

色，以便於區別。

我們還研究了這裡的軟水過程，當時的軟水過程與書本上講的比較一致。但是後來中國演變出了適合自己的軟水工藝，此是後話。

錢易是陶先生的研究生，1956 年由同濟招來，與教研室年青教師一起活動，故常來我們宿舍，我們很熟。畢業後留校，八十年代她被選為工程院院士，後來與我小女兒還有過一段工作聯系，那時我已來美。

6、給九班實習：給九同學們七月下旬來到蘭州，實習一個多月，在‘工廠也在工地，十月七日實習結束八日回北京。給九有兩個班，帶他們實習的只有徐鼎文、張樹敏和我，他二人雖非本教研室的，但近二年本專業剛畢業，分在施工教研室，倒是帶生產實習正好對口。不過仍感力量薄弱。因此調來了施工教研室的李國鼎老師，他是本專業畢業多年，我們也共過事。

工廠不比工地，對口水專業的工地較少，但也足夠了！具體實習事宜

，另有專文講過，本文就不多說了！給九班人才濟濟，活躍了工地文藝生活。尤其是臨別與廠方的文藝聯歡會，更是在全廠一票竄紅。這是國慶之後的事。十月八日我們離開石化廠的。



7、西瓜：蘭州特產西瓜有名，每年八九月是旺季。鼎文老師是西瓜迷，西瓜也便宜，大家每天要買，參加者主角是鼎文老師，樹敏、錢易、我也參加，有時國鼎老師也來，均在每天下班後。

九月下旬，西瓜下市了！打瓜上市看似西瓜，鼎文意尤未盡，買來吃，但打瓜籽特多是蘭州瓜籽的原料。咬一口滿口瓜籽，也不甜。上當一兩回，鼎文老師也再也不買了！鼎文老師我們很熟，也參加過我與 S 的婚禮。可惜六十年代下放江西時感染了血吸蟲病，八十年代不幸英年早逝，他太太是給 83 班畢業的褚遂遂，也是我帶過的學生，煙台人。鼎文彌留時李燕城老師與我曾想去天津看望他，他太太在鼎文彌留之際想與鼎文多待一會，我們知趣，也就沒去；女老師張樹敏更不幸，年紀輕輕得了胃癌去世。五七年蘭州行時，她常說有口臭，現在看來可能是徵兆。鼎文去世時樹敏老師早已沒了！蘭州之行時，大家誰也不會想到二人的這種結局。

教研室主任陶葆楷先生八十年代 85 歲壽辰時，我們曾去清華參加；比他二人有幸多了！王繼明教授更

高壽，前兩年已過 95。我與他很熟，那是五十年代他還是副教授時，後來也有聯系。

別了給九，後來給 O 班畢業設計時，我又曾返回母校與同學們共同切搓。那時我已去了建工學院任教，五九年－六〇年初，我返回母校已是客串了！

二、一九七五年的蘭州：本文開頭已談到，在文革後期，學校教學逐步恢復中，我與李燕城老師，當時正在合作教學。文革已八年脫離教學，決定外出取經，經系及院領導批准後，二人於暑期前往各地一些有關工廠及院校參觀學習。現在單講蘭州行。

我們是由包頭過去的，在包鋼參觀了鋼廠的水處理設施，那是當年蘇聯援建，1959 年正建時我們來過，如今 16 年過去了！設備仍在運轉，但有不少改建。非本文所述範圍。本文只表蘭州。

我們由包蘭線鐵路去蘭州，由包頭動身，經河套地區，‘千里黃河只富一套’就指這裡。前行進入沙漠地帶，一片黃沙，2019 年報導，這一帶毛烏素沙地治沙，大見成效，已綠樹成茵，聯合國對中國治沙效果大加贊賞。

過銀川，久已嚮往這個曾是西夏都城的城市，可惜無緣停，只西望賀蘭白雪皚皚，高大連綿。過中衛‘魚米之鄉’。寧夏回族自治區是全國最小省區。

列車經甘塘小站進入甘肅，南下過白銀市礦業城，到達蘭州。

1、蘭州是西北最大城市（如今烏魯木齊與南疆喀什日新月異，喀什已是南下入巴基斯坦要衝）。

1975 年蘭州西固工業基地已初具規模。上次來時，西固工業區剛剛起步，蘇撤專家後，自力更生開發已具規模，文革對工業的影響比社會上小些。不像我們高校完全停擺。我看舊城就不然了！與 1957 年幾無太大變化，城內小巷依舊。南關十字是蘭州老城中心，舊時繁華之地，如今雖沒了私人店鋪，但滿街是新疆維吾爾人賣羊肉串者，白小帽老回民依舊，老城到處都有。板搭門敞開式店鋪與社會主義化前無大區別。只是變換了主人。城內小巷依舊，到處十分老舊。白蘭瓜、西瓜仍負盛名



，名勝之地如五泉山、雁灘、白塔山、黃河大鐵橋等，仍屹立著，這些地方我都去過。

2、西固工業區：蘭州西固在舊城之西，距舊城約 30 公里。是蘭州工業重鎮，我與燕城的目的。當到達西固之後，我看到與 18 年前有很大變化。那時還是一個黃土小鎮，這時已具有了一個新興工業城市雛型。我們訪問了我 18 年前來過的石化廠，如今早已建成。

我們在水廠技術科工程師的陪同下參觀了整個水處理流程。首先我們到了黃河邊的水廠取水口，這理理與包鋼雷同，同是當年蘇式設計。



黃河邊上有斗槽式進水口、沉澱池。這黃河岸邊與昔日變化較小。水廠其餘部分就不在此表述了！見諒。本水廠供西固地區用水。

我們還去了煉油廠、氮肥廠，它們均用冷卻塔並循環用水，大大節約了用水量。

參觀後我二人到了西固主街，這裡已初具規模，像一條商業街了！蘭州拉麵是當地特產，十分有名。街上有好幾家，我們選了其中一家，是自認為比較好的，的確名不虛傳。那時餐館還用糧票。

3、蘭州鐵道學院：蘭鐵在黃河北岸，校址寬敞，設施也較齊全。事先知道原唐山交大的羅正洪老師調在了這裡，1954–55 年我從清華派往哈爾濱工大向蘇專家學習時，我們是同班，正洪是由唐。後唐山交大分拆搬遷，羅老師被分到了這裡。我們老同學見面分外激動，他熱情接待了我們，並介紹了蘭鐵情況。唐山交大水專業師資強，問起正洪，當年在工大另一同班金學易，則分去了西南交大（後來我們在北京見過面，也是在工大要好同學）。羅老師是廣東人，他說在蘭州水土不服，擬調回廣州。由於學院沒招生，也就無教學經驗交流了！

羅老師介紹我們認識了小張老師（女），這回初次見面，她很熱情，後來在給水學術交流活動中及各種會議上常見面。蘭鐵後改名蘭州交通大學），此是後話。

當時的蘭鐵沒有學生，顯得冷清。參觀後我二人與正洪及小張告別。

4、參觀風景名勝：我二人週末遊覽了黃河大鐵橋及對岸的白塔山，蘭州黃河大橋是當時黃河三大鐵橋之一（曾命名為中山橋），與鄭州橋、濟南洛口橋齊名。但蘭州橋與其他二橋相比較小，這也是蘭州在上游使然。鄭州橋最長，濟南橋最雄偉。濟南是故鄉、鄭州常路過，有幸黃河三大鐵橋全見過了！不過這些年來黃河新增大橋就太多了！

白塔山白塔高聳，但山體一片光禿，無任何植被。有些殺風景。這個白塔山在初中地理課本上就見識過了！

五泉山則大不同，那裡樹木繁茂，亭台樓閣，深具古意。尤其那山泉更為山景增色不少。

雁灘公園是黃河南岸的一片河灘地，遍植瓜果，尤以棗樹為多。牛皮（或羊皮）筏子是這裡一景，1957 年我們乘過，也介紹過，見本文前段，此處不再重複。此次我二人沒乘。1957 年與清華同事乘過，那時每人不過 5 分錢，但要湊夠 6–7 人方可，此次我們僅二人，故問也沒問。也是二人幸趣不大始然。

我們去了舊城區，那裡熱鬧，新疆羊肉串正紅火，我們品嚐了，味道不錯。舊城仍有它的特點。

蘭州之旅結束了！但行程並未結束，還去了西寧、西安及河南，就非本文份內事了！另有文章敘述之。

健康熱帖：一周吃幾個雞蛋能達到最佳效果



壹個小小的雞蛋但卻爭議巨大。以前有個說法：壹天吃壹個雞蛋，可以免去看醫生。可見，雞蛋對健康的好處。然而，專家們就雞蛋對人們健康到底是有益還是有害的辯論已經持續了許多年。根據發表在《美國醫學會雜誌》上的最新醫學研究表明，雞蛋對身體有沒有好處取決於妳壹個星期吃幾個？

研究發現，如果壹天吃兩個雞蛋會導致心血管損傷和過早死亡。這是因為蛋黃中有大量的膽固醇。例如，據美國農業部的數據顯示，壹個較大的雞蛋中大約含有 185 毫克的膽固醇。世界衛生組織（WHO）對膽固醇的推薦量為每天 300 毫克。

也就是說，如果妳每天吃壹個雞蛋，妳已經用了膽固醇推薦量的壹半以上，如果吃兩個雞蛋那就絕對超量了。

風險比例

該研究壹共分析了 6 個相關試驗的數據，試驗人數超過 3 萬人，並長達 17 年之久。研究人員得出結論稱，壹天攝取 300 毫克以上膽固醇可以使心血管疾病風險增加 17%，早亡率則上升 18%。

如果每周吃 3 到 4 個雞蛋，可以使心血管疾病和早亡率分別增加 6% 和 8%。而每天吃 2 個雞蛋心血管疾病風險則上升 27%，早亡率上升 34%。根據該研究，它們與年齡、健康程度、吸煙或本來就有

高血壓等狀況無關。

該研究的作者之壹，美國西北大學醫學院預防醫學副教授艾倫說：“我們的研究顯示如果兩個人吃壹模壹樣的飲食，但唯壹的區別是在吃雞蛋上。吃雞蛋多的人死於心臟病可能性更高。”

與之前研究相矛盾

這項新研究與之前的研究相矛盾，因為以前的研究並沒有把吃雞蛋與心臟病風險增加相聯系起來。對此，艾倫說之前的研究時間跨度比較短，而且使用的樣板數據也缺乏多樣性。但即使這樣，研究人員承認他們的分析也可能有錯誤。

因為有關雞蛋消費數量的調查是通過調查問卷形式進行的。因此，參與問卷調查者必須回憶他們幾個月甚至幾年前消耗雞蛋的數量。還有專家指出，這壹結果只能作為參考。雖然吃雞蛋數量與心血管疾病風險增加及早亡之間可能有關聯，但它並不能證明其因果關係。

倫敦大學國王學院營養學專家桑德爾斯表示，這項研究的強勢在於它所運用的數據更能代表美國人口種族的多樣性。但它的局限性則在於它只依賴對膳食攝入的單壹測量方法。

推薦量

那我們到底應該吃多少雞蛋最好呢？艾倫建議

每星期不超過 3 個。她還建議喜歡吃雞蛋的人，不妨多吃蛋清。艾倫表示，她並不建議人們徹底不吃雞蛋，而是適量。

根據桑德爾斯的觀察，美國人每天從飲食中攝入的平均膽固醇量大約為 600 毫克，大大高於英國人的 225 毫克的平均量。從上面的表格可以看出，美國人均消耗雞蛋數量是 252 個，排名第七。但心臟病死亡率卻占總死亡率的近 20%。

相比來說，日本人吃雞蛋比美國人多，平均每人每年吃 329 個。但其心臟病死亡率只有 11%。桑德爾斯補充說，每周吃 3 到 4 個雞蛋問題不大。

(BBC 中文網)



趙之楚_190406_ 天地君親師 1-4 專欄

天地君親師

1-4 趙之楚

獨慎

有人說：「中國是一個沒有宗教信仰的國家。」也許是這樣，才能容納別的宗教(天主教、基督教、回教…)、並消化別的宗教(由佛教衍生出禪宗)；

中華民族以儒(主張謙卑)、道(不敢為天下先)為載體的文化，不可能歧視別的宗教。

也有人說：「中國是一個沒有神的國家。」不是沒有神，只是「敬而遠之。」

甚至又有人說：「中國是一個多神信仰的國家。」這話有些道理，因為中國人敬而信之的是：「天地君親師」。在中國人的心中，此五者都是神，或像神一樣的尊而敬之！

事實上：「中華民族是一個『道德駕臨一切』的國家。」

康德說：「不論是從理論上，或科學上，都無法證明『神』的存在，但是因為道德的要求，又不得不有一個神…」

這就是說，「神」是因道德而存在的！(這一看法與儒、道哲學極其合拍)

「道德」又是因何而存在的呢？

「道德」又是做甚麼用的呢？

如果沒有人，還有「神」嗎？還須要「道德」嗎？

如果人類進步到「止於至善」之境，都做到了「慎獨」的功夫，那時「道德、神、法律」還有無武之地嗎？

「道德、神、法律」都是為了校正人的「缺點」，讓人達到「尊禮重德」，趨於「至善」而存在的！

結論：「道德、神、還有法律」，都是「為人服務」的！因此，道德、神、法律，都不能駕臨人之上！否則就犯了「以工具為目的」的大錯！

宗教是將神放在第一位，道德次之；為甚麼要有道德呢？因為遵守道德，是服從神的意旨；人民守道德，是順應神的要求。

這與中國文化的想法正相反，中國文化認為「道德」(辭讓、惻隱、羞惡、是非)是人性的一部分，仁、義、禮、智是存於心，佈乎四體，與生具有的。神只是居於「監督、輔導」之位。俗話說：「人在做，神在看。」

將「神」置於道德之上，是「倒果為因」，本末倒置的論證，是有瑕疵的。

中國文化是人本文化，道德之發生，完全是出自的人本能，即王陽明說的「良知良能」；尊德守道是人的高尚品質的表現，主張「為善不欲人知」，而不是表演給神看的。特別重視「慎獨」功夫，在人看不見，聽不著的地方，也不能做「虧心事」。這個心，就是人的「良心」，「不做虧心事」是出自個人良知的要求！並不是神的旨意。

中國文化裏也有神，神只是監督人的行為，執行替天行道「獎善懲惡」(俗話說：善有善報，惡有惡報，不是不報，時辰未到)的職責，神的任務，有些像人間的法官一樣；

中國不是沒有神，而是對神的「角色認知」與西方人不盡相同：

在中國人心目中的神就是天、地、自然，人也是自然的一部分，所以神、人是平等的。

中國文化認為凡是能造福人類而「立德、立功」的人，活著可以立「生祠」，在人間為其建廟、塑像，為社會建立模仿、學習的榜樣，死後更會上天為神。

神不是高不可攀的，就像「人人皆可為堯舜」一樣。「人、聖賢、神」之間，基本上是處於相對平等的地位。

在中國社會裏，凡是能為造福人類而「立德、立功」的人，是可以升天為神的，或被尊之為神的！

「崇德即尊神」，或「尊神必崇德」，可說是中華文化的基本精神。也是「齊家、治國、平天下」一以貫之的基本精神，家中供奉「天地君親師」，正是此一精神的表現。

法律只能制裁人「公開」做壞事的行為，卻不能防止人私下(無人知曉處)做壞事，更無法產生「鼓勵」人做好事的效果。

俗話說：「人心之不同，各如其面。」用一種法律，或道德，或單一的神，想約束、或控制所有的人，那是萬萬行不通的，世界越來越亂，是不容爭辯的事實。即使是「三管齊下」(神、法、德)，仍有「防不勝防」的，非理性的「變態」事件發生…

面對「不知悔改」的人，神也只有徒嘆奈何的分兒；面對「不怕死」的人，法律也束手無策；面對不知羞耻的人，道德又能做甚麼？孔子就過：「人而不仁，如禮何？人而不仁，如樂何？」

遇上這樣的凶神惡煞，萬般無奈之餘，只能怪自己的「八字」不好，只有「認命」的份兒。認命是自我解脫的唯一良方，雖然有些消極，卻不失為「已求多福」的處世之道！

《堪輿學》普遍認為：「陰宅主吉凶，陽宅主富貴，八字主終身。」遇上天災、橫禍，說不準真的就是個人的「生辰八字」出的差錯？

人不老到退休，是不會相信命運的，智慧如孔子，也要活到50才知天命；孔子又說：「五十以學易，可以無大過矣！」這就是說，連「學習」(尤其哲學)的理解能力，只是靠「韋編三絕」苦讀、勤讀是不够的，還得要與「世事經歷」(年齡)相配合才有「相得益彰」的效果。

時不分古今，地不分中外，認命「苟活著」的人總是絕大多數。苟活著的多數人，並不是出于「知命」，而是出于無奈的「認命」！

認命也是「安分守己，自求多福」的幸運者，快樂者！實際上「認命」的人，就是上不怨天，下不尤人的多數…

反中庸的極端分子，總是不乏其人的，再文明、再富有的社會，總是有心存「一舉成名天下知」的變態狂，寧願犧牲性命、也要「揚名立萬」，那怕是「遺臭萬年」也在所不惜！

對西方文化一知半解的人，借反傳統、反孔、反古、反錢裝書、力主全盤西化、主張漢字拼音化、主張簡體化；推行白話文時，就有人「反標點符號」…

都是利用「反古、反傳統」而「揚名立萬」；台灣的民進黨人，以「反中華文化」，作為愚弄淺薄青年，奪取政權的手段，在歷史上是有些淵源的：

反拼音化的人寫了一篇「繞口令：施氏食獅史」：詞曰：「石室詩士施氏，嗜獅，誓食十獅。氏時時適市視獅。十時，適十獅適市。是時，適施氏適市。氏視十獅，恃失勢，使是十獅逝世。氏拾是十獅尸，適石室…」

這段話能用「拼音」寫嗎？中文電腦化的今天，簡體、繁體還有意義嗎？

某報社計算「稿費」，將文中的標點符號一律扣除，不計稿酬，認為標點符號不重要。報上刊出一則「徵婚廣告」：條件是「小腳沒有麻子」。婚介所聲言有一位保君滿意的女郎，婚禮後揭開面紗一看：一雙大腳，滿臉麻子…

新郎認為婚介所「背信」，婚介所理直氣壯的

說：「新娘難道不是大腳(小腳沒有)？難道沒有麻子(麻子)？」這時才知道「標點符號」的重要與價值！

被「鴉片戰爭」打跨的不只是滿清的軍隊，更嚴重的是打跨了「中華民族」的自信，幾乎將5,000年的歷史，全盤推翻了，隨著日本人辱罵自己的文化，說：「堯(帝)是香爐，舜(帝)是燭臺、禹(夏)是大爬蟲…」這種「望文生義」的話也有人信？能不哀哉？

這類以「反」作為「成名手段」的人，中外、古今都是大有人在：

新西蘭政府於教堂凶殺案發生後，決定今後對「暴力犯罪」者，不公佈其姓名。為的就是防止想以「犯罪」做為成名手段的狂徒。說不定真是一種「釜底抽薪」，防止為「揚名立萬」而犯罪的有效方法。

幾10年前，台灣對青少年犯過者，新聞界也採用過相同的方法，對犯過(不是犯罪)者姑隱其名，僅以王××、李××表之。為的是保護犯過青少年的前途，及其家長的顏面。這正是孟子說的：「仲尼不為己甚」的中庸之道(法律不是以懲罰為目的)的做法。

人是既不能「久處約」，又不能「長處樂」的動物；這與「物極必反」、「否極泰來」的宇宙法則是一致的，這與人的「飽暖思淫，饑寒起盜心」也是一致的，沒甚麼好慨嘆的！

道德不只要防止人做壞事，更要鼓勵人做好事；儘管許多人都不怎麼喜歡、不接受「道德」的約束，卻沒有人不喜歡別人以「誠信」的道德原則對待自己。

不做壞事的最高境界是，要求人在沒有人看見，沒有人聽到的環境下，仍能恪守道德的分際，時時刻刻要存有「戒慎恐懼」的態度，就是《中庸》所說的「慎獨」功夫。這是「法律」與「道德」都不能單獨辦到的，道德、法律一定要與「神」掛上勾，才能產生「事半功倍」效果。這就是康德說的，「因為道德的需要，不能沒有一個神的存在。」

做好事的要求是，「勿以善小而不為，勿以惡小而為之。」(待續)



什么是贫铀弹？ 贫铀弹究竟有多强！

伊拉克战场上，美军一种炮弹给敌军造成了无法磨灭的心理阴影，凡是被这种炮弹击中的坦克均遭到毁灭性破坏且无一幸免，这种威力逆天的炮弹就是：贫铀弹

首先来大概介绍一下贫铀弹。贫铀弹最早由美国研发，其是指以含有高浓度铀238的硬质合金为主要原料制造高密度、高韧性弹芯的炮弹和枪弹，其作用原理与普通穿甲弹相同，但却可以利用贫铀合金高硬度和高熔点的特点依靠炮弹动能来穿透目标。在击中目标的瞬间，贫铀弹能够产生6000度以上的高温，其穿透能力极强，因此多被用来毁伤以坦克为主的敌方装甲目标，是坦克最怕遇到的武器。海湾战争中，美军大量使用贫铀弹，直接摧毁了敌方上千辆T72主战坦克，而美，军坦克却由于装备了贫铀装甲而无一损毁。此后，尝到了甜头的美军开始在战争中大量使用贫铀弹。

从上文看，贫铀弹确实是一种威力强大的武器，那么为什么包括我国在内的多个强国都没有选择装备贫铀弹而是

退而求其次选择装备毁伤效果相对较差的钨合金弹呢？原因其实很简单，那就是贫铀弹的缺点和其优点一样太过明显。从名字就可以看出，贫铀弹的主要成分是贫铀，而贫铀的主要成分是放射性较弱的铀238。虽然放射性较弱，但其仍旧是有一定放射性的，人体长期接触必然会造成不良后果，而在爆炸后，贫铀弹燃烧，氧化铀和贫铀微粒以不可见的形式进入人体，能够对人体造成极其严重的损伤。而且，除放射性外，铀本身也是具有化学毒性的。贫铀弹爆炸后，除污染范围较小外，其危害与原子弹爆炸后造成的放射性污染相比也不逊色。而且，由于铀的半衰期较长，这使得其污染时间将长达几十年甚至更久。在海湾战争与科索沃战争中，美军大量使用贫铀弹，其造成的后果就是造成了大片的污染区，除战争地区的居民外，甚至连美军士兵都出现了中毒现象（美军声称“贫铀的放射性极低不会对人的健康造成危害”但事实是他们自己的士兵都不愿意碰这玩意）。

除使用后果恶劣之外，贫铀弹还有一个巨大的缺点：存放时间短且造价高昂。对于和平国家而言，大量生产贫铀弹很有可能没有实际用途，这些炮弹最终唯一的归宿就是被储存到超过使用期，这是极其不划算的。再加上其影响实在太过恶劣，因此，包括我国在内的几个国家虽然拥有生产制造贫铀弹的技术但仍旧选择装备钨合金弹。



身战斗机，来增加隐身战机数量，形成歼11系列和歼10系列这样的组合，提升空军部队实力。

所以从作战定位上面来讲，JF20型隐身战机属于中型战机的范畴，执行制空、对地、对海等任务。而且因为作战定位的问题，其对载重量、航程都非常接近于歼10型战机，这样对成本的控制也非常有利。出于这样的情况，因此模型上面JF20也反应的非常明显，不仅全尺寸估计和歼10系列差不多，而且发动机也为单发，这样成本也会大幅度下降。这对需要一型中等的隐身战斗机的中国空军来讲，甚至是出口给一些需要隐身战斗机，并且国土面积不大的国家来

目前网上公开的数据显示歼20的单价约在8亿人民币左右，按现在的汇率就是差不多1.2亿美元左右的样子。这一采购费用虽然看着吓人，但事实上放在国际上，还是非常良心的价格。同样是隐身战斗机，F-35型系列隐身战机已经有2千多架订单在手的美国，其F-35型系列对外出口的报价，F-35A的采购单价约在9千万美元左右，F-35B差不多在1.1亿美元左右。相比之下，歼20目前的订单量只有F-35系列的零头，相信随着后续订单量的增加，其采购总价也会下降。当然，下降的幅度还是有限的，因此中国空军也非常希望拥有一型中型的隐

看，这样的一型中型隐身战斗机也是非常适合的。

以美国空军的F-22和F-35为例，从战术用途划分来看，F-22负责制空，而F-35系列则是负责对地对空攻击，保留了三代机的制空能力。这样划分任务之后，F-22这样的高端机虽然只有180多架，但也足够美国空军使用，而后续美国空军作战飞机大约80%以上全部为F-35系列。从成本来看，F-22一架的采购成本在最终结束的时候达到1.5亿美元左右，而如果现在重开生产线，并只采购200架的话，那么则达到了2亿美元左右，甚至还打不住这个价格。相比之下，F-35系列

已经降到了9千万美元左右，相当有可能会降到8千万美元左右，只有F-22一半都不到。而中国空军，目前也是按照歼11/16系列和歼10系列进行轻重分配，其中歼11系列基本就是进行远程进展的主力，歼10则是国土防空的支柱，在必要时通过空中加油机也能伴随进行远程攻击。

因此，发展一型中型隐身机也是中国空军要走的路，这样就可以形成歼20为核心，中型隐身战机为骨干的配制。毕竟中国空军目前作战飞机还在数百架歼7/8型战斗机在役，这些战机大部分会在今后十年内陆续退役，而用歼20这样的重型隐身战斗机去替

代显然不可能，后续只能用中型隐身战斗机来以一对二或一对三这样的比例来替换这些老旧战机，甚至于到2040年左右，现役大量的第三代战机也到了寿命后期，也需要进行替换。从时间上来讲，研制中型隐身战斗机也是中国空军非常急切的事情，而已经有的FC-31型隐身战斗机据悉成本已经逼近歼20的85%，作战用途则与歼20重叠，这也是其到今天仍没有能得到空军青睐的重要原因之一。

作战性能方面，随着歼20小批量开始服役，成飞研制JF20中型隐身战斗机也不奇怪。如果一切顺利，2022年内出样机，2024年内试飞是可能的。

揭密中国JF20 隐身战斗机

去年成飞展示了自己新型中型隐身战斗机的模型，一型是通过改进FC-1型战机而来的JF17.6型隐身战机，一型则是今天要重点介绍的JF20型隐身战机。和半路出家改进而来的JF17.6型隐身战斗机不同，JF20型隐身战机可以说是全新研制的新一代中型隐身战斗机。毕竟和JF17.6相比，JF20这个项目，成飞除了外贸目的，还可能有竞争中国空军中型隐身战机的打算。



数学全球最高分！ 新西兰华人学霸成功逆袭秘诀是……

当“国际剑桥考试11年级IGCSE全球数学最高分获得者”、“新西兰IGCSE物理最高分获得者”、“新西兰IGCSE5门总成绩第一获得者”的奖状再一次被郑重地拿出来，摆在记者面前时，略带羞涩的李俊衡(David Li)笑得非常阳光。

在这个青春正好的花季男孩眼里，没有赢者的傲气和自得。一句“真的没什么，我也没想到能考出这个成绩”让他的腼腆更加真实，但是，在他闪亮眼神的深处，因这次获奖而益发萌生的自信正在充盈他的斗志，让他信心满满地迎接以后的学习。

众星捧月，他站到了领奖台的中央。

这是一个普通却又令李俊衡难忘的星期四夜晚，他走上领奖台，从国际剑桥考试东南亚及太平洋地区区域总监 Ben Schmidt 手里接过几张沉甸甸的奖状，脸上洋溢着收获的喜悦。

台下，父母欣慰的目光，老师由衷的微笑，小伙伴们发自内心的赞叹，全融入一阵又一阵不息的掌声，在礼堂里掀起庆祝的热潮，驱散了夏末傍晚空气中的凉意。

除了文章开头提到的那些好成绩外，在全球最大的为5-19周岁学生提供国际资格证书的考试——国际剑桥考试中，他的11年级化学考了98分，生物得了96分，音乐成绩为95分，第一语言英语得分为94分，西班牙语考分为90分。

分数排名里前五门科目的总成绩在全新西兰排名第一。

他的数学得了全球唯一的满分，是当之无愧的全球第一名！

从平凡到优秀，他的学霸逆袭之路。

李俊衡13个月大的时候，父母带他到了新西兰，从此，他离开了故乡沈阳，在新西兰成长学习。记忆中其他的事情已经渐渐褪色，说起过去，他有点印象的事情也就是自己喜欢大海，喜欢各种鱼。

13岁以前，他就是一个普普通通的小男孩，七八年级的时候，他参加过澳大利亚新南威尔士大学举办的全球ICAS考试，证书上写的都是“Participate(参与)”，“Distinction(卓越)”、“High Distinction(优异)”这些从来没有出现过

。他的生活就是简单地上学放学，弹钢琴、参加各种课外活动，做完作业还要问妈妈：我干点什么呢？

李俊衡的妈妈补充说，在孩子小的时候，他们没有特别要求他增加学习时间，也没有给他安排任何英语、数学等科目的补习课。

她记得那些年里，几乎每天放学后，他们都是把书包先放回家，然后就到各种课外班里去活动，游泳、弹琴、吹黑管、画画、打乒乓球……每天玩到很晚才回家。

8年级上完后，李俊衡从 Rangview Intermediate School 毕业，进入 ACG Sunderland 开始9年级的学习。

9年级的一次考试里，他的数学成绩考得非常突出，他说这是他的一个转折点。这次小小的成功就像一颗火苗，燃起了他的斗志，让他不甘人后，奋起直追。

之后，他开始如有神助，一次比一次考得好，排名第一的科目从一科增加到两科到三科，再到后来的综合第一。在他身上，这种从平凡到优秀的逆袭，来得如此之快、那么突然，令人刮目相看。

自律让他的人生仿若挂帅。

从默默无闻，到全校无人不知，李俊衡靠的是埋头努力。他说他不是最聪明的那个，有时课堂上反应比其他同学还慢，但是，他却是那个最愿意努力的



。他坦言9年级以前，完全不知道学习是什么、应该怎么学习。到了9年级他才恍然大悟：原来预习、复习功课能让学习事半功倍；原来以前学得不扎实的知识会给后面的学习造成很大的困扰……

他笑着说自己是听老师话的好孩子，老师要求大家把哪个问题从头到尾搞明白，如果他有一点不清楚，他一定夜以继日地思考、演算，直到自己能把问题解释清楚了为止。老师让大家复习哪些内容，他就一点不落地将所有知识点复习几遍，直到确信自己都会了。

他最重要的成功秘诀是自律。他父母现在工作都非常忙碌，完全顾不上他

。每天早晨5点50分，闹钟会把他叫醒，他起床收拾完，7点之前到学校做老师的助手，帮助看管照顾7点开始陆续就到了学校的低年级学生。

一天紧张的学习和活动自不必提，下午放学后，他大多会参加一些学校的课外活动，回家吃完饭后，他一头扎进自己的小屋，开始做作业、复习。

完成了所有的作业后，他还要坚持练一小时的钢琴。睡觉之前，一定也会先准备好第二天学校社团活动的个人资料。

忙完所有这些，也就快到夜里12点了。国际剑桥考试的成绩给李俊衡11年级的学习画上了完美的句号。爸爸的激动不亚于他，问他：“David，你考得这么优秀，爸爸要好好奖励你。说说看，你想要什么样的奖品？”

李俊衡略略想了想，告诉爸爸：“我现在最想要的是时间。我觉得还有好多事情在等着我去做，可是时间不够用！”新的学年已然开始，12年级他要学习的内容更多、更难。他说：“我会先完成老师交待的各项学习任务，快速高质量地完成，然后再多做一些练习，巩固所学……我觉得我有一些不足，比如在课堂上反应不如别人快，做事还有些慢吞吞的，我会针对这些问题做出改变，比如尽量多学一些，知道得多了反应自

然就快了。”他说自己也爱玩游戏，但是他不玩大型的联机游戏，只玩几个手机小游戏。他说，在学习压力大或者遇到难题时，玩玩小游戏能让他解压，缓解大脑的紧张。不吝帮助他人，心中自有天地。李俊衡学习刻苦，成绩突出，但他的优秀并不仅仅体现在这一点上，学校校长 Nathan Villars 是这么夸他的：“他非常勤奋，在他感兴趣的领域——学术研究、数学等方面学习十分自觉。不仅如此，他还支持学校基金会、中午帮助指导低年级的学生……他是一个全能的高成就者！”确实，他在学校的生活是极其充实的。每个中午，他的时间都安排得很满，经常来不及吃饭：给低年级学生补课；成立学校潜水俱乐部，跟大家一起复习下海安全要点；轮番参加两个乐队的排练；向学校建议成立国际象棋俱乐部、乒乓球俱乐部，组织俱乐部活动……每当别人问他以后想做什么时，他都满怀热情地说他想学习病理学，将来在医院里工作，成为一名病理学家。他解释说，免疫系统做的就像人体在对细菌或病毒等病原体发动一场小规模战争。他希望他的研究能减少病人的痛苦，他想找到治愈他们的良方。12、13年级是所有高中学生最紧张的时期，但是李俊衡并不想放弃自己的爱好和兴趣。他的时间表上，一天一小时的弹钢琴时间不会减去，等到准备充分了，他要去考钢琴8级证书。每逢天气允许，他还会背起装备去潜水。他想快点考到 Advanced PADI Open Water 潜水证，就能下到30米深的大海里去看他自小就念念不忘的深海鱼。还有，如果时间允许，他也要继续跟爸爸学开车，再过两三个月，他就能去考限制性驾照了……不管是面对学习还是生活，李俊衡给人的感觉都是：他特别会安排、管理自己的时间，所以他才能在这么多活动安排和学习任务中游刃有余，让科目学习和素质进步齐头并进，共同丰富他的人生。

稻香

李群是省城一家公司的副总经理，繁忙奔波，应酬不断。而二十多年前，他只身来到这座城市，却是举目无亲……

那年，李群家乡遭荒，娘给他一个地址，让他进城来找一个叫贾良的人，说他在家乡当过知青，会帮忙的。离开前夜，李群和青梅竹马的姑娘稻香道别：“等我在城里站稳脚，就回来接你。”稻香却婉拒了：“你进城去了，就好好为前程奔，别惦记我了。”

次日，李群挤上客车一路颠簸到了省城，好不容易打听到一家门牌下。他敲开门，一个男人警惕地盯着他：“你找谁？”李群说：“我来找贾良，他在我们家乡当过知青……”男人皱了皱眉说：“贾良不住这里了，他早搬走了。”李群急忙问：“那他搬到哪里去了？”男人回答说：“城里这么大，找一个人就像大海捞针，你还是回家去吧。”说罢关上了门。

李群提着行囊，像一只无头苍蝇走在宽阔繁华的街上，看着四周林立的高楼大厦，却找不到自己的立足之地，只得找了家小旅馆住下再作打算。第二天他去找工，走过几条街道，问了好多家店铺，却一无所获。

饥肠辘辘的李群看着路边店铺刚出笼的包子，却舍不得买。忽然，他看到一个七八岁的小女孩在街边哭着，看样子又饿又怕。许多人停下来看她，却又都走开了。李群就用他身上仅有的钱，买了一个包子给她。女孩不哭了，却说不清家到底在哪里。李群正焦急，女孩的父亲出现了，问清缘由，对李群不断道谢。他听说李群刚进城找工作，立刻说道：“你到我们公司来干吧。”

在公司，李群勤勉上进，很快在对外营销方面独当一面。一次在兼并一家公司时，他在人员花名册上看到了贾良的名字。

起初他还想，同名同姓的人多了，等到真正见到贾良，居然正是当初把自己关在门外的那个男人。偏偏在这以后，他就是贾良的上司，虽然在各种场合常常碰面，两人却总好像有些尴尬。

这天，李群刚到公司，有个女孩走过来拦住他，问：“你是李群叔吗？是我娘叫我来的，我娘叫稻香。”

李群怔住了，在这女孩身上仿佛看到稻香轻盈的身影。

记得进城头两年时，他回家乡，还带了城里的礼品去见稻香，她却已经嫁人了。再后来，母亲过世，他就很少回家乡了。

现在莫非家乡又遭了灾，稻香才想起了他，让女儿来投靠他？但眼下就业机会竞争激烈，况且找工作也不是一天两天的事，家里的房间也不宽敞……

李群咬咬牙，不动声色地对女孩说：“你认错人了吧。”女孩急问：“那你知道他在哪里吗？”

李群说：“在城里，找一个人就像大海捞针，你找不到他的，还是回家去吧。”话刚说完，他就觉得似曾相识，这回竟是从自己的嘴里说出来。

女孩向他道谢，准备离去。李群心里一抖，喊住女孩说：“我刚才没想起来，我就是你要找的人。你先在我家楼下吧，进城找工也不是一时半会儿的事。”

女孩听了，向他嫣然一笑，说：“李群叔，你误会了，我不是来找工的，我去年大学毕业，在一家公司上班，这次家乡要修大桥，我回去了一趟，我娘让我给你带土特产来了。”

李群听了，羞愧不已。他忽然想起，前不久接到家乡一个庄户请柬，他原打算钱办完公事后回去，但此刻他决定

意外停电

想要修改设置显然已经来不及了，希尔急中生智，立刻调出应急供电系统，在距离6点整还剩十多秒时，坚定地按下了启动按钮，嘴里喃喃道：“再见了，哈里斯！”

这时，那位前来代班的同事到了，希尔对他简单交代了几句，便带着那张支票径直赶往警察局。

警察听了他的陈述，先是吃了一惊，紧接着遗憾地告诉他：“我愿意相信你所说的，但事实上，哈里斯并没有死。据我们

刚得到的消息，电刑刚执行，监狱就恰巧停电了。”

“不可能！”希尔叫道，“是我亲手按下的应急供电按钮，哈里斯不可能逃脱制裁。”

警察摇摇头，说：“事情也许如你说吧，不过监狱方面很快查明，当时刚好有一辆重型货车撞倒了监狱地区对应的电线杆，导致监狱供电中断。这个哈里斯，只是被电昏了过去，并无性命之忧。”

希尔听得目瞪口呆，他想了想，急忙说：“这一定又是哈里斯搞的鬼！莫非……”

希尔没有说出口，脑海里却浮现出自己的那位同事。

电刑不像人们想象的那样，一瞬间就可让人毙命，通常会持续一段时间，有的甚至要长达一小时。那位同事一定是看到应急供电按钮启动了，便火速报告哈里斯的手下，制造了撞电线杆事故。希尔不禁有些绝望，难道公司里的人都被哈里斯的手下收买了？

警察点点头，说这件事警方会调查的，然后他遗憾地表示，事情变得复杂了，想再送哈里斯上断头台，可能没那么容易了。

晚上，在警方提供的秘密庇护所，希尔早早地打开了电视，不一会儿，晚间新闻就对当天这件事作了详细报道。有权威人士表示，哈里斯很有可能因此而免于死刑。该人士援引哈里斯新聘请的一位金牌律师的话说：“我的当事人已经‘死过一次’，法庭没有理由两次剥夺犯人的生命。”

就在这时，桌上的电话突然响了。希尔犹豫了一下，拿起了听筒，耳边一个沙哑阴沉的声音传来：“希尔先生，警察给你提供的秘密庇护所，住得还舒服吗？”

希尔禁不住打了一个冷战，心明感



希尔是供电公司的一个普通员工，再有半年就退休了，他最大的愿望就是能安安稳稳地退休，和家人共享安逸的生活。

这天上午，希尔在家休班，两个陌生男子突然登门造访。希尔一看并不认识，便问他们有什么事。二人不答话，其中一个戴墨镜的男子问他：“后天，也就是本月16日，轮到你值班对吗？”希尔点了点头。

男子推了推眼镜，说：“我们想请你在这16日那天，从凌晨6点整开始，停电半小时。”

希尔不解道：“这事您找我没用，应该到我们公司报备才对。”

眼镜男摇摇头说：“你误会了，我们需要的是一次意外的停电，也就是说，请你人为地制造一点小故障。”

希尔非常纳闷，他工作多年，还没有谁提过如此荒唐的要求。

“当然，不会让你白做的，我们会付给你100万作为报酬。”眼镜男说着，从上衣口袋取出一张支票，递到希尔面前，“这是20万定金，事成之后付清另外80万。”

希尔的心脏突然狂跳，100万美元，对他这个工薪阶层来说算得上是一笔巨款了。但他很快冷静了下来，心想：出手如此大方，背后肯定有隐情。想到这，希尔没有接那张支票，而是说：“我想知道你们为什么要我这样做。”

眼镜男摇摇头，用不容置疑的语气回答道：“你不需要知道，照我说的做就是了。”

希尔有点不悦，反问道：“如果我不答应呢？”

“这可由不得你！”另一个男子开口了，声音沙哑阴沉得令人不寒而栗。

要答应他们做这事，对希尔来说并不

也不足为奇，到时候只需要向上司递交一份报告就行了。而如果不答应，看对方来者不善的势头，谁知道会对他怎样呢？

想到这里，再想想那诱人的100万，希尔收下支票答应了。

15日那晚，希尔值班时闲来无事，便浏览起了当天的报纸，突然，一条新闻跳进他的视线：哈里斯被判死刑，明晨6时整在摩尔监狱执行电刑。

希尔一下子震惊了，据他所知，这个哈里斯恶名远扬，是个十恶不赦的大毒枭，八个月前被警方缉拿归案。现在想来，那两个男子让他人为制造停电事故，很有可能是为了让哈里斯逃避电刑，因为摩尔监狱就处在他们公司的供电范围之内。

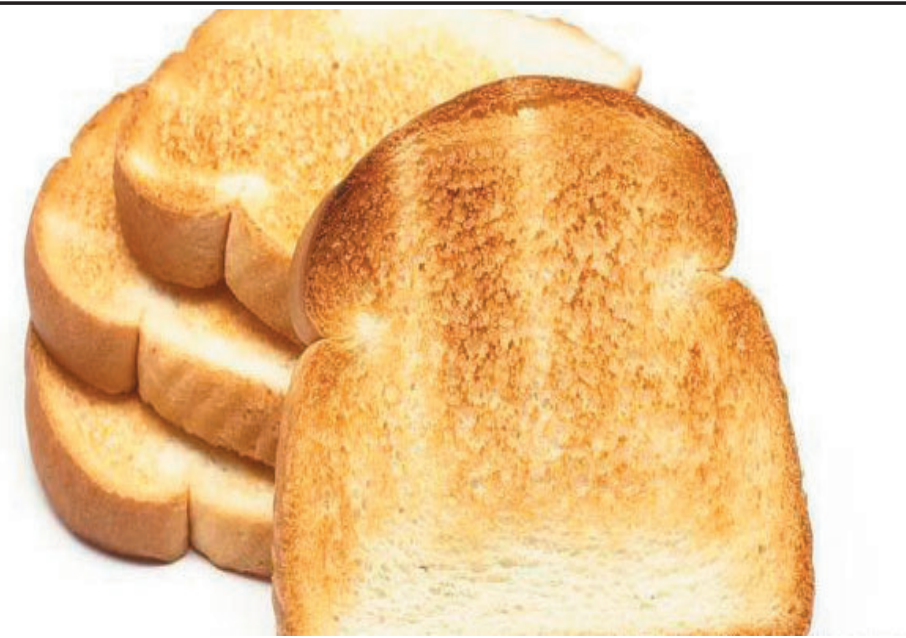
希尔顿时感觉血直往头上涌。他永远不能忘记，他的大儿子就是因为吸毒致幻跳楼惨死，这个哈里斯，毫无疑问就是间接的杀人凶手。希尔愤怒极了，害死他儿子的凶手，居然还妄想从他这里谋求一线生机，怎么可能？作恶者必须受到惩罚！

于是，希尔决定放弃原来的计划，照常供电，送哈里斯这个恶魔下地狱。他想了想，接连打出了两个电话：一个打给要好的同事，说自己有件重要的事情要做，麻烦他6点钟来公司代自己值班。那同事答应了，还问道：“老伙计，没出什么事吧？”希尔笑了笑，没回答。另一个电话，希尔打给了他的妻子，嘱咐她明晨6点动身离家，往警察局与自己会合。

做好这一切，希尔便两眼盯着时钟，默默地等待那一时刻的到来。眼看要接近6点了，就在这时，控制台屏幕上竟然出现了故障警报，提示6点整供电将中断。

怎么会这样？希尔吃了一惊。他马上意识到，唯一合理的解释是，为了保险起见

烤面包致癌？好怕！



烤两片面包是很多白领一族必备的早餐，我偶尔也吃，还喜欢烤的焦香、硬脆，可是有时候一不小心就会烤焦一块儿，关于烤焦的面包，很多人都担心吃了致癌，真的会吗？

一、烤焦面包里的「致癌物」是什么？

这种物质就是丙烯酰胺，怎么产生的呢？

食品高温烹调，一般120℃以上时，食物里的游离氨基酸天门冬酰胺与还原糖或其它羰基化合物发生反应，就会产生丙烯酰胺。

温度越高、时间越长、水分含量越少，产生的丙烯酰胺就越多。

烧、烤、煎、炸的烹调方式比焖、炖、煮、煨、蒸的烹调方式温度高，水分还散失得快，产生的丙烯酰胺也就多。

所以我们常听说薯片、薯条、饼干、咖啡、面包、油条、油饼、麻花等焙烤、油炸食品检出较高含量的丙烯酰胺。

二、丙烯酰胺真的会致癌吗？

世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构（IARC）将致癌物分为4类。

1类致癌物是确定会引起人类癌症的，常见的这类致癌物有酒精饮料、烟草、槟榔、加工过的肉类。

2类致癌物根据其对人体致癌证据的强弱又可以细分为2A类致癌物和2B类致

癌物。

其中2A类致癌物已经被证实会引起实验动物的癌症，但是引起人类癌症的证据还有限，所以只能说很可能会引起人类癌症，但不一定会引起人类癌症，也就说烤焦的面包不一定致癌。

三、如何降低丙烯酰胺摄入量？

有的朋友可能会说，现在丙烯酰胺对人致癌的证据有限，没准将来就充足了；谨慎起见还是尽量减少丙烯酰胺的摄入吧。

谨慎是好事儿。那怎么减少丙烯酰胺的摄入呢？

1.少吃炒菜

中国内地和香港地区的研究都显示：蔬菜及其制品是摄入丙烯酰胺的主要来源，贡献比均达到50%左右。

怎么会是蔬菜及其制品呢？

因为国人吃菜基本都是炒着吃啊。

其中炒的温度越高，炒的时间越长，菜中的丙烯酰胺前体物质越多，产生的丙烯酰胺也就越多。

其中菜心、空心菜、洋葱、西葫芦、灯笼椒这几种菜炒后丙烯酰胺含量就远远高于苋菜、菠菜、唐生菜、西洋菜、苦瓜炒后丙烯酰胺的含量。

2.非要炒菜先焯水

沸水焯后再炒也会降低丙烯酰胺的量，怎么焯呢？

水多到没过所有的菜；水一定要开后再焯菜；焯水的时间要短，叶菜一般30秒以内就行，其它菜大约焯1分钟就行。

如此焯菜能最大化降低丙烯酰胺以及亚硝酸盐、农残等有害物质，又能最大化保留营养。

3.蔬菜还是多蒸、煮、生吃

蔬菜生着吃、水煮或蒸着吃都不会产生丙烯酰胺，所以建议：

A.黄瓜、西红柿、生菜、西葫芦、胡

萝卜等能生吃的蔬菜，洗净后做拌凉菜或沙拉。

B.沸水焯后的蔬菜捞出来过凉沥干水分，拌点芝麻酱或者淋点生抽撒点香菜、蒜末吃。

C.蔬菜切片或切丝后加点玉米粉或淀粉，锅开后上屉蒸2分钟，出锅后浇油、醋、小米椒、生抽的汁吃。

除了炒菜，其它哪些食物丙烯酰胺含量较高，得尽量少吃呢？

烤面包致癌？好怕！

综合分析可知，没烤焦的面包丙烯酰胺含量很低，即使是烤焦的也比薯片、挤压膨化的谷物早餐、饼干低很多，再说了烤焦也是偶尔的事儿，没必要看着烤焦的面包纠结吃还是不吃，哈哈。

与其如此，倒不如少吃点挤压膨化的谷物早餐，很多人可是天天以此为早餐呢。

还忘了告诉你，红肉也是2A类致癌物，天天担心丙烯酰胺致癌，却每天猪牛羊肉狠狠吃，不可笑么？

再退一步讲，与其担心甚至恐慌这个还不确定会不会对人致癌的丙烯酰胺，倒不如担心已经确定为人类致癌物的酒精饮料、烟草、槟榔、加工过的肉类。

常常喝酒，还不戒烟，也爱吃香肠、火腿、腊肠，吃片烤焦一点的面包就担心致癌更可笑。

看到最后你可能会问：这些含有「致癌物」的食品到底吃不吃？

致癌物致癌没有阈值，即可能摄入一丢丢就致癌，换句通俗的话讲就是得不得癌基本都是看运气。

反正为了降低癌症风险，含有「致癌物」的食物完全不吃，我做不到。

不过我能做到：特别想吃的时候才吃，而大多数时间都均衡营养的饮食，你呢？

有关酸奶的三个真相



酸奶是以牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌（发酵剂），经发酵后，再冷却灌装的一种牛奶制品。酸奶不但保留了牛奶的所有优点，而且某些方面经加工过程还扬长避短，成为更加适合于人类的营养保健品。然而，面对产品繁多的酸奶货架，你有没有感到困惑？为什么有些酸奶不用冷藏？为什么有些酸奶号称加了有益菌？糖尿病人可以喝酸奶吗？请了解一下这些有关酸奶的真相：

真相一：常温销售的酸奶产品中没有活性菌

装在六角形利乐包装中，能够在室温下存放几个月的酸奶产品，实际上属于“灭菌”酸奶。生产者把酸奶进行高温加热，把所有的乳酸菌杀光，在无菌的条件下灌进利乐包装，趁热封装…致使外面的菌进不去，延长储存时间。因此，不要指望它们帮忙补充乳酸菌，但令人安慰的是：乳酸菌产生的乳酸和大部分B族维生素还留在里面，钙和蛋白质也没有变少。

真相二：多数冷藏酸奶有活乳酸菌，但不一定能进入你的肠道

绝大多数酸奶产品中含有乳酸菌，但它们不属于能进入肠道定植

的品种，只能在穿过胃肠道并光荣牺牲的过程中，帮助我们起到一些抑制有害微生物的健康作用。当然，即便这些菌被胃酸杀死，它们的菌体碎片仍然能产生一些有益的免疫调节作用，发酵产品的乳酸本身也有利于吸收物质和改善肠道环境。所以，喝酸奶更利于肠道健康。

真相三：糖尿病人和减肥者可以喝酸奶

多项研究证明日常酸奶摄入量较多的人在膳食热量相同的前提下，患二型糖尿病用的风险会明显低一些。同时，即使是含糖的酸奶，餐后血糖反应也比米饭馒头低。每次喝一小杯（100g）不会带来血糖的剧烈波动，用它替代无糖饼干之类当餐间零食，是更为明智的选择，其实现在市面上也有完全不加糖的酸奶品种，人们可以自行决定要加多少，这样就让糖尿病人更加放心，而且也能降低酸奶的热量。此外，市面上也有低脂酸奶，其风味口感略逊一筹，所以通常都会加入不少糖。所以减肥者可以考虑：要么全脂低糖，要么低脂高糖，热量相差不多。但全脂品种饱腹感更强一些，所以不如选择全脂低糖。

观赏植物在家庭怎样布置？



观赏植物是专门培植来供观赏的植物。在家庭选用植物时，首先应考虑如何更好地为家庭植物创造良好的生长环境，如加强家庭外空间联系，尽可能创造开敞和半开敞空间，提供更多的日照条件，采用多种自然采光方式，尽可能挖掘和开辟更多地面或楼层的绿化种植面积，布置花园、增设阳台，选择在适当的墙面上悬挂花槽等等，创造具有绿色空间特色的建筑体系。

1 客厅的绿化布置

客厅是接待、团聚、休息、议事等多功能场所。可谓布置重点，需要有浓郁的气氛，给人以美满、盛情感，布置力求朴实美观。可选用大体型的植物，配以时令花卉及适宜的布置物，给人留下深刻的印象。客厅主要以沙发、坐椅、茶几、电视或博古架等陈设为主，活动范围较大，应根据陈设格式及墙壁的色调考虑布局。首先用大体型植物如橡皮树、变叶木、叶子花、龟背竹、南洋杉、棕竹等布置墙角及沙发旁，也可设置花架摆放盆花装饰墙角。茶几摆放盆景、插花或瓶栽植物。博古架是客厅的主要布置品，依架内位置可分别摆放盆景、插花、根艺、古玩及收藏的陶瓷艺术品等，以展示主人的文化风采。窗框上悬挂1~2株不同高度的蕨类植物或吊兰、常春藤、鸭跖草等，迎客墙面装一壁挂植物与挂钟或字画相衬托，使整个客厅气氛融洽，环境怡人。

西式客厅首先家具要协调，若中西结合则显得不伦不类，布置时依家具及附设的色调，选用适宜的观叶植物如凤梨类、竹类及

鹤望兰、龟背竹、散尾葵、椰子、八角金盘、七叶树等配置于地面或花台上，茶几桌上摆放插花、花篮、瓶栽植物或小盆彩叶草、观叶海棠、网信草等，但忌放客人与主人之间，以免影响视线，给人以分隔不方便感。

2 书房的绿化布置

书房是以学习为主的场所。需要一个清静、雅致、舒适的环境，内容要简洁大方，具有减少疲劳，增加情趣的功能，因此，应选用体态轻盈、姿态潇洒、文雅娴静的植物如文竹、兰花、水仙、吊兰等摆放点缀于书桌、书架一角或博古架上，配合书籍、古玩等，形成浓郁的文雅气氛，给人以奋发向上的启示。

3 卧室的绿化布置

卧室主要是休息、睡眠的地方。家庭以冷色调为好，光线不可太强，要求环境清雅、宁静、舒适，利于入眠。植物配置要协调和谐、少而精，多以1~2盆色彩素雅、株型矮小的植物为主，如文竹、吊兰、镜面草、冷水花、紫鹅绒等布置，切忌色彩艳丽、香味过浓影响睡眠。

对于老人居室的布置，要从方便行动保护视觉方面考虑，选择管理方便，观赏效果好的植物配置，如松柏类、万年青、一叶兰、兰花及一些仙人掌类植物，形成常年不衰、郁郁葱葱、吉祥如意、平平安安的气氛。

4 楼梯的绿化布置

楼梯的转角平台处是理想的布置地方，可摆放1盆形体优美的橡皮树、棕竹、棕榈等植物加以遮挡，或不等高地悬挂1~2盆吊

兰、常春藤等植物，在楼梯上下踏步平台上，靠扶手一边交替摆放较低矮的万年青、一叶兰、吉祥草、沿阶草及地被菊等小盆花，上下楼梯时，给人一种强弱的韵律感、轻松感。也可利用高矮不同的盆花，自上而下，由低到高地摆放，以示楼梯的高差变化，缓和人们的心理感觉，又达到布置的目的。

5 阳台的绿化布置

5.1 全沿式 根据受光情况，选择不同类型的观花、观叶植物，按其色彩、姿态、高低及盆的形状、大小配置在台阶上。

5.2 半沿式 在受光部的一角摆放1盆株形稍高大、姿态优美的植物为主景，并能起到遮荫的作用，其余部位让其敞开，以小型盆景或半阴草花点缀在台阶上，形成一个优美的景观。

5.3 悬垂式 利用阳台的上层空间悬挂植物，起到布置作用。如吊兰、蟹爪兰、天门冬、鸭跖草及耐旱的肉类花卉，用网套将其悬挂于阳台顶上。

5.4 藤荫式 在阳光进光面方向栽植1~4株攀援植物，如金银花、络石、牵牛、茑萝等，并牵引其枝蔓向上攀附于棚架上，使阳台空间达到遮荫效果。

5.5 花架式 这种方式用于封闭阳台，利用花架可以充分利用空间，垂直摆放较多的盆花。

用植物来布置家庭空间，既可净化空气，调节家庭的温度，又可滞尘，减少噪音，美化居住环境，使人感受到大自然的轻松与浪漫。

猫头鹰并不是完美的宠物鸟



随着哈利波特系列书和电影的大热，一些人有兴趣将猫头鹰作为宠物，而有些人则对此感到担忧。哈利波特的雪白猫头鹰，Hedwig，一半是宠物，一半是个人信使。确实，在哈利波特系列所构建的魔法世界中，猫头鹰是主要的邮件服务员，这是众所周知的。故事中所描绘的各类猫头鹰忠诚又友善的天性使有些人有兴趣养一只宠物猫头鹰。

主流文化中对动物的特性描述，特别是当动物具有拟人化的性格特征时，通常会引起一股将这些动物当做宠物的潮流。令人感到悲伤的是，最终的结局往往是人们发现这些宠物其实并不适合他们的家庭——有时人们最终发现，这些动物根本就不是好的宠物。

底线是，猫头鹰不适合当宠物。虽然他们确实是美丽、威严又威风凛凛，但他们体型很大，又有着极端尖锐的强壮利爪。他们的饮食需要有稳定供给的小动物（整只喂养）。他们不喜欢社交，并需要空间飞翔和捕猎；总而言之，他们需要一只野生动物，这是他们与生俱来的天性。我曾经与猫头鹰相处过，他们是神奇又美丽的动物。但并不是一种好宠物。

值得一提的是，在某些国家，没有鱼类和野生动物服务（Fish and Wildlife Service）的准许，从野外带回大多数野生鸟类（包括猫头鹰）都是违法的。（你可能对此感到好奇，准许证是不会发给那些目的是将野生鸟类当宠物的人。）

从不吵架的婚姻，最危险！



夫妻一场，切磋人生。
娱乐圈夫妻，黄圣依和扬子曾经因为隐婚8年，遭到不少议论。
还记得，曾在一期节目中，扬子谈起和黄圣依的相处，他说：
我们在决定一件事时，有个前提，就是不争吵。
可按常理，夫妻观点肯定会有不一致的时候，也自然会有争执啊。
他说，那就从利弊的大小来做决定，要实在分不清，也就直接这么定了。黄圣依哭就哭，乐就乐，他都不管，反正明天照常和之前一样。
听起来，女方真的是有些委屈了。
夫妻一场，切磋人生，有分歧是难以避免。
这种“家长式”处理夫妻争执的方式，确实是吵不起来，可长此以往，总有一天，所有的问题会像滚雪球一样来个爆发。
年轻时候，我也曾以为：感情好的证明就是两个人从不吵架。但后来才知道，不吵架的感情，往往死得更快。
就像电影《一句顶一万句》中说的：恋爱时，他们有说不完的话；结婚后，他们有吵不完的架。
忘记关灯，袜子随处乱丢，调味品盖子没拧上，说要洗衣服，却没有加洗衣粉.....
一旦步入婚姻，琐碎生活里能吵架的事情真的太多了，就算脾气再好，也难免会失控，夫妻吵架可谓再寻常不过。
心理学博士 Jhon Gottman 曾在华尔顿大学创立「爱情实验室」。
他研究了三十多年的婚姻关系发现：自称从不吵架的夫妻，通常在短期间内对婚姻满意度比一般人高。

群不争执的夫妻却发现，这群人的婚姻满意度反而比那些把问题吵开来的夫妻还低。
自称不吵架的夫妻，长时间的把对彼此的不满压抑下去，等到爆发之后就不可挽回了。
而吵架的夫妻，在日常争吵时便把自己的不满发泄出去了，从而维持了更长久的婚姻关系。
关于夫妻吵架，曾经看过一句话，印象深刻：
爱情也许是不食人间烟火的童话，幸福却只能来自积极坦诚的撞击。
夫妻一场，切磋人生。
太过安静的家庭，要不就是各自习惯了伪装，要不就是心照不明的冷暴力。
电影《无问西东》里，就有一对从来都吵不起来的夫妻。
刘淑芬是一个本分的女人，她用自己在纺织厂做女工的钱供丈夫读大学，本以为这样深情和付出，一定能换来一份体面的婚姻。
谁知，丈夫毕业成为中学老师后，两人便渐行渐远。
甚至完全没有了沟通，哪怕同住一个屋檐下，也视她如陌路人。
没有言语，没有爱，没有性，没有任何情感的连接。
这样的婚姻，让刘淑芬十分痛苦。
她骂他，打他，虐待他，甚至暴力对待他的学生，他都无动于衷。
最终，刘淑芬万念俱灰，崩溃自尽，跳入深井。
她悲愤地说：你让我觉得，我是这世上最糟糕的人。
婚姻中，吵架有时候是一种必需品。

举手投降的虽然输了，却让赢的人更加珍惜。
也可以测试一下对方的忍耐性有多大，能不能够承载生活里的各种突发事件。
最重要的是，吵架的热度，往往就是生活的温度。
就像每一个完整的人，都有喜怒哀乐，需要感受生活的起起伏伏。
婚姻也是一样。吵吵闹闹，磕磕绊绊，柴米油盐的温暖也就在其中。
温格·朱利在《幸福婚姻法则》里写过一句话：
在这世界上，即使是最幸福的婚姻，一生中也会有200次离婚的念头，50次掐死对方的想法。
林语堂先生说：假定婚姻中的你们不吵架，一点人味都没有了，而如何吵则是一门艺术。
吵架难以避免，但也不全是难堪，还有人能吵出幸福的滋味。
网上看到一个例子：
朋友跟我讲过一个他和女朋友的事。
两人有一次因为吃什么菜吵了起来，不过是他买的菜女朋友没做，他觉得被忽视了。
吵着吵着他就直接躺在沙发上，饭也不吃了，一动不动，一句话也不说。女朋友问：
你这是干什么？
我死了！
那你怎么还有气？
咽不下这口气！
听到这句话，她噗哧一声笑了，然后说，别啊，死之前还是吃口饱饭吧，把气咽下去吧。
一场争吵就这样烟消云散了。
这样的吵架，简直是生活的调味品，刁

有人说，真正的爱，是吵完架摔门而出之后还能顺道买个菜回家做饭。
这个描述引起很多人共鸣。
夫妻之间，细水长流的感情就是上一秒吵得肺要气炸，下一秒也忘不了Ta的饥寒温饱。
关于争吵，心理学上有研究表明：“灰色区域”，就是说我们的认识，大部分情况下没有绝对的黑与白，对与错。
所以说，发生争吵的原因，本质上因为每个人看问题的角度不同，得出了不同的结论罢了。
就像我们常说的，男女之间吵架的区别：男人吵的是逻辑，而女人吵的是情感。
因此，夫妻之间的争吵，千万不要总想着吵赢对方，因为本来就没有对错，只是男人需要理解，女人需要爱。
作者苏小城在《爱一个人才有架可吵》中说：
吵架是爱人之间常发生的事，有的架很伤人，有的架却可以增进感情。
吵架是一门沟通艺术。
有些人，再如何愤怒，也不会用刻薄的话语伤害对方，而是就事论事，解决矛盾，于是当重归于好后，两个人的感情反而更进一步；
而有些人要么选择沉默，冷战应对，等到按捺不住终于爆发争吵时，又不顾一切地用言语中伤对方，这样的吵架方式，最伤感情。
只要把握好分寸，吵架是最直接的沟通方式，发泄一下情绪，避免以后同类事情发生，在每一次争吵碰撞中增进感情，这样的感情才会长久。
所以说，好的婚姻，不是一辈子不吵架

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

既然人人生而平等 不平等从何而来？

平等作为文明社会的应有之义并不是自然而然形成的，事实上人人生而不平等反而是更容易为人所理解，我们长相各异、聪慧有别、内敛外放、灵巧钝拙、甚至气场迥异。

一旦这些特质变得重要起来，不平等就会随之出现。当我们更多地关注自身的这些社会特质时，我们就会发现还有许多人比我们更富有、更成功、更友善。

从出生之日起我们就置身于社会、家庭和许多其他组织中，与成长相伴随的是，我们发现自身所处的每一个群体和组织中我们都处于不平等的位置上。我们很难摆脱不平等和对它的感知。

18世纪末期的法国大革命带来了追求自由、平等和博爱的呼声。革命的目标是要摧毁横亘于皇室、高级神职人员、贵族和老百姓之间的巨大鸿沟。催生这一革命的想法来自一场名为启蒙运动的文化革命。

正是启蒙运动哲学家意识到不公平源自社会不平等并教育大众：社会本可更公平。他们对如此严重的不平等竟能蔓延整个欧洲，甚至还会有人提出理论来解释它的貌似不可避免性吃惊不已。

除此之外，启蒙运动哲学家还达成了如下共识：是社会本身的性质造就了不平等，而政府存在的目的之一就是要限制这种不平等。社会学家一致认为，社会自身很容易滋生不平等，忽视它会造成严重后果。长久以来社会学的一个目标就是，努力以某种方式与社会不平等和平共处，并就它产生的原因寻求共识。

美国社会一直以她的民主理想为荣，因为它“为所有人都提供了平等的机会”。但诚实地说，我们并不能忽视那些长久存在的巨大的不平等，它们的存在甚至让我们无法信奉那一民主理想。

依据美国人口普查局公布的数字，2005年，最富有的20%的人口占据50.34%的总收入(税后为47.28%)；相比之下，最贫困的20%的人口只占据总收入的3.42%。前40%人口的收入占据总收入的73.37%(后60%的人口只占26.63%)。

现如今，由于美国社会中交织起作用的各种力量，富人的收入增速要远远超过其他人群。

总资产(非收入)很难衡量，但有一种公认看法是，这一领域的不平等要大大超过收入领域。2007年，美国最富有的1%的家庭拥有社会总资产的34.6%，美国最不富有的80%的家庭只拥有15%的总资产(Domhoff, 2010)。2007年，中游家庭的净资产分别是：白人家庭143600美元，黑人家庭9300美元，拉丁裔家庭9100美元。11.3%的白人家庭没有任何净资产。黑人家庭的这一比例为34.1%，拉丁裔家庭则为33.5%(Wolff, 2010)。

劳动分工和社会不平等

为什么劳动分工必然会带来不平等？米歇尔斯(Michels, 1876—1936)相信这一过程是不可避免的，他这样解释道：在任何一个组织中，一旦选择了一个领导(怎样选择的并不重要)，那个位置所拥有的权力就会赋予该领导超过其他人的优势。事实上，领导权通常会集中在一小撮个体身上，米歇尔斯称其为精英。领导权的定位赋予这些精英巨大的优势，他们能够获取关于组织更多的信息、日常做决定的权力、控制组织中其他人的知情权。随着时间推移，这群精英就将他们自身与组织里的其他人区分开来，并会有意识地去制造能够保住他们所处位置的方法。

没有领导权的那些人最终则变得越来越无力去批评领导——也越来越无意这样做。任何日后进入这些高层的人都将进入这些本质上更有力量的位置。米歇尔斯关于组织中平等可能性的悲观言论被称为寡头政治铁律，即，不管组织出现在什么地方，总是会有少数人垄断权力，其他人则没有权力。当我们说到“组织”时，其实就是指少数人统治，无论我们称呼这一统治是民主还是独裁。最后，劳动分工本身就意味着权力上的不平等。

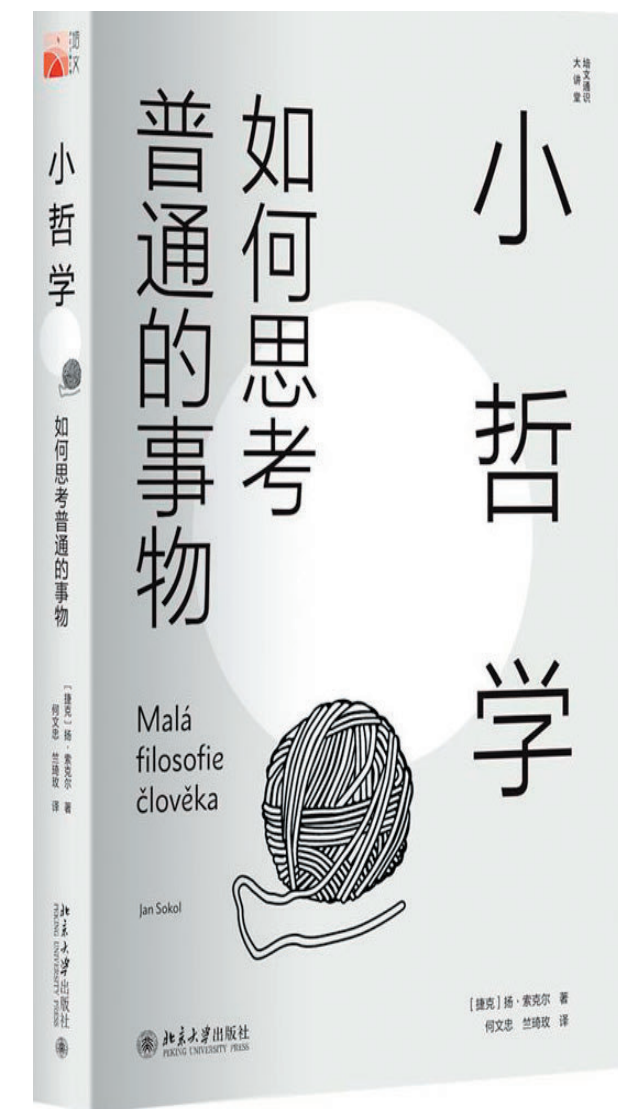
一个社会中往往会存在上百个组织(各种社区、正式组织和群体)，几乎所

有这些组织都在有意识地制造不平等的体系。超市、学校、医院、俱乐部、城市、乡镇、工厂、警察局、牙医诊所、监狱——所有这些都展现了组织如何被定位在一个业已建立的结构中并从下往上排序。只要有一家公司开张，不平等的职位就会被建立起来，人们受雇于下面这些职位：董事长、首席执行官(CEO)、副主席、人事经理等。此外还有更多的职位，如市长、总统、副总统、联邦法官、州立法官、市级法官，也都是等待填补的定位。每一个已经存在的组织都会创造出诸多定位，并会针对这些定位按照权力、声望和特权进行排序。

“组织”这个词告诉我们，这些不同定位之间的合作会被命名和排序。许多个世纪以来，这些组织都是传统的。责任、权利、权力、声望和特权都由传统决定。社区的首领由血缘或家庭决定，其他位置的指派则由忠诚的友谊和感情(而非客观条件)来决定；依照传统，领袖对其自身行为拥有充分的裁量权，甚至是在现代社会，有些群体仍然保留了这一传统，如家庭、皇族、部落、小群体或街头帮派。传统组织通常规模较小，不拘泥于形式主义。

现代社会压制了传统，大力发展了“法律-理性”的定位。在既定的规则和法律中，权利、责任、权力、特权和声望都得到明确界定，个体按照自身资格得到选派和晋升。组织变得理性，便于人们在高效高能的结构中进行工作。因此，理性组织的目的是为了创造不平等、建立权威和控制工人。

韦伯将现代社会描述为官僚制社会。这些结构中的定位都被正式提出，并根据它们的资格和责任进行排列。官僚制削弱了出身和血缘带来的不平等。组织里非正式的、传统的和情感的因素都被尽可能地替换掉，以便组织能够变得客观、有效且高效。韦伯知道这种官僚组织往往都达不到它的既定目标，但他相信，人们会发现高效率 and 理性化的不平等体系的重要性。对韦伯来说，这



《小哲学：如何思考普通的事物》作者：(捷克)扬·索克尔 著

一趋势存在于所有现代社会中。

不论何时我们进入组织，这种官僚权威结构都会存在，我们必须按照该结构中的正式定位对号入座并知晓我们的责任权利。不管是传统组织还是理性组织，它们都会带来有意识的社会不平等，这些不平等都是由人们创造出来用于组织和控制其他人的。社会、社区、正式组织和大多数群体，这些结构都拥有法律、更正式的规则、明确的定位和资格要求。时间一长，我们的目标也就逐渐变成以有效、高效、客观和理性的方式来做事。

社会冲突与社会不平等

冲突意味着行动者彼此之间就他们所看重的事物进行争斗。凡有争斗出现之处，就会有赢有输，又或者是，在大多数情况下，有些人可以更多地得到他们想要的东西。一旦出现短缺状况，冲突就会发生：因为东西不够人手一份，没有人能够得到他或她所想要的。如果有人垄断了社会中有价值的东西，其他人望尘莫及，同样会引发冲突。不管是在哪种情况下，只要有人聚集了有价值

的财产而其他人则一无所获，结局就是短缺和不平等的分配。

理解权力的角色可以最好地解释冲突中的胜利。胜出一方必然比其反对者拥有更多权力，从而能在这场互动中获胜。这种权力也有可能是个人的(比如，基于他们的智慧、力量、魅力、武器或财富)。但在更多情况下，冲突双方都是组织、群体或社会，它们通过各自的优势权力获胜(如更高的效率、更多的人口、成员更强烈的忠诚、更先进的技术、更卓越的领导、数量更多的武器或更雄厚的财力)。

当一些人在冲突中获胜后，他们就能比其对手更好地达成目标。通常，他们会在胜利的基础上巩固自身优势进而获得更大的权力。最终，这些获胜者就创造了一个不平等的体系；在这一社会结构中，他们处于最顶层，文化和制度都被用来保护他们。这一不平等体系可以帮助他们(以及他们的群体和子孙后代)继续占据这一优势定位。由此胜利被制度化，即它们会按照社会运转的方式得以确立。胜利者创造了一个能够保障他们后续胜利的体系。