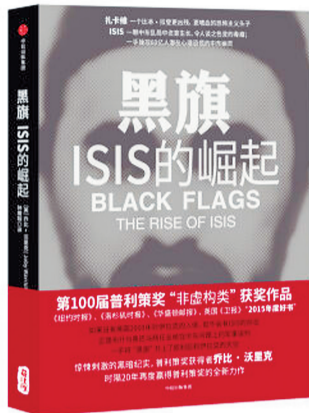


## 超薄阅读

《黑旗:ISIS的崛起》  
解密恐怖组织

作者:乔比·沃里克(美)  
译者:钟德翔  
出版社:中信出版社

《黑旗:ISIS的崛起》是第100届普利策奖“非虚构类”获奖作品。

作者乔比·沃里克采用场景变换的小说式写法,以ISIS制造的多起恐怖案件为主线,深入描述了ISIS奠基者扎卡维如何将一个从约旦黑狱中走出的组织,发展为足以带给全球60亿人心理恐慌的中东幽灵。他提出,正是美国接连出现的军事误判,使这个恐怖组织得以一步步发展壮大。

关于战争的那些悲剧,《黑旗:ISIS的崛起》的总结是令人信服的。

## 【试读】

2015年2月3日,约旦首都安曼(Amman)的女子监狱。

夜幕早已落下,监狱大门却并未关闭。只见一名信使形色匆匆地步入里面,他带来了一纸死刑通知单。由此,女囚萨吉达·里莎维的人生即将走到终点。

死刑通知单由约旦国王亲自签发。当天,阿卜杜拉二世正准备启程前往华盛顿,到美国进行国事访问。专机起飞在即,国王却没有忘记里莎维那档子事。他飞快地拟好命令,交给随从,让他们火速送往内务部。内务大臣签字后又辗转下发,最后才抵达里莎维的关押地点。按照当地法律,死刑判决若想达成,必须经历如此折腾。过程虽然繁复,国王的意愿却很简单:这个女人不能活到明天。

接到命令,典狱长很快行

动起来。不多时,他已经站在了女囚的监房外面。里莎维的牢狱生涯已经持续了近10年。时光流转,她早已不复当年的瘦美身姿。在这里,45岁的女囚过得很平静。她从不主动与人搭话,显得沉默寡言,每天除了看看电视,就是读她那本硬皮封面的《古兰经》。她身上的罩袍脏兮兮、油腻腻的,她却从不更换。

其实,里莎维并不算笨,但长年不见天日的生活,让她显得十分呆滞、一脸木然。周围的一切,似乎都与她无关。每一次与律师见面,里莎维都要苦苦追问:“什么时候我才能回家?”她的语气如此真诚,仿佛不知道自己已被判处死刑。

(注:里莎维是一名因2005年的一起爆炸案而被监禁在约旦的恐怖袭击者)

## 风雨平生:冯其庸口述自传



作者:冯其庸  
出版社:商务印书馆

《风雨平生:冯其庸口述自传》以口述自传的形式,叙述了文史学家冯其庸先生90多年来所经历的风风雨雨。他不仅主持校订《红楼梦》,创建中国人民大学国学院,更十赴新疆、三上帕米尔高原、穿罗布泊、入玉门关,查明了玄奘自于阗回归中原的最后路段。

本书附有大量彩色及黑白图片,图文并茂,深入浅出,是一部韵味悠长的口述自传,更是一幅真实再现中国近百年社会变迁的历史长卷。

## 独家连载

《汪芳说  
血管清爽活百岁》

作者:汪芳  
出版社:江苏凤凰科学技术出版社

10个心梗,9个可以被预测;6个心梗,5个可以被预防。和身体的其他问题一样,血管的健康并不是我们无能为力的,生活中吃穿住行、睡眠、情绪等都影响着血管的弹性与清洁度。作为一名资深心内科大夫,汪芳教授结合自己几十年的临床经验,用讲故事的方式,以最浅显的语言给大家讲解普通读者最需了解的血管知识。

## 茶要凉了,先别走

## 小故事大声音

“起尝一碗茗,行读一行书”“夜茶一两杓,秋吟三数声”……唐代大诗人白居易爱茶,连他的诗句也散发着悠悠的茶香。

白老先生一天要喝多少茶?这个还真不好猜。倒是现代人务实,英国就曾提出一个口号:为了健康,请每天喝4杯茶。记得我刚看到这则新闻时,民族优越感油然而生:茶,原来在全世界这么流行!

西方人早已通过实验证明:茶对人类的健康大有裨益,比咖啡要合适得多。然而,连外国人都意识到了茶的保健功效,我们身边却仍有无数人在贪恋碳酸饮料。

## 聊天说病

一盏清茶,几多精华。茶叶中的茶多酚、茶色素、茶多糖和咖啡碱等成分,有调节脂质代谢、糖代谢、血液流变特性和血管弹性等作用,能预防高血脂、高血糖、血栓及各种因素引起的心脑损伤。其中,茶多酚尤为重要,其功效表现在多个方面。

## ◎调节脂质代谢与降血脂

其实不只是茶多酚,茶叶中的茶多糖、茶色素和维生素C等物质均有一定的降脂作用,以乌龙茶、绿茶及普洱茶为最佳。

茶多酚能抑制肠管组织对胆固醇的吸收,减少体内胆固醇的合成,降低脂蛋白脂肪酶的活性,加速脂质分解。日本学者岩田多子曾让48名成年女性每日饮用乌龙茶7杯,6周后发现她们血液里的中性脂肪和磷脂减少,动脉硬化指数也明显降低。

茶多酚能抗血栓及改善血液高凝状态。研究发现,它能有效降低高血压、冠心病等血液流变异常患者的全血黏度、血浆黏度、全血还原黏度等。茶色素也有类似功效。

降血压与血管扩张。茶多酚有较明显的降压作用。同时,茶叶中的咖啡碱也能使血管壁松弛。形象地说,就是喝完茶后血管会变粗,而通过血管的血液

还是那么多,血压自然就降低了。

保护缺血再灌注损伤。茶多酚是高效抗氧化剂,对保护缺血再灌注损伤有奇效,可有效保护心脏和脑等器官在缺血再灌注过程中发生的各种损伤,从而预防相关疾病的发生。

除此之外,茶叶中的儿茶素也值得一提。它能抑制铜离子诱发的低密度脂蛋白氧化、脐静脉内皮细胞诱导的低密度脂蛋白氧化,减缓动脉粥样硬化。

人们喝茶后,通常会感到神清气爽,这是因为茶叶中的有效成分能强心、抗疲劳。特别是茶叶中的咖啡碱、茶叶碱等生物碱,能使平滑肌、冠状动脉管壁松弛,促进血液循环,增强心肌功能。另外,茶叶中的茶多糖能使心率减慢,增加冠状动脉的血液循环流量。

## ◎茶并不是越多越好

一个健康的成年人,如果平时就有饮茶的习惯,每日饮茶12克左右,分3次~4次冲泡是比较适宜的。如果体力劳动强度大,特别是那些经常处于高温环境或接触毒害物质较多的人,因为进食量大,消耗也多,每日饮茶量可增至20克。

至于常吃油腻食物或喜好烟酒的人,也可适当增加每日的饮茶量。不过,对孕妇和儿童、神经衰弱者及心动过速者来说,饮茶量应适当减少。

## ◎酒后饮茶,必须说“NO”

酒精对心血管的刺激毋庸置疑,浓茶同样具有使心脏兴奋的作用。很多人习惯以茶解酒,其实酒后饮茶会使心脏受到双重刺激,加重心脏负担。对心脏功能不佳的人来说,以茶解酒并非明智之选。

酒后饮茶的坏处还有很多。如茶碱有利尿作用,人饮酒之后,体内酒精转化的乙醛尚未完全分解,就会因茶碱的利尿作用而进入肾脏。乙醛对肾脏的刺激性很大,甚至会一定程度上损害人的肾功能。

总的来说,茶对养生防病有好处,我建议适量饮茶。不过,对已经确诊心血管疾病的患者来说,还要到正规医院接受规范的治疗,毕竟茶只是茶,它不是药。