

超薄阅读

真正的朝圣在心里



作者: 蕾秋·乔伊斯(英)
出版社: 北京联合出版公司

《一个人的朝圣》讲述了一个人的朝圣这样一个故事: 一个60多岁的老人, 患有轻微老年痴呆症, 他收到一封来自贝里克的邮件。那个多年前替他背黑锅而被老板辞退的同事奎宁患了癌症, 也许将不久于人世, 而他一直欠她一份感谢。他要给她写回信, 鼓励她活下去。

出门的时候, 他本来打算把信件投到邮箱里, 可走着走着再也没停下来。他孤身一人, 横跨英格兰, 627公里。他坚信, 只要他不停地走下去, 奎宁就会一直活着。

【试读】……………哈罗德的信……………

4月中旬一个再平凡不过的早晨, 空气中飘着洗衣粉的香气和新鲜的草腥味。哈罗德·弗莱刚刮完胡子, 穿着干净的衬衫, 戴着领带, 坐在饭桌前。他手里拿着一片吐司, 却没有吃的意思, 只是透过厨房的窗户, 凝视修整过的草坪。草坪正中间矗着莫琳的可升降晾衣架。

“哈罗德!” 莫琳大声叫道, 压过了吸尘器的声音, “信!”

哈罗德也想出去走走, 但是现在出去唯一可以做的就是修修草坪, 而他昨天刚修过。吸尘器突然安静下来, 一会儿工夫, 莫琳拿着一封信气鼓鼓地走进了厨房, 坐到哈罗德对面。

莫琳一头银发, 身材苗条, 走起路来轻快利索。他们刚认识的时候, 哈罗德最开心的事

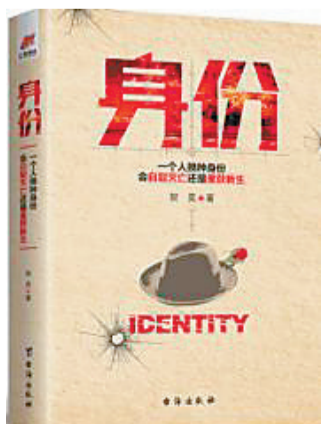
情就是逗她笑, 看着体态匀称的她笑得前俯后仰, 乐不可支。“给你的。”莫琳说。等她将信放到桌上轻轻一推, 信滑到哈罗德手边停下, 他才反应过来。信封是粉色的。“是贝里克郡的邮戳。”

他并不认识谁住在贝里克郡。“可能弄错了吧?”

“我觉得不是。邮戳总会盖错吧。”她从面包架上拿起一片吐司。

哈罗德仔细地打量着这个神秘的信封。这个信封的粉色娇嫩而柔软, 就像土耳其软糖一样。信封上的字是用圆珠笔写的, 一个个潦草而笨拙的字挤在一起, 仿佛是哪个孩子在慌忙中匆匆写下的, “哈姆斯南部, 金斯布里奇村, 福斯桥路, H·弗莱先生收”。

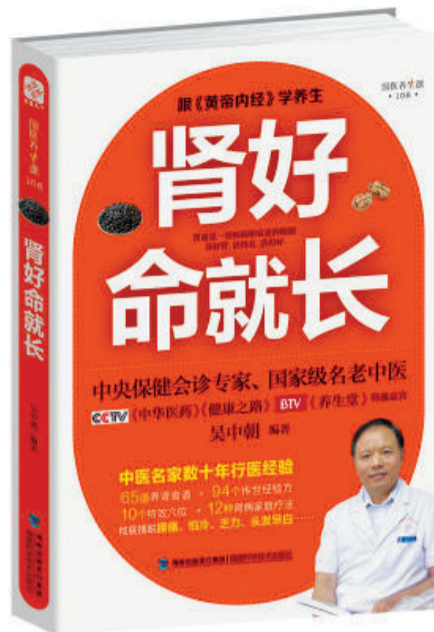
身份



作者: 贺奕
出版社: 台海出版社

这年头, 谁不是带着一箱子面具走天涯? 我们扮演着不同的角色, 迷失在设定的身份里, 有谁真正地做过自己? 《身份》用小说展开人性实验。贺奕新派谍战小说再现文坛, 一篇读罢令人赏心悦目。阴差阳错的身份互换险象环生, 国共日伪黑的五方缠斗纠结国仇家恨。

本书收录贺奕三篇有关“身份”的中篇小说, 涉及互换身份、隐瞒身份、顶替身份。随着矛盾的不断升级, 故事迎来一个个高潮, 结局出人意料。



《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。

夏天出汗也伤肾
巧吃鳝鱼帮你补

◎巧吃鳝鱼帮你补肾

夏天气温高, 人出汗多, 肾中精气容易随着汗液一起流出体外而使人肾虚。此时, 适当吃一些鳝鱼进补, 可以为身体补充营养, 有养肾补肾的作用。

鳝鱼, 又称黄鳝, 民间素有“小暑黄鳝赛人参”的说法。鳝鱼刺少肉厚, 味道鲜美, 尤其是小暑前后的鳝鱼, 品质最佳, 可以说是盛夏很好的滋补品。鳝鱼性温, 味甘, 入肝、脾、肾经, 具有补中益气、养血固脱、温阳益脾、强精止血、滋补肝肾、祛风通络等功效。鳝鱼的营养价值也很高, 含有丰富的DHA(俗称脑黄金)和卵磷脂。它们是构成人体各组织细胞膜的主要成分, 也是脑细胞不可缺少的营养。中医认为, 肾主骨、生髓, 脑为髓之海, 鳝鱼补脑, 在一定程度上也能补肾。肾虚引起的腰酸背痛、四肢酸痛、遗精、滑精、自汗、盗汗, 以及体质较差的中老年人, 都可用鳝鱼补养身体。鳝鱼还是一味中药。可以说鳝鱼浑身都是宝, 其头、血、骨、肉、皮均可入药。《本经逢原》中的“大力丸”, 其中一味主药就是鳝鱼。根据原书记载, “大力丸”的制作方法大致是: 酒蒸大鳝鱼, 取肉捣烂, 然后与数味名贵中药(为末)做成丸。“大力丸”有强筋健骨、增进力气的作用。

豉椒鳝鱼

【材料】

鳝鱼两条, 青椒1个, 尖椒半个, 葱、姜、蒜、豆豉、盐、白糖、胡椒粉、水淀粉、料酒、生抽各适量。

【做法】

1. 鳝鱼宰杀, 去头、骨, 洗净, 切段, 加料酒、胡椒粉、盐拌匀, 腌渍片刻。
2. 青椒、尖椒去蒂、籽, 切菱形块; 蒜洗净, 切片; 葱洗净, 切小段; 姜洗净, 切片。
3. 锅加油烧热, 倒入鳝鱼段煸炒出香味, 盛出备用。
4. 锅内留底油, 放入蒜片、葱段、姜片煸炒出香味, 倒入豆豉炒出香味, 再倒入鳝鱼段, 加少许水翻炒均匀, 倒入

青椒片、尖椒片, 加白糖、盐、生抽翻炒均匀, 用水淀粉勾芡即可。

【功效】

温中散寒, 温阳补肾, 补虚疗损, 健脾益胃。

◎吃羊肉胜过吃人参

关于羊肉的食疗功效, 《本草纲目》中说: “暖中补虚, 开胃健力, 滋肾气。” 肾阳不足而出现性功能减退, 如阳痿、早泄、遗精、尿频等的人, 适量吃羊肉可有效改善以上症状。

羊肉跟猪肉一样, 是我们日常生活中常见的肉类食物之一, 一般人群都可以食用, 尤其适合以下人群: 经常手脚冰凉、冬天怕冷的人, 脸色苍白、贫血者, 阳痿、遗精的男性, 月经不调、寒性痛经的女性, 腰膝酸软、腰痛者, 尿频、尿不净者。

羊肉不仅是一种食物, 还能入药。我国古代就有用羊肉来治病的验方, 例如脾肾虚冷、小便频繁: 羊肉200克, 羊肺1个。切末, 加入盐、豆豉煮成羊肉羹, 空腹服用。

虚损羸瘦: 羊肉200克, 黄芪、人参、白茯苓各20克, 红枣5枚, 粳米100克。羊肉切末, 黄芪、人参、白茯苓煎取药汁, 与粳米、羊肉煮粥, 空腹服用。

寒性痛经: 当归15克, 生姜25克, 羊肉500克, 煮汤服。

当归生姜羊肉汤

【材料】

羊肉500克, 生姜25克, 当归15克, 胡椒粉1克, 葱1根, 料酒20毫升, 盐适量。

【做法】

1. 当归、生姜用清水洗净, 切成大片; 羊肉去骨, 剔去筋膜, 入沸水焯去血水, 捞出放凉, 切成条。

2. 将羊肉、当归、生姜放入砂锅, 加水, 大火煮沸后, 撇去浮沫, 改用小火炖至羊肉熟透, 加盐调味即成。

【功效】

温肾祛寒, 补虚强身, 行气活血。