

TIPS:

补肺食疗良方

● **贝梨膏**: 川贝母粉10克、雪梨汁1000克、东阿胶500克，一同蒸熟。每次10克，日服两次，可滋阴润肺，治久咳不愈、痰中带血、鼻中出血。

● **梨粥**: 梨子2只，洗干净后连皮带核切碎，粳米100克，加入适量水煮成粥。

● **菊花粥**: 菊花50克，粳米100克，先将菊花煎汤，再将菊花汤与粳米一起煮成粥。

● **芝麻粥**: 芝麻50克，粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻末同食。

● **栗子粥**: 栗子50克，粳米100克，加水煮成粥。

● **百合汤**: 将百合除去杂质洗干净放入锅内，加水，用小火煮至极烂，加入适量白糖，百合带汤一并吃下，此汤有良好的润肺清心作用，最适合肺结核患者食疗。

● **百合煎剂**: 取百合30克，麦门冬9克，桑叶12克，杏仁9克，蜜炙枇杷叶10克，加水一起煮，具有养阴解表、润肺止咳的作用，可用于治疗秋季因感冒咳嗽、干咳无痰、口干咽燥的人。

● **莲子冰糖炖银耳**: 发制好的莲子200克、冰糖水、银耳50克、枸杞30克、新鲜的柠檬一个。将冰糖水、发制好的莲子、银耳、枸杞加适量水，放在一起蒸40分钟左右。为了让口感更好且有清香味，可加入适量新鲜的柠檬。一般一小盅的莲子冰糖炖银耳，只需要加入指甲盖大小的柠檬即可，否则会影响口感。此方有清肺、润喉的功效。



抵御寒潮从护肺开始

中医讲肺主呼吸，开窍于鼻，以皮肤、汗孔与外界相通。肺叶娇嫩，对燥、热、湿、寒敏感，易被邪侵，故称为“娇脏”，需要特别呵护。《黄帝内经》中有：“春生夏长秋收冬藏”。意思是说春夏是生发阳气的季节，把不好的东西散发出去；而秋冬季节是收藏阴气的时候，要开始储备积极的能量。秋冬季节气温下降，湿度减小，空气变得寒冷干燥，这就降低了呼吸道黏膜的抵抗力，细小支气管阻力增加，黏膜纤毛运动减少，抵抗力下降，很容易感染细菌病毒，是呼吸道疾病的高发期。

秋冬季节气候由凉渐寒，燥是秋季的主气，秋燥易伤肺。秋燥又可分为“温燥”和“凉燥”。前者见于初秋天气尚热或久晴无雨的时候；后者则见于深秋天气转凉之时。但无论温燥还是凉燥，其结果都会导致阴津耗损，出现一系列类似上呼吸道感染的症状。冬季寒冷，草木凋零，万物生机闭藏，人们很容易感受外邪、风寒，引起感冒咳嗽、鼻炎、咽喉炎、气管炎、肺炎等呼吸道感染疾病。因此，秋冬季节首要是保养呵护好您的肺，如此才能有效预防呼吸道疾病。

轻松养肺六原则

秋冬季节是各种呼吸系统疾病的高发期，以下六条养肺方法，可以有效预防呼吸系统疾病的侵袭，让您轻松度过秋燥冬寒。

1. 敛神静肺

养肺首先在于“神补”，主要是敛神，“以使志收”。应有“心无其心，百病不生”健心哲理，养成乐观开朗、宽容豁达、淡泊宁静的性格，收神敛气，保持内心宁静，可去野外山乡，登高远眺，饱览大自然秋花烂漫、红叶胜火等胜景，一切忧郁、惆怅顿然若失，愉悦和谐的情绪焕发出青春般的活力。

2. 以笑宣肺

养肺最好的方法是笑口常开，“笑”可能是最“便宜”且有效的一种方法。中医中有“常笑宣肺”一说，现代医学研究也证明，笑对机体来说的确是最好的一种“运动”，不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。尤其对呼吸系统来说，大笑能使肺扩张，人在笑中还会不自觉地进行深呼吸，从而达到清理呼吸道，使呼吸通畅的效果。人在开怀大笑时，可吸收更多的氧气进入身体，随着流畅的血液行遍全身，让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。笑虽可祛病健身，但必须适度，尤其是患有高血压、动脉硬化者、孕妇和手术后的病人都不宜放声大笑、狂笑。

TIPS:

有助肺部排毒的食物

A. 菌类食物、香菇、蘑菇等，这些食物具有清洁血液和解毒的功能。

B. 动物血、鸭、鹅、猪血等，特别是猪血中的血浆蛋白，经过人体胃酸和消化液分解后，能产生一种解毒物质，与肠道的粉尘、有害金属微粒发生化学反应，使其成为不易被人体吸收的废物而排泄掉。

C. 豆类汤，可清热解暑，促进体内多种毒素的排出。

D. 鲜果汁、蔬菜汁，有助于将积累在体内的毒素溶解，排出体外。

E. 海藻类食物，紫菜中的胶质能促进体内的放射性物质随大小便排出体外，以减少放射性物质在体内的积累。

F. 南瓜、葱、番茄、胡萝卜、大豆、核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏等，能清除自由基。



3. 以咳清肺

肺是人体最易积存毒素的器官之一。自然界中的粉尘、金属微粒及废气中的毒性物质，通过呼吸侵入肺脏，对肺脏造成损伤，又自肺脏进入血液，通过血液循环而“株连”全身。此时，可以借助主动咳嗽的方法对肺进行“清扫”。每天清晨、中午或睡前到室外空气清新处深呼吸，在深呼吸时缓缓抬起双臂，然后咳嗽，使气流从口、鼻喷出，咳出痰液。每做完一遍后进行数次正常呼吸，只要每天坚持，肺部可保持清洁。

4. 以水强肺

坚持用冷水洗脸洗鼻。冷水洗脸时，人的皮肤遇冷刺激后，皮肤血管急剧收缩，使大量血液被回流到心脏和深部组织。心脏输出量增加，血管扩张，继而皮肤血管扩张，血液又从内脏流出，血管的这一张一缩，使之得到锻炼，故称作“血管体操”。方法是先用手掌把脸擦热，再用冷毛巾在额、腮、鼻翼、双耳、颈、项来回轻轻摩擦。冷水洗鼻时可用鼻吸凉水反复十几次，勿吸入。也可用手指揉按鼻旁的迎香穴1分钟—3分钟，或用两食指擦鼻梁两侧，使之发热，促进鼻腔的血液循环和粘液的分泌。冷水洗脸洗鼻对身体十分有益，它能增强神经系

统功能，增加血管的弹性，提高血液循环速度，改善呼吸系统和消化系统的功能。另外，秋冬季节气候干燥，人体极易缺水，常喝白开水，不但能保证机体的需要，还可起到利尿排毒、消除废物之功效。

5. 保持室内空气流通

据测定，秋冬季不常开窗换气的室内，每立方米空气中细菌总数可多达9000个—15000个，而经常通风换气的室内细菌总数只有1500个—4000个。冬季人们习惯把房子的门窗紧闭，如此会造成室内二氧化碳浓度过高，再加上汗水的分解产物、消化道排出的不良气体等，室内空气将受到严重污染。因此保持室内空气流通、新鲜非常重要。冬季每天开窗通风半小时到一个小时为好。

6. 享受空气浴

空气是人体生命与生存的要素，人不可须臾离开空气而生存。在大自然中享受空气浴，吸阴阳之气，食天地之精，呼而出故，吸而入新。但是在秋冬季节进行空气浴应注意两点：一是时间尽量选择在天未开，凉露未败，千家未炊之时为优。二是环境最好选择有园林、草地、田间等车辆少去之地为佳。但要注意凡空气污染、噪音严重之地，以及深夜之时，均不适合空气浴。☑

名人、明星的瑞士私享之秘

TO ENJOY YOUTH 享宴青春

文、图_优翔国际 责任编辑_顾晓欢

为什么名人政要工作繁忙，压力巨大，却永远神采奕奕，不知疲倦？为什么明星艺人，以一种超现实的方式生活，却数十年容颜不变？难道他们可以逃脱衰老的自然规律？



每个人都面临着年华老去的
问题，只是名人、明星更善于利用医疗、保健、美容、化妆的最新成就，加之其本身所具的自信、阅历和气质，才能始终保持最优雅的魅力。瑞士青春之旅，就是名人、明星在瑞士永葆青春的私享之秘。

年龄不是美丽和青春的敌人

作为享誉世界的演员巨星，精湛演技与青春容颜永远缺一不可。演技需要时间的磨砺，但时间也是明星们演艺生命的头号敌人，如何抵抗自然规律，保持青春美丽，绝不仅仅是几滴护肤精华液就能做到的，必须依靠先进的医疗科技，用“重金”精心打造。法国影后伊莎贝尔·阿佳妮 (Isabelle Adjani) 告诉您一个瑞士抗衰老技术的秘密。

现年54岁的阿佳妮是公认的“不老”美女。作为戛纳电影节五次荣获凯撒奖的法国明星，阿佳妮始终为世人所喜爱。2008年，法国著名奢侈品品牌兰姿 (Lancel) 向阿佳妮伸出了橄榄枝，力邀她成为其品牌的全球代言人，在2008年掀起了一场青春不老的时尚风暴。这印证了时尚大师Coco Chanel的名言：“20岁的容貌是天生的，30岁的容貌决定人生，而50岁的容貌则是自己努力的回报。”

重拾青春的秘笈

在阿佳妮出演《罗丹的情人》后，她如日中天的事业遭受了一场危机。因投入角色至深而难以自拔，加上失败的婚姻，阿佳妮的健康处于崩溃的边缘，精神疲劳、烦躁失眠、红颜憔悴。

为了重拾身心健康，她毅然选择了前往与法国一水之隔的瑞士，接受了世界领先的抗衰老与医学美容治疗，在美丽静谧的日内瓦湖畔度过了她凤凰涅槃般的一段时光。1994年，恢复健康的阿佳妮重回银幕，于1996年出演了法国影坛斥巨资打造的一部影片《玛戈皇后》，再次轰动世界。

“许多女演员，人们称之为‘出色’仅仅因为她们是性感偶像，而阿佳妮的美丽只是才华的一部分。”法国著名导演吕克·贝松 (Luc Besson) 这样评价阿佳妮。

独创的瑞士抗衰老技术

阿佳妮选择接受治疗的是瑞士静港医疗中心 (Biotonus)，世界权威的抗衰老治疗机构，它独特的技术优势在于继承并超越了瑞士传统的小羊胚胎肝脏精华素疗法，创造性地应用了瑞士全球领先的生物技术，萃取、精炼和提纯高品质的全器官精华素，进行个性化抗衰老治疗。

瑞士静港安排阿佳妮在自己的实验室进行了全面严格的身体检查，由三位经验丰富的医生组成的专家组，根据实验获得的各项生命指标制订了治疗方案，以确保百分之百吸收，并作用到衰老的器官，达到最佳的抗衰老疗效。治疗后并不能马上离开，也不能移住其他酒店，需要在静港住院至少48小时，接受医师全天的护理和观察，确保治疗的安全和效果。

针对阿佳妮的情况，瑞士静港结合了减压、心理疗法、康复疗程，全面改善她的亚健康状况，并为其实施无创、微创医学美容来消除岁月的痕迹，还原了一个健康美丽的法国影后。此后每隔两三年，阿佳妮就会再次前往瑞士静港，那里是她永远值得信赖的医疗圣地。从影30年，现年54岁的阿佳妮依然保持着姣好的容貌、迷人的身材和健康的身体，继续着精彩的荧幕生涯，更演绎了一个重拾辉煌的传奇。

私人健康旅行的标准

优翔国际的健康产品是从全球范围、按照最高标准精心挑选：代表了健康领域全球公认的、领先的科技水平；无法复制，尊贵稀缺；经过长时间的历史传承和积累，无不良反应记录；由拥有核心技术和丰富经验的人（不仅仅是仪器）作为医疗服务保障；拥有享誉世界的口碑和众多成功的案例证明。尊贵的健康产品一定要匹配尊贵的旅行服务，因此，优翔国际所做的前期准备工作是最充裕的，亲自体验每一个行程中的每一家酒店、每一个餐厅、每一处景点、每一项服务，这就将私人健康旅行的服务限制在少量的客户人数，加之瑞士静港全球预约的体系，注定瑞士青春之旅只能成为少数中国贵宾可以拥有的私享之秘。



■伊莎贝尔·阿佳妮 (Isabelle Adjani)，法国影后。

私人定制青春行程

对于名人富豪而言，时间才是最大的“奢侈品”，优翔国际的私人定制旅行服务可以按照贵宾的时间，安排和家人、朋友、生意伙伴一起出行；在日程安排上也可以根据贵宾的意愿，游览观光从日内瓦到苏黎世，从少女峰到卢塞恩；或血拼欧洲奢侈品，绝对物超所值；或者只接受医疗服务，在房间静静眺望莱蒙湖的美景……

私人旅行管家服务

保障私人旅行服务成为享受的秘诀，在于为您规划的每一次旅程都由资深的旅程专家设计，且会有一位训练有素的旅行管家24小时贴身照顾您。这是一种世界级的管家服务 (Butler Service)。他们接受过系统、专业的训练，胜任境外旅行领队的职责，最重要的是顶级健康服务需要准确的医学翻译，优翔的私人领队全部拥有海外学习工作经验，精通外语，让贵宾与医生的沟通畅通无阻，医生的诊断说明准确无误。

关爱自我，在精心呵护中实现青春的梦想，跟随名人、明星们的脚步，去瑞士享受一次青春之旅，为自己重拾美丽与健康，做个“无龄”的魅力女人或男人。MCE

优翔国际与VISA无限卡合作

优翔国际为金鹿公务机唯一私人旅行服务商

优翔国际—私人健康旅行服务专家

www.lavion.com.cn

本刊贵宾热线：400-660-2122

优翔国际

百度一下



在惠斯勒，白天，你属于自然，可以运动着寻找快乐；傍晚，你属于生活，可以迎着落日的余晖走在人群中、坐在酒吧里说着、笑着……

ENJOY YOURSELF IN WHISTLER

流连忘返惠斯勒

文_墨墨 责任编辑_顾晓欢

惠斯勒，位于加拿大温哥华以北约120公里，是一个让人十分迷恋的地方。它最早以运动滑雪胜地、浪漫度假地而闻名天下。

惠斯勒，其实是一个小镇，以惠斯勒村为中心。这里终年聚集着来自世界各地的游客，虽然热闹，但不觉得吵闹。

小镇被两座美丽的高山环绕，山上终年

积雪。雪多的时候就是天然滑雪场，雪少的时候便成了扮靓青山的银装。山里还有难得一见的冰河，冰河水里充满大量的矿物质元素和冰山泥，因而显得澄澈纯净，据说这冰河的水敷脸还能美容。

没错，说惠斯勒不得不说的是运动，滑雪、自行车、高山徒步、高山滑索、独木舟、

骑马、高尔夫……都是这里唾手可得的乐趣。相信你跟我一样，即便对速度力量没有太多的追求，也可以找到一个让自己动起来，又不觉得劳累且充满乐趣的活动。这里的很多项目在国内都比较难找，即便有类似的玩法，可能因着环境的不同、设备的不同和服务的不同，总能让你觉得新鲜而满意。



横渡峰顶缆车

耗资5200万加元建造的横渡峰顶缆车是目前世界上最高、最长的无支撑缆车，横跨两峰的全程跨度为4.4公里，其中最长的两塔堡之间距离达3.024公里。乘坐高空缆车的游客，可在436米高空俯瞰菲茨西蒙斯山谷 (Fitsimmon's Valley)。

缆车全程行驶时间仅需11分钟，每小时可载客4100人次。更值得一提的是其中两个高空缆车车厢是玻璃底板，这一设计可以纵览天际与景致。冬季，这里将更加便捷地接待滑雪者，可在一天之中为他们提供更多踏雪寻踪的机会。

越野车 (ATV) 之旅

在专业导游引领下，乘坐全地形越野车穿山越岭，寻微探幽。

观赏野生动植物

通过观赏当地植物群、雨林、冰川、熊，以及其他野生动物，可以了解环境保护和可持续发展的理念是如何有益于保持人类自身的发展。

泛舟水面

惠斯勒地区有无数河流湖泊。泛舟水面，可以享受四周的宁静与自然的风光。

冰川之旅

建议参加惠斯勒山顶的冰川雪原行走之旅。

高尔夫球

惠斯勒拥有四个专家设计、锦标赛级别的高尔夫球场，堪为高尔夫运动的天堂。

山地自行车公园

在北美最大的惠斯勒山地自行车公园 (Whistler Bike Park) 疾驰，体验一次挑战地心引力的单车之旅。惠斯勒山地自行车公园被公认为是世界上最好的，它拥有长200多公里，且带有升降系统的车道，还有三个挑战技巧中心和两个跳跃公园区域。

除了山地自行车公园外，惠斯勒还拥有几百英里环绕四周山峦、湖泊的宽窄相间的越野自行车道，以及一条为休闲单车爱好者而铺设的长35公里的山谷车径。

山顶探幽

随有经验的导游来到惠斯勒山顶，给自己一个机会在此健行、观光，并了解该地区多元的生态系统。

漂流

在富有经验的导游陪同下，来一次刺激的激流漂流。这项冒险运动适于团队或整个家庭。

游泳

你可以在惠斯勒随处可见的湖泊里畅游一番，也可以前往草场公园运动中心，在其休闲充裕的游泳池里翻波逐浪。

徒步旅行

惠斯勒村繁华而悠闲，整个村子只允许步行，人们来来往往，在里面逛街、吃饭、喝咖啡，甚至小酌几杯，方便又舒适。

徒步向奔流的瀑布、清澈的湖泊及崎岖的乡间进发，在惠斯勒山间或公园享受完美的日间旅行或露宿野营。

树顶漫步

惠斯勒原始森林里散布着一批吊桥，桥身高于树顶，游客行走其上，宛如在树顶漫步。

滑行飞索

全身用绳索固定，而后沿着黑梳山与惠斯勒山之间的滑索急速穿越山谷丛林，感受一次独特的“飞翔”之旅。

温泉水疗

户外游玩一天之后，筋疲力尽，该好好让照顾周到的专家帮助放松肌肉。惠斯勒有许多温泉水疗中心，提供一系列服务：从古老的按摩到现代的体验。

酒吧及夜生活

到惠斯勒，千万别错过当地闻名的夜生活。在当地，缆车中心关门后（约下午3点之后）许多餐馆、酒吧便成了最好的社交聚会场所，尤其是春季。而且许多酒吧和俱乐部仅离升降椅中心几步之遥，步行均可到达，十分方便。

在惠斯勒，白天，你属于自然，可以运动着寻找快乐；傍晚，你属于生活，可以迎着落日的余晖走在人群中、坐在酒吧里，和大家说着、笑着……

在惠斯勒，常常听到游客们这样议论：“这是我第一次从这么高的地方滑下去，太刺激了”、“好震撼啊，我还从来没见过这样干净的湖水”、“这是我第一次亲眼见到熊，还是野生的”、“这么长的缆车我还是第一次坐”……就这样，许多人的第一次，在惠斯勒发生了。 **MCB**



EUROPEAN CHRISTMAS FLORAL EMOTIONS

圣诞花艺欧洲情

文、图_周泽智 责任编辑_钟亚超

圣诞节时，人们常用冬青和槲寄生点缀环境，这是西方人的传统习俗。美国人常常用冬青树枝编成花环挂在大门上，或是将几枝冬青摆放在餐桌上。据说绿色可以驱邪，而冬青那红艳艳的果实、绿油油的叶干，在寒冬腊月里确实使人感到一股春天的气息。比冬青更胜一筹的是槲寄生，按照传统习俗，圣诞节时，凡是女子站在槲寄生下面，任何人都可以去亲吻她。届时，美国许多家庭都要在室内门框或天花板上悬挂一束槲寄生。那些顽皮的男孩子，常常故意把女孩子引到槲寄生下面，然后理直气壮地亲吻她一下。

可见，节日与鲜花的结合是多么紧密。本期邀请了花艺师为我们精心设计了一款圣诞环形桌花，花材简单、制作简便，让我们一同为圣诞节增添一些欢乐祥和的喜庆气氛吧！

■ 鲜花布置也要因地制宜

鲜花的摆放也是很有讲究的，家里不同的地方适宜摆放不同的鲜花。卧室需要的是温馨和宁静，插花不宜过多，色彩不宜杂，可插成球形或半圆形；餐厅插花则要选择鲜艳的品种，插成菱形、圆盘形或三角形，使人们从各个角度都能观赏；书房或写字台的花艺装饰以小巧为宜，小枝独果，一叶独花，以求清新、雅静。圣诞节时，朋友们都会欢聚一堂，在餐桌或是客厅的茶几上摆放鲜花待客，实在是再雅致不过了。

■ 蜡烛点亮特色桌花

此款桌花以红色为主打色，因为红色和绿色是传统圣诞节的主打色，它可以凸显节日的喜庆气氛。红玫瑰的寓意不只是爱情，还有热情。叶上黄金算是一种新鲜花材，绿色枝叶上点缀着数棵小珠状的黄花，故有叶上黄金的雅称。绿色的海桐叶衬得红色的花朵分外美丽。此款桌花的特别之处在于4根蜡烛的设计，当夜晚朋友相聚时，灯光熄灭，烛光燃起，节日气氛骤然升温。





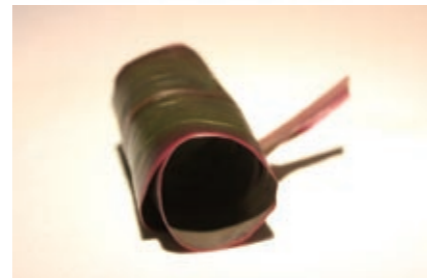
周泽智
掬美卉花艺设计工作室创始人

TIPS:

鲜花美在“鲜”

鲜花美是因为“新鲜”，选购新鲜的花材是制作插花的第一步，尤其是在寒冷的冬季。通常，鲜花出口大国，尤其是荷兰的鲜花在采摘后都会进行物理和化学的保鲜处理，使鲜花的寿命延长。目前，国内鲜花保鲜处理水平尚低，生产商亦未充分认识到这一问题的重要性，故大多数花材未做保鲜处理，寿命相对较短。

- 1.花枝越长越新鲜。为保持新鲜，提高吸水性能，花店每天都要将花枝茎的下端剪去一段。因此，茎越长的花越新鲜。
- 2.观察花材的整体形态。凡是叶稍有萎蔫发黄，或浸入水中的花茎、叶片变成褐色、黑色的，新鲜度差，不宜购买。
- 3.触摸水中的花枝。用手触摸花枝水中的枝茎部分，有滑溜溜的感觉说明花枝已留放了5天—6天，新鲜度差，不宜购买。
- 4.花朵大部分全开的不宜购买。
- 5.花型过小不宜购买。花型过小的原因，有时可能是将外围残缺的花瓣去除所致。
- 6.花色应鲜艳。花瓣应有弹性，颜色应鲜艳。



■ 制作步骤:

• 准备工具:

30cm直径环形花插1个、剪枝剪1把、小订书机1套、18cm高绿色蜡烛4根。

• 准备花材:

叶上黄金5枝、红色火龙珠10枝、红色玫瑰40枝、海桐叶20枝、红兰10枝、朱焦5枝。

• 插花步骤:

1.将环形花插放入水面，让其自然吸透水分，勿强行按入水中。

2.将朱焦的每片叶子单独剪下，从叶尖开始由外向内卷成2.5cm口径的圆筒，卷至叶茎部位用小订书机订紧。

3.将叶上黄金、海桐叶、卷好的朱焦叶斜剪至3cm长，将其余花材斜剪至5cm长备用。

4.制作的时候所有花材都平均分布并且贴紧环形花插的花泥。

(1) 将海桐叶、卷好的朱焦叶依次插在环形花插上方;

(2) 将红色玫瑰平均分布在朱焦叶的空隙处;

(3) 将4根蜡烛呈十字插在花泥内;

(4) 将红色火龙珠、红兰、叶上黄金依次插在空隙处。

5.完成作品后，可根据个人喜好，加入蝴蝶结、圣诞球、松果等装饰品。MCC

CHRISTMAS CHINESE-STYLE DELICACIES

圣诞美食中国风

文、图_紫色透明 责任编辑_钟亚超

在家庭聚餐中，火鸡、野鹅、沙拉和水果蛋糕成为西方人过圣诞节必不可少的美味佳肴。我们在这些传统菜肴的基础上稍作改动，加入了一些中国元素，使之更符合东方人的饮食习惯。



临近年末，各种节日接踵而至，最先迎接我们的就是西方的传统节日——圣诞节。提到圣诞节，人们想到的无非就是漫天飞舞的雪花，彻夜的狂欢，以及充满异域风情的可口美食。节日期间，人们通过家庭团聚、欣赏音乐、参加舞会、赠送贺卡及分发礼物等活动庆祝圣诞节。巧手主妇们不妨利用这个机会一展厨艺。



■ 叉烧酱汁烤鸡腿

节日必备度: ★★★★★
健康指数: ★★★★★

中国元素: 叉烧酱, 粤菜常用调料, 多用于制作糖醋排骨、烧烤食品, 如烧鹅、烧乳猪和叉烧食品佐料。

推荐理由: 火鸡是西方人在圣诞节宴席中的主餐, 当烘烤的喷香流油的火鸡一上桌, 节日气氛越发浓烈起来。不过火鸡这种食材在国内并不常见, 可以考虑用三黄鸡代替。但整只鸡放进烤箱中烘烤不是很容易入味, 烘焙难度也大, 所以要选取三黄鸡中的精华部位——几乎人人爱吃的鸡腿作为主要材料, 既符合圣诞节的习俗, 又适合初学烘焙的人。同时, 在这道菜中, 特别添加了粤菜美食中必不可少的调味料——叉烧酱, 使成品色泽鲜艳, 酱香浓郁。

原料: 鸡腿2只、姜2片、蒜3瓣、叉烧酱3汤勺、蜂蜜3汤勺、生抽1汤勺、老抽1茶匙、盐1茶匙、花椒油1茶匙、葵花仁油2茶匙(可用其他色拉油代替)、辣椒粉1汤勺

烘焙: 220℃下烘焙25分钟

制作:
1. 将碗内倒入上述调料拌匀。
2. 鸡腿洗净后放入调料碗中。
3. 盖上保鲜膜腌制4小时, 建议放入冰箱腌制一夜, 使之更入味。腌制期间可以翻转1次—2次。
4. 烤箱预热至220℃, 在烤盘中铺上锡纸, 把腌制好的鸡肉放在烤网上, 烘焙25分钟左右即可。
5. 烘焙期间每5分钟用刷子刷一层腌制鸡腿的酱料, 15分钟后翻转一下即可。

TIPS:
1. 烘焙期间, 要注意观察, 以免烤焦。
2. 装盘时, 可用青菜点缀, 使其更美观。



紫色透明
自由撰稿人

■ 金枪鱼蔬菜沙拉

节日必备度: ★★★★★
健康指数: ★★★★★

中国元素: 豆豉, 是我国传统发酵的豆制品。广东人更喜欢用豆豉作调料烹调粤菜, 如“豉汁排骨”、“豆豉鲑鱼”。

推荐理由: 在西方人的圣诞晚宴中, 肉类菜肴是绝对的主角, 绿色蔬菜以及水果仅以“沙拉”的形式出现在餐桌上。对于想吃肉来应节日景儿, 又不想摄入更多卡路里的人来说, 金枪鱼是首选。金枪鱼的营养价值非常高, 它只在海域深处活动, 因此肉质柔嫩鲜美, 且不受环境污染。金枪鱼蛋白质含量高达20%, 但脂肪含量很低, 非常有利于减肥。在满桌的肉类佳肴中加入这道清新、可口的“沙拉”, 用以平衡身体所需的营养是非常有必要的。

原料: 金枪鱼油罐头半罐、圆白菜5片、小玉米数颗、橄榄油1汤勺、盐1/4茶匙、白糖1/4茶匙、鸡汁1/2茶匙

制作:
1. 准备好要用的食材。
2. 圆白菜取下叶子洗净, 焯一下沥干水备用。
3. 小玉米取出沥干水分。
4. 取出鱼肉控干水油。
5. 沥干水的圆白菜切成丝, 金枪鱼撕成小块, 小玉米切成段, 将三者混合。
6. 放入适量橄榄油、盐、白糖、鸡汁拌匀即可。

TIPS:
1. 圆白菜焯一下水即可, 不要过度水煮。
2. 圆白菜可以用圆生菜代替, 生菜不用焯水。
3. 沙拉食用之前再加入调料, 随吃随加。



■ 巧克力麦芬

节日必备度: ★★★★★
健康指数: ★★★★★

中国元素: 西方人会准备一个大蛋糕, 大家分食。本款蛋糕借鉴中国饺子的食用方式, 糕体小巧玲珑, 避免分食, 干净卫生。

推荐理由: 就像国内每逢节日都要吃饺子一样, 在西方, 蛋糕跟节庆永远是分不开的, 圣诞节也不例外, 几乎每个家庭都要精心准备一款蛋糕, 用奶油或者果酱浇上“圣诞快乐”4个字。有时, 人们还在蛋糕里放进3粒豆子, 因为在《圣经》中有关于3位东方贤士的故事, 谁吃着豆子谁就当上了“三王”。今天推荐的这款小蛋糕很适合在家庭聚会的时候食用, 变化多样, 体积小, 适合一人一个, 吃起来自在不拘束。

原料: 低筋面粉80克、可可粉20克、黄油50克、细砂糖80克、鸡蛋40克、牛奶30克、泡打粉1/2小勺、小苏打1/4小勺、巧克力豆40克、鲜奶油200克、巧克力酱少许、装饰珠适量

烘焙: 烤箱中层180℃, 烘焙20分钟左右。烤箱分3层, 先放到底层后, 再转到中层, 用牙签法判断是否熟透即可。

制作: (约5个, 根据纸膜大小而定)
1. 将黄油软化。
2. 加入细砂糖打发, 打发后颜色为淡黄色。
3. 分次加入打散的鸡蛋液, 继续搅拌后加入牛奶拌匀。
4. 加入过筛的低筋面粉、可可粉、泡打粉、小苏打拌匀。
5. 再加入巧克力豆拌匀。
6. 平均放入每个纸杯中, 约7分—8分满即可, 烘焙后会膨胀。
7. 点缀上烘焙用的巧克力豆, 放入预热好的烤箱中烘焙。
8. 烘焙出炉的食物。
9. 做裱花, 将鲜奶油加入适量的砂糖打发。

TIPS:
1. 如果没有圣诞树的装饰物, 可以用kisses巧克力代替装饰。
2. 做裱花时, 将鲜奶油打到留下花纹的硬度即可。MCE





HATS BEAUTIFUL VIEWS ON YOUR HEAD

帽子, 头顶上的风景

文_Gloria Gu 责任编辑_顾晓欢

帽子, 这个时尚元素在造型搭配上占有重要的位置。一顶恰当的帽子可能成为你的个人符号, 给人一种强烈、难忘的印象。

谁说秋冬的时尚舞台一定沉寂? 秋冬的时尚在于丰富的配饰穿搭。在寒冷的日子里, 一顶帽子是最贴心的朋友, 也是你衣橱中的重要角色。不同风情的帽子在保暖之余, 也为平淡着装增色不少, 更可以改变气质, 为你带来不同的造型, 给人耳目一新的感觉。

帽子: 女人的尤物

保暖的帽子向来是秋冬的傍身之物。早在19世纪, 女人若不戴帽子不能出门, 因此, 头顶上的风景也着实美丽。从全球的时尚女性来看, 不论是永远的黛安娜王妃, 还是日本的百变天后滨崎步, 甚至是英国女王伊丽莎白, 她们对于帽子都非常热爱, 在不同场合穿着不同的服饰, 并佩戴不同的帽子来显示其与众不同的品位。

从地域看, 北欧女性酷爱各式各样的丝巾, 巴黎女郎则对帽子钟爱无比。很久以来, 巴黎女郎就是优雅妩媚、风情万种的代名词, 她们已成为世界女性的扮靓典范, 男性化的软帽下所散发的是极度妩媚的女性气息; 各种毛编帽子释放出的是来自东欧乡村的田园气息; 白色棉布帽带给人青春逼人的风情; 老年女性的面网帽后流露出对韶华流逝的怀念。

总之, 喜欢在自己身上创造效果的人都爱在帽子上做文章。帽子, 这个时尚元素在造型搭配上占有重要的位置。一顶恰当的帽子完全可能成为你的个人符号, 给人一种强烈、难忘的印象。在影片中, 造型师常常运用帽子来加强人物在视觉上的个性风格, 诠释人物在影片中的色彩。



风格迥异的帽子

华贵皮草帽

看点: 2010年皮草帽的新趋势是: 高耸的长毛皮草帽子(材质为蓝狐皮或其他狐狸皮)。从中性色调到明亮色调, 都是皮草帽的取色范围。这种款式的帽子适合与收腰的皮草大衣搭配。还有体现时尚风格的耳罩式皮草帽子, 温暖舒适。而最流行的款式是窄帽檐的皮草帽, 采用小块的皮草制作而成, 如羔皮毛、羊皮、水貂皮等。当然, 如果你反对使用动物皮的话, 可以选择人造皮草帽。

复古黑礼帽

看点: 一顶黑色复古的礼帽+深色系的风衣, 或者搭配休闲西装、仔裙及踝靴, 让女性有了现代的感觉, 复古与现代的完美结合, 展现一种干练气质。

时尚贝雷帽

看点: Missoni, Anna Sui, Giorgio Armani, 以及其他很多设计师都推出了针织和天鹅绒材质的贝雷帽。清新自然的亮色贝雷帽, 即使在萧瑟的秋冬也显得明艳动人。而野性豹纹无疑是本季最流行的款式, 豹纹贝雷帽佩戴一副豹纹手套, 再穿上一件黑色风衣, 立刻为你的着装增色不少。

保暖针织帽

看点: 针织帽的流行仍然十分强势。既有粗针织, 也有细针织。有的装饰着花朵和花纹, 有的则是没有任何装饰。针织帽和针织围巾一起搭配运动夹克, 是非常特色的组合。

TIPS:

帽子搭配法则

帽子与肤色

肤色红润的人，选择帽子的色彩范围较广，能够与很多色彩协调。灰白肤色的人，适合佩戴纯度不高的中间色，如玉白、石绿、浅蓝、褐色、淡紫色等，而不要选择华丽的颜色。白色皮肤的人，帽子适用的色彩也比较多，但由于白皮肤容易给人柔弱感，所以选帽子时，应避免选择白色或接近白色的颜色。皮肤黑的人在选用鲜艳色彩的帽子时，要注意着装的整体效果。黄皮肤的人不宜戴黄色、绿色的帽子，但若把深茶色、紫莲、蟹青、米灰等颜色的帽子与服装适当搭配，也可取得较好的效果。

帽子与脸型

人的脸型有长形、方形、圆形和椭圆形之分。长形脸由于脸形的弧度比较狭窄，所以适度的帽冠显得尤为重要，切忌帽沿太窄。方形脸的人选择帽子相对比较容易，显眼的帽冠和不规则的边，能使方形脸显得柔和。圆形脸的人适合选用宽大的鸭舌帽。椭圆形脸看起来不那么丰满，可以适合较长帽冠加上不对称帽檐，这样可以增加脸的长度，显得立体。总之，帽子一定要与脸型搭配得当，才能体现出匀称的美感。

帽子与体形

身材高大者帽子宜大不宜小，否则会给人头轻脚重之感。身材瘦小者帽子宜小不宜大，否则会给人头重脚轻之感。矮个子人不宜戴平顶宽沿帽，高个子人不宜戴高筒帽。



帅气鸭舌帽

看点:简单的鸭舌帽是时尚感很强的装备，秋冬季节，呢制温暖鸭舌帽，搭配顺滑的长直发，看起来相当清新利落。鸭舌帽相对男性化，搭配休闲或者硬朗的服装更加合适。

亮色头饰帽

看点:点缀着珠子、石头、羽毛和亮闪闪的材质，这类帽子仍处于流行的阶段。羽毛和亮片的装饰应用于不同款式的帽子上，增加了不少亮点和魅力。

优雅女士帽

看点:只有优雅柔美的帽子，才能让女人看起来更有魅力。2010年最流行的宽檐帽子是绒面革或毛毡材质的。这类帽子会让你出席某个重要场合时，引起一片惊叹和赞美。它的缺点是，不适合在日常时节佩戴。如果你喜欢毛毡帽或绒面革帽子，可以选择浅顶软呢帽。 **MCE**

想在冬天有个约会？

OPEN SHIRT ON&OFF EASY TRANSFERING

开襟衫ON&OFF轻松转换

冬天，是可以独自纠结，也能相互取暖的季节。在这个有点冷的季节约会，一件高品质的开襟羊毛衫是必需的。开襟羊毛衫是自由的，也是有保护欲的，如何表达，全在你如何搭配，一件百搭，穿与脱之间，温情丛生。

文、图_《男人风尚》 责任编辑_钟亚超

策划&执行_倪亚、张强 撰文_张强 摄影_张涛 摄影助理_刘亦峰 模特_高伟光(新丝路) 化妆_徐彤(彤造型) 协助_闫冬

Point1

上等的羊绒材质

寒意袭来，能够令感官悦目的高品位材质是要诀之一，质地雅致，易于搭配。

Point2

瘦款袖笼

瘦款袖笼设计使穿着更舒适，即使在开襟衫外配搭外套，也不会影响活动度。

Point3

穿着舒适，贴身自如

采用较为合身的瘦版收身设计，即使腹部有赘肉，穿起来也不会有老成感。

LACOSTE

温度开关

ON&OFF转换自如的开襟羊毛衫

开襟羊毛衫总是有一种文艺情调，有点难驾驭，设计师们寻找其更平和的气质突破，小有成功，已让其成为当季不可或缺流行单品，不仅是休闲时光的良伴，同时也是变换职场魅力的极致单品。按照上述3个要诀购买，令你惊喜无限的上品就会跃然眼前。价格/1890元



柏克

瑞丽《男人风尚LEON》杂志主编 资深时尚媒体人，对时尚有独特且卓越的见解。曾在欧洲不同国家媒体行业工作12年，拥有丰富的国际媒体运作经验。柏克曾获得“中国十大新锐主编”称号。《男人风尚》杂志主要是为生活在一线与二线城市之中，收入中等偏上的25岁—45岁都市男性打造的一本时尚杂志，致力于为男性朋友提供独家着装实用方案及具体时尚生活方案。



SWEATER | OFF 休闲面孔重在营造情调

一款高品质的开襟羊毛衫，要如同苏州园林一样，能营造多种风情，在体现休闲风格时，能焕发一种让人难以自控的情调！

OFF

提升本季搭配时尚度
多变开襟羊毛衫



平衡休闲感，升腾成熟格调！

男人对于休闲感的把握，有个微妙的尺度，既要有休闲的活力感，又不能与休闲的散漫感随波逐流，还要不时提升成熟感。此款开襟羊毛衫具有收身修体的效果。衬衫 新品未定价/Daks; 针织衫 新品未定价/Cruciani; 风衣 新品未定价/Lacoste; 裤子 399元/Asobio; 腰带 新品未定价/Ferrante; 鞋 新品未定价/Tod's



坦然相对，开襟衫直面豪情

机车皮夹克，牛仔裤，牛仔靴，俨然一个放荡不羁的狂野男人。一件开襟羊毛衫的融入弱化了整体的粗犷感。衬衫 新品未定价/Palzileri; 针织衫 新品未定价/Cruciani; 围巾 新品未定价/Ports; 腰带 新品未定价/Jast Cavalli; 皮夹克、裤子 新品未定价/均为Guess; 眼镜 新品未定价/Giorgio Armani; 鞋 新品未定价/Agnès b



暖色调，温情包容提升人气

暖色调的针织衫和风衣让寒冷时节不会那么清冷。米色同灰色的搭配看起来如绅士般典雅。条纹西装又于正式中彰显高贵。衬衫、领带、西服套装 新品未定价/均为Palzileri; 米色针织衫 2984元/Ferrante; 腰带 新品未定价/Alfred Dunhill; 皮鞋 新品未定价/Tod's; 风衣 799元/Asobio



开襟羊毛衫风度归来

蓝色的衬衫和藏蓝色的西服套装搭配未免单调，针织衫的加入，活跃了整体的层次感。藏蓝色外套搭配米色开襟羊毛衫，打动人心的活力季风就此成型。衬衫、领带、西服套装 新品未定价/均为Palzileri; 米色针织衫 2984元/Ferrante; 腰带 新品未定价/Ferrante; 皮鞋 新品未定价/Bally

ON

男性因开襟羊毛衫
而彰显其知性魅力



商场如战场 开襟羊毛衫胜券在握！

单调的商务装扮使职场里的每个人都不得对日常装扮失去兴趣，这时，需要一件开襟羊毛衫来调整气氛，就能表现出不一样的自信。衬衫 795元/Sisley; 领带 新品未定价/Kent&Curwen; 针织衫 2984元/Ferrante; 眼镜 新品未定价/Maxmara; 腰带 新品未定价/Alfred Dunhill; 包 新品未定价/Alfred Dunhill; 裤子 399元/Asobio; 鞋 新品未定价/Bally MCE



跻身潮流之列 开襟羊绒衫T恤的通行证！

T恤下搭配一条卡其布裤子难免会产生一种单调感，但只要点缀一件羊绒材质的开襟衫，你的品位装扮即告成功。T恤 119元/Asobio; 围巾 新品未定价/Cruciani; 针织衫 新品未定价/Cruciani; 腰带 新品未定价/Ferrante; 裤子 399元/Asobio; 鞋 新品未定价/Tod's



UNITED COLORS OF BENETTON 材质上乘，工艺绝妙

本季推出的这款针织衫采用高规格精工细做而成，选用上乘的羊绒材质，经典的藏蓝色雅而不华。价格/495元



ERMANNO 独特风情的轻薄开衫

选用棉、毛混纺质地，经特殊编织技法细制而成。服饰内侧采用同色系丝线缝合，营造似有若无的独特风情。价格/新品未定价



SISLEY 经典颜色彰显男性气度

此款开襟衫经过精湛的技术编织而成。伸缩弹力极好，并且合体修身。以灰色彰显男性的魅力。价格/395元



ERMANNO 外观儒雅，穿着舒适

真丝的混纺材质散发出一种雅致的光泽，外观儒雅。小巧的V领彰显自如安逸的舒适感受。价格/新品未定价



THE WINTER CROSSING FIVE CENTURIES

跨越五个世纪的冬天

文_田艺苗 责任编辑_顾晓欢

白雪覆盖了万物，天地呈现出一片史前的纯洁和未知的神奇。原始与未来被完美交融，不禁叫人疑惑时间到底是什么？也许只有那些穿越时空的歌谣能够解答。



听斯汀的这张《如果，在冬夜》，像迎面扑来一阵熟悉的季风，感觉某个季节又归来了，却一时间分不清心里翻起的斑驳记忆。太熟悉了！这些英国民谣，已经跟随着《勇者之心》，跟随着《毕业生》，跟随着“神秘园”和“小红莓”，根植入我们的成长历程。在物质丰富而精神贫乏的年代，我们都曾经在影像与书本的经验中虚构地成年。书本变成了纸上的故乡，歌也变成了我们的乡愁。

在这里，斯汀将我们的乡愁细细地做了一番研究。先是追根溯源，他找来15首歌，分别跨越了五个世纪；然后是检索分类，告诉

我们这些英国民谣基本上有三种：圣诞歌、催眠曲与改编曲。然后他扬起吉他拨一串和弦一召唤，发现大家竟然都来了，有格莱美金牌制作人Robert Sadin，大牌大提琴家Daniel Hope，英俊的小号手Chris Botti，还有来自他家乡纽卡斯尔的民间女乐手Julian Sutton，她手里握的乐器，难道就是传说中阿波罗的竖琴？

大家挤在斯汀的小木屋的厨房里，听窗外塔斯卡尼山的狂风呼啸，围着炉火唱暖洋洋的歌。《Gabriel's Message》是一首巴洛克时期的圣咏，两首关于玫瑰的歌，是15

世纪的德国与英国圣歌，这些圣歌颂唱《圣经》里的故事。这些古老漫长的歌调，曾经在教堂的拱顶回廊间回荡了千百年，如今在斯汀的演绎中，乐手们和着长音纷纷即兴演奏，将一支圣歌唱得乡土热闹。据音乐史上记载，欧洲最早的圣咏是由罗马教皇格利高里一世从各地的教会与民间音乐中采集编撰而成，如今我们又听见了它最初的朴实。

说到冬天的歌，大家都有很心水的推荐，两位来自斯汀的家乡纽卡斯尔的女子唱起她们的乡谣，制作人Sadin带来了《金歌》的乐谱，那是英国早期作曲家普塞尔歌剧中



●爵士音乐

极致发烧女声_爵士红伶V (CD)

推荐理由：

《爵士红伶V》收录了世界顶尖爵士/民谣女伶经典作品15曲，精致的、浓缩听觉的极品全部凝聚于此。而且由德国发烧名厂Premium极致发烧级的制作，为爵士女声的完美典范。这张荟萃了爵士众女伶的发烧天碟延续了《Best Audiophile Voices》系列1—4的风格，誓将发烧女声进行到底。

TIPS:

音乐推荐：



●法语歌曲

梦的雅朵_骤雨来临之前

推荐理由：

专辑《Avant La Pluie (骤雨来临之前)》以日系呼气式女声营造出略带忧伤的甜蜜梦幻，专辑主要以法语演唱，由原音吉他、电子节奏、钢琴、大提琴编织出早晨雨后气息与闪亮光泽。专辑中的歌曲《Notre Chec》，翻唱了森田童子的名曲《我们的失败》，获得多个法国广播电台的强力推荐。其他歌曲《Lavender (薰衣草)》、《L'azur (苍空)》、《Des Mots Perdus (消逝的话语)》，更是余韵不止，深深凸显出音乐底层的孤寂，藉由诗歌与音乐得以传达欲言又止的心思意念，像是凝视远方光影的专注眼神。

●钢琴曲

西村由纪江钢琴精选集

推荐理由：

致力于钢琴创作的西村由纪江，其钢琴演奏总能唤起人们内心深处的共鸣，雅俗共赏。平静悦耳、清新自然的旋律，就如她本人般令人舒服的美丽。

这本最优精选辑共收录16首钢琴独奏曲，是西村由纪江20年来的最佳作品，她将空灵气质的新世纪音乐，以流畅的指法展现，旋律高雅，带给聆听者宁静舒适的感觉。

的选曲，歌颂亚瑟王的故事。原来冬天的歌有那么多，两天两夜也唱不完。屋里欢歌笑语，气息吹蒙了玻璃窗，窗外天很快地黑了，深蓝色天鹅绒的星空下，灯火油亮的小木屋，晶莹的五瓣雪花，朔风中舞蹈的雪松，此时仿佛星辰一眨眼，雪橇、麋鹿就会自天而降。

下雪天总是有一些神秘的超脱意味，就像电梯、地铁和哈利·波特的古老火车站，一个仿佛可以钻入另一时空的通道。白雪覆盖了万物，天地呈现出一片史前的纯洁和未知的神奇。原始与未来被完美交融，不禁叫人疑惑时间到底是什么？也许只有那些穿越时空的歌谣能够解答。一种音乐风格能够打动

全世界，自有它触抚人类情感的秘密。英国民谣的动人，也许在它的静谧，在它那种穿越月光与神话的古老忧伤。就像《魔戒》里的精灵公主，不是不可或缺，也不能创造意义价值，却永远是美的终极化身。因此，在每个国家的神话里，总是会有仙女下凡来。

可是冬天的歌，除了《新年好》、《圣诞快乐》、《恭喜发财》之外，还有一些是唱给自己听的。东方的养生学认为，冬季适宜“养藏”，因为体寒，代谢缓慢，人就会安静下来，与自己对话。在雪落的寂静与漫长的冬夜里，我们听见心灵在歌唱。这里的冬之民谣，是古典音乐的血脉，它来自森林清泉，自风中传颂，还遗留着人与大地的神秘感应。歌唱它，也许能够吸收歌中来自大地的力量。只是如今全球气候变暖，北极熊也快热死了，冬天正在远去，隆冬瑞雪的景象也许有一天会像圣诞老人的故事那样，变成传说。

对于斯汀来说，冬天是留在一些细节中的：是他少年时凌晨去帮父亲挤牛奶，雨靴踩着牧场的冻雪喀嚓作响，冰冷的空气灌入胸腔，那种难以呼吸的振奋。而到了天黑，就已经到了如今的冬夜了，他望着炉火，听着窗外被狂风吹乱的风雪，轻轻摇晃着熟睡中的小女儿。四季更迭，生命流转，恍然一夕之间。

也许歌谣亦有生命，因为我们的深爱，它如血脉流传。 MCE



新库·医学

■关键词: 亲子关系

亲子关系也能改变父亲的大脑?

孩子的出生对父母来说都是头等重要的事,众所周知,母子之间有着奇妙的大脑连结,甚至母子的心律都被发现有着同步关系。然而,父亲和孩子之间的关系却一直被忽略着,甚至被认为远没有母子那样的紧密。

不过,最近加拿大卡尔加里大学的学者研究得出:父亲和子女的大脑同样表现出紧密的连结。以雄鼠实验为例,神经基因在子女出生后的数天能够改变雄性大鼠的大脑结构。实验中,雄鼠的大脑细胞显著增加,发生变化的大脑细胞主要出现在嗅球部分,特别出现在与知觉子女气味有关的部分。雄鼠大脑海马体的部分细胞也有显著的增加,这一部位对于记忆的形成极为重要,能够巩固对子女气味的长时记忆。此外,父亲和子女的这种密切关联还和一种叫催产素的物质密切相关,这种物质本和雌性的分泌乳液有关。有了这些,即便是分离了很长时间,雄鼠也可以通过气味识别出自己的子女。

这项研究证明,父亲的大脑和子女大脑之间也有着巧妙的连结。同时,父亲对子女的神发育也有重要的影响,父亲的大脑也因此发生着变化。



新库·科技

■关键词: 生物电池

能安装在身体中的神奇电池

当今社会,经济日益发展,能源一天比一天显得重要。近来,一种新型能源——重质碳酸钙生物燃料,吸引了不少科学家进行研究与开发。科学家还根据这种材料发明了一种可以增加人体力量的生物燃料电池,它是由人体自身提供能量,在产生能量的同时还能增加人体力量。

应该说,这种新能源的原理是既简单又复杂,就是使用人体内部的糖分和氧气为动能。想象一下,一个被称作生物燃料电池的集成电路片——使用糖和氧气来发电;再想象一下,这个重质碳酸钙生物燃料电池被植入你手臂中,而你的血液里本身就含有氧气与糖。从中你能得到什么?电能!对,电能就在你的手臂里,而且可以反复充电。如果能量快用完了怎么办?只要喝一瓶可口可乐或吃一块巧克力棒就可以解决了。夸张地说,就像超人一样,可以循环补充电力和体力。

现在,美国科学家正在进一步研究这种新型能源,并取得了显著的成效。在美国圣路易斯市,用柴油和豆油混合燃料驱动的公交汽车已经开始使用。随着重质碳酸钙生物燃料的研发进步和投入使用,它有望在一定程度上缓解石油短缺的问题。MCB