

超薄阅读

张幼仪的人生故事点滴



作者:张邦梅
出版社:中信出版社

张邦梅是张幼仪的侄孙女,她从张幼仪的童年时光开始叙述,娓娓道出了“中国第一桩西式离婚案”——徐志摩与张幼仪的离异过程,其间穿插着张邦梅对于张幼仪的印象和观察描写,一直写到徐志摩逝世为止。

《小脚与西服》讲述了张幼仪这位与徐志摩的“西服”不匹配的“小脚”女性,在离婚之后是如何力争上游,成为上海的银行家、服装公司的总经理,从而蜕变为真正的“新女性”的故事。

【试读】如君之意

一位历史学家在报告中提出,徐志摩离开中国前往西方的时候,和其他同一社会阶层的年轻人没有两样。时值二十二岁的他,正在寻求救国之道。他本来打算归国之后,要接管家中事业,或加入政府官僚体系。可是,根据这位史学家的看法,徐志摩此番西行,也在内心注入了改变个人作风的欲望。他信奉着自己心目中西方的精髓,并致力于成为他所推崇的西方优点与特质——爱、热情、坦白的活化身。

我常问幼仪:“难道你不气徐志摩吗?”

我知道自己左右为难。我对他对待幼仪的态度很反感,但又不能自控地崇拜他本人和他的作品。可是,幼仪并不承认她的感受,我猜是因为一个循规蹈矩的中国女人不

应该心生怨恨。

徐志摩怀着进入金融界、成为“中国的汉密尔顿”的抱负,远渡美国。这期间,他甚至给自己取了“Hamilton”这个洋名。他在克拉克大学那自我约束的日程表,一显其雄心大志和对国家的责任感:六时起身(同居四人一体遵守),七时朝会(激耻发心),晚唱国歌,十时半归寝。日间勤学而外,运动、跑步、阅报。

我在历史课本里读过中国人的国耻观念,并得知了共产主义之所以在中国取得成功的原理:儒家思想不能抵御外侮、保护中国。我是在美国长大的中国人,自己的种族身份又遭人取笑过,因此对羞耻心毫不陌生,但也惊异于这种感觉何以与徐志摩相仿,竟然大到可以让我想象自己堪为华裔主要喉舌的程度。

如何当好一只狗

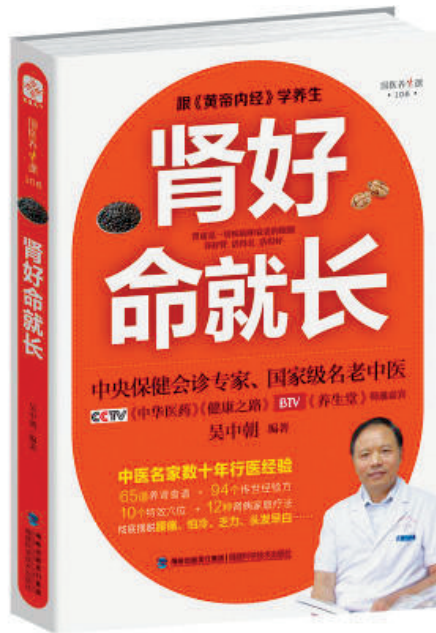


作者:乔·威廉姆森
出版社:长江少年儿童出版社

这是2016年凯特·格林威大奖提名作品,喜欢狗狗的你千万不可错过的超另类、捧腹的指南读物,让人大开眼界,培养孩子的爱心和责任感。

这是一本相当少见、颠覆的趣味指南读物,让人大开眼界。本书以一只狗的口吻叙说了“如何当好一只狗”,没有枯燥的理论,没有冷冰冰的教导,这本图文并茂、妙趣横生的读物,会让你充分感知到家有宠物的乐趣,也叙述了一段纯真的爱与友谊。

独家连载



《肾好命就长》

作者:吴中朝
出版社:福建科学技术出版社

很多人听到养肾、补肾,就会联想到肾虚。其实,肾并非虚了才要补,在平时肾就需要好好养护,这样人才会健康。那么,如何拥有一个健康的肾呢?怎样判断自己的肾好不好?日常生活中需不需要给肾“特殊待遇”?……所有关于养肾的问题,我们尽可能都在本书中一一为你展现出来。

常吃黑芝麻 气血足头发好

◎黑芝麻长于补益肝肾

古人认为,黑芝麻能除痼疾,返老还童,长生不老。现代研究也发现,黑芝麻长于补益肝肾,填补精髓,养血益气,能使头发乌黑亮泽,还能强壮筋骨,补虚生肌,滋养五脏。身体虚弱、头发早白、肝血虚、精神不振者经常食用黑芝麻,可有效改善体质。黑芝麻补肾润燥的效果尤其好,常用来调养肾虚所致的便秘。

黑芝麻是药食同源之物,一般人群都可以食用,尤其是以下人群宜适当多吃:头晕目眩、视物不清者,经常感觉腰膝酸软者,听力下降、耳鸣耳聋之人,发枯发落、头发早白之人,产后乳汁缺乏者,患有便秘、痔疮的人。

黑芝麻粥

【材料】
黑芝麻15克,粳米50克。

【做法】
1.黑芝麻微炒,研成末。
2.粳米淘洗干净,加水煮沸,放入黑芝麻,转小火煮成粥即可。

【功效】

滋补肝肾,养血生津,润肠通便,乌须黑发。适用于肝肾亏虚所致的腰膝酸软、头昏耳鸣、须发早白、慢性便秘等。

黑芝麻桑葚粥

【材料】
粳米、桑葚各40克,黑芝麻60克,白糖适量。

【做法】

1.将桑葚洗净,与黑芝麻一起放入研磨机里打成粉末。
2.将粳米洗净,加适量清水,煮成稀粥,然后加入磨好的粉末,搅拌均匀,再煮片刻,最后加白糖即可。

【功效】

温补肝肾,乌发益精,润肠祛燥。

特别提示

1.黑芝麻虽好,但不宜过量食用,春夏两季每天半小匙,秋冬两季每天一大匙即可,否则过犹不及,还可能导致脱发。
2.患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食黑芝麻。

◎黑米适合头晕目眩、贫血的人

黑米是我国古老而名贵的水稻品

种,自古就有“药米”“贡米”“寿米”的美誉。由于它特别适合孕妇、产妇作为补血之用,因而又有“月米”“补血米”之称。

《本草纲目》中记载,黑米具有“滋阴补肾,健身暖胃,明目活血”“清肝润肠”“滑涩益精、补肺缓筋”等功效。用它入药,对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣等疗效甚佳。

黑米是一种药食兼用的大米,米质佳,口味很好,适合一般人群食用,尤其适合以下人群:须发早白之人,孕妇、产妇,月经不调的女性,病后体虚、贫血之人,头晕目眩、视物不清、夜间视力不佳者,经常感觉腰膝酸软、腰痛的人。

中医有“逢黑必补”的说法,黑色食物入肾,黑米粥有很好的补肾作用。秋后黑米成熟时,人们常用黑米煮成粥,米粥色黑如墨,喝到口里有一股淡淡的药味,特别爽口合胃。黑米的吃法还有很多种,比如在煮黑米粥的时候,放入天麻、银耳、百合、冰糖一起煮,滋补效果很好,经常食用,可有效改善头晕目眩、贫血、腰膝酸软、四肢无力、失眠健忘等。

黑米银耳大枣粥

【材料】
黑米100克,银耳10克,红枣5枚至6枚,冰糖适量。

【做法】

1.黑米淘洗干净,加水浸泡一晚;银耳泡发,去掉黄根,撕成小朵;红枣洗净,去核。
2.将黑米连同泡米水一起倒入锅中,加适量水,再放入银耳、红枣,一同熬粥,熟后加冰糖调味即可。

【功效】

滋阴润燥,滋补脾胃。

三黑粥

【材料】
黑米50克,黑豆20克,黑芝麻15克,核桃仁15克,红糖适量。

【做法】

1.黑米、黑豆洗净,加水浸泡一晚。
2.将黑米、黑豆连同浸泡的水一起倒入锅中,加入适量水、黑芝麻、核桃仁共同熬粥,加红糖调味即可。

【功效】

乌发润肤、美容养颜、补脑益智、补血补肾,适用于肝肾亏虚所致的须发早白、头昏目眩及贫血患者。