级伎俩，法国人追求的却是外在的得体低调与内在的放浪形骸。法兰西就像一个完美的婊子，你知道她矫情、故作、没有道德感、游戏人间，可你依然情不自禁地被她所散发的魅力深深吸引。

正如《纽约时报》驻法记者伊莱恩·西奥利诺在《法式诱惑》中所展示的，法国人不仅对穿衣无限挑剔，脱衣也要做到极致。

人体是基本的诱惑武器。由于诱惑魅力是一门精心淬炼的艺术，个人外表当然不能完全仰仗天然本色。法国人对于身体的修整和装饰的关注一直都很密切，而且有持续的兴趣。一个人用什么东西遮蔽身体，以及决定遮蔽大部分，对个人在社交上的成功具有关键性的影响。

在巴黎，无论男女，经常体现出非常高雅的外表，并从中投射出一种飒爽洒脱的诱惑力。华美的面料、精致的细节、用心搭配的造型，这一切无不在传递一个讯息：我位于一个崇高的境界，可以主控我的命运与我的美丽。想要攀升到我这个境界并不容易。你认为自己够得上我的标准吗？如果不行，那就离我远些。如果可以，那就过来设法得到我吧。在理想情况中，身体必须加以精心装扮，洒布香氛，细致呵护，但要遵照特定的方式。

在另一方面，裸体的肌肤可以放送热力四射、无人能挡的诱惑力。在这个面向上，法国人又展现出另一种强烈的兴趣与优异能力。他们喜欢以坦荡又撩人的方式玩弄肌肤这个肉体符号。法国人发明了比基尼，创造出美不胜收的女性内衣，以毫不知羞的热切展示身体的不同部位，在广告中尽情演绎欲显犹遮的裸露游戏——这一切都揭示了法国的一项全国性运动：玩性感躲猫猫。

法国有一类型的女人能够完美投射出一种让世人惊艳的法式穿着风格，她们在巴黎街头随处可见，在法国其他地方也绝非少数。她们的穿搭看似毫不费力，其实却充满策略与刻意，是按照一套不成文规则达成的结果。这些女人赢得周遭无数男女的注目与赞赏，而她们对此当然也有清楚的知觉。

丽质天生，性格更是落落大方的时尚品牌阿莎罗（Azzaro）艺术总监凡妮莎·索尔德（Vanessa Seward）将法式穿搭的其中一个基本规则称为“旧款香奈儿因素”。

“很多人喜欢问我，到底是什么东西让

巴黎女人那么与众不同？我的回答是，巴黎女人特别懂得调和不同元素，”她说，“或许我这么做有点故作姿态之嫌，但我从来不会提个最新款的香奈儿包出门。我喜欢拿的是旧得已经变形的那种包，因为这样看起来不会太过炫目，而且可能反而更让人觉得是真的高贵。我会穿新款的服装，不过这时我就不会化妆。”她说这样调和的结果产生了一种平衡感，整体造型看起来就恰如其分，没有任何勉强的感觉”。

曾经当过名模的设计师伊娜·德拉弗拉桑热思考这个问题的角度略有不同：“巴黎女人不会从包包、长裤到毛衣全都是同一设计师的作品，”她表示，“绝对不会。她也不会穿一身新衣服出门。法国人认为风格是自己创造的。或许这是他们跟美国人不一样的地方，美国人会告诉自己，‘我一定要买到一件当季外套。’而一个德国人走在街上时，我们也是一眼就可以分辨出来。”

法国男人——特别是那些优雅、富裕、有社会地位、有企图心的男人——似乎毫不费力就能拥有令人钦羡的外形，因此外国人经常以为他们天生就具有某种穿搭本能。但法国男人充满风格的外表其实本质上跟时髦的法国女人那种悉心建构的雅致外观并没有不同，都是经过构思、人工打造出来的。

最近《巴黎人报》（Le Parisien）刊出一篇全版报道，告诉男性读者夏季穿搭应该竭力避免的错误。文章提供七项指导原则：polo衫扣子不可全扣；短裤不可太短；太阳眼镜别架在头顶；勿把毛衣披在肩上；不要把T恤塞进牛仔裤；别穿背心；不要穿尺寸过大的短袖全排扣衬衫。可以穿戴的东西则包括：系得很工整的棉质小领巾、巴拿马帽、夹脚拖。

法国人会用心注意的不是只有遮身蔽体之物，还有各个特定的身体部位。美国人通常会把焦点摆在饱满的酥胸和平坦的小腹：在法国，最受瞩目的女体部位似乎不是胸部，而是fesses——臀部，而且是从后方领受那优美的曲线。法文的fesses这个字不容易翻译成好的英文，因为它没有英文的buttocks（臀部）那么正式，但又比“ass”或“butt”这种略带粗俗意味的字眼优雅得多。“Derriere”这个字倒是不错，不过它虽然用于英文，但本身还是一个法文字。derrière原意为“后面”，引申为“臀部”的委婉用语。

2003年，法国《快讯》新闻周刊特别用一份长达十四页的增刊探讨臀部这个主题，封面标题是《Fesses：上升的曲线》。内容引述BVA民调机构的一项调查结果，显示只有38%的法国男性认为女人的胸部最能引起他们的好奇，50%的男性则将臀部及腿列在兴趣排行榜第一位。《快讯》指出：“第三千禧年为我们揭示了丰美臀部的大举回归，它再度成为诱惑力的温度指示计。”

法国的实况是：臀部在礼貌性的社交场

合被视为一个值得尊重的交谈主题。2009年底，法德合作的泛欧文化频道Arte电视台推出纪录片《臀部不为人知的秘籍》，探讨这个身体部位用什么方式形塑了文明。伴随这部影片的播映，Arte特别出版了一本专书，结果大受好评，成为当年最受欢迎的圣诞礼物之一，在书店销售一空。这部影片是2009年法国收视率最高的纪录片，观看人数甚至超过一部声称揭秘迈克尔·杰克逊生平真相的纪录片。

《臀部》一片的共同导演艾伦·罗斯柴尔德（Allan Rothschild）宣称，法国与臀部之间有一份特殊的情缘；在法国的广告看板、时尚杂志乃至药妆店橱窗中，臀部的意象可谓无处不见，乍看之下令人无法不认为法国人对裸体抱着远超过其他民族的无所谓态度。

但这种第一印象有某种误导作用。表面上看来，裸体与富丽华贵的订制服装虽然在展现人体美方面是两种极端不同的方式，但在法国，这两者之间却有极其重要的共同点：两者都属于精心展示的范畴。对法国人来说，展现裸露的身体并不代表只把衣服脱光，而是必须找到最佳表现效果。即便是裸露也可以是——而且应该是风格的一种诠释。

法国人喜欢略加操弄裸体元素，而不是直接攻城略地。易普索民调公司最近的一项调查显示，只有3%的法国女性认为自己全裸时最具诱惑力，而且也只有17%的法国男性认为女人全裸时最具诱惑力。

这一切显示，人体被包裹在一层神秘面纱中将更引人入胜，即便只是薄薄一层。看到女人穿着衣服，反而应该更能唤起周遭其他人对看到她裸体的欲望。显现与隐藏不断地交互流动。时尚设计师桑尼亚·里基尔许多年前就告诉过我这件事，当时她在推广一个既可开展也可收合的创意服饰系列。设计的重点完全不在裸露，而是一种灵活的流动性。她强调：“裸露是不性感的。”

脱衣舞以近乎规范化的程度，将调情与挑逗的元素作为升华裸体表现、延续观赏情趣的手段。法国号称自己是现代脱衣秀的发明者。脱衣舞的基本功就是要掌握遮掩与展示之间的平衡。为了进一步了解这一点，我拜访了维奥莱塔·卡潘提耶。她在巴黎第九区一间位于大楼地下室的舞蹈教室中经营迷你脱衣舞学校。

我在一个星期六上午来到这里，看到十多个年龄从二十二到四十五岁不等、穿着大致简单朴素的女子前来上课。课程结束以前，她们可以学会一套为时三分半的脱衣秀。有一位学员戴了神气的帽子，另一位学员披了一圈黑色鸵鸟羽长围巾。二十六岁的西尔维想在丈夫生日时跳脱衣舞给他看，作为当天的惊喜礼物。三十二岁的劳伦斯来报名上课是因为身边的朋友要她摆脱害羞个性，大胆展示自己的身体。