



北美校友园地

NAAF eNEWSLETTER

naaf.sjtusm@gmail.com | www.naaf-sjtusm.org

联合会理事会年终电话会议

理事会讯



上交医(二医)北美校友联合会理事会年终电话会议于12月16日晚间举行。在会上段沁德财务长作了年度财务报告,林霖会长回顾总结了理事会在今年一年里所做的工作,包括联合会参与交大校友会的活动,东部地区学术活动,夏令营活动,养老活动,建立理事会的微信公众号和校友会会刊【北美校友园地】的出版等工作。李小宾会长报告北美校友医生行医分布图已经完成,现已放在联合会的网站上。李小宾会长还和理事们就2019年度的夏令营活动的具体步骤,养老活动的时间地点,网站建设,等项目进行了讨论。



编者按:

我校校友杨克怡医生和贺鸣医生参加了今年的海地义诊。杨医生的『义医海地行』一文已刊登在今年2月【校友园地】。本刊上期已经刊载了贺医生的海地义诊日记(上)。



第五天

(一) 五点刚过,行李箱轮子压过土路发出的噪音把我吵醒。今天驻地有一批志愿者要离开,其中有护士Kim。

Kim来自密苏里。她所在的教会组织了这次为期一周的志愿者活动,但只有她一个人被安排在了驻地诊所,负责测量病人的生命体征。虽然我们相识只有短短的两天,但这个安静温和,略带羞涩的年轻女孩却给我留下了深刻的印象。

昨晚晚饭后,见Kim把一个行李箱放到了廊檐下的一个餐桌上,心里奇怪她怎么这么早就打包完毕了。一问才知道这个箱子里是她留下捐赠给MOH的物品,而这个桌子,是捐赠物品专用桌子。果然,当晚陆陆续续的,不停地有人拿来行李箱。到晚上九点多我回宿舍时,桌子两边的板凳上都已经放满了行李箱。

洗漱后我照例走向餐厅。送志愿者去机场的校车自然早已不见了踪影。那个堆满行李箱的桌子旁,几个驻地的实习生们正在对箱子里的物品进行分门别类的整理。

(二) 因为今天诊所只有六个手术病例,毛医生和我决定回归正业,和杨医生一起参加流动诊所的出诊。

克莉丝汀告诉我们这次流动诊所的人员都住在MOH的另一个驻地,平时并不到我们这儿来。今天他们正好需要来驻地诊所补充药物和器材,可以在那里接上我们,我们于是快速向诊所走去。

平日里只有病人聚集的诊所门口今日是车来人往,热闹非凡。装满器材设备大箱子一个个从诊所里被搬到了大门口,场面巨大超过了我对流动诊所的想象。见我看得出神,克莉丝汀过来告诉我说那是流动牙医的队伍,嘱咐我们千万别跟错了队伍,上错了车。噢,原来还有牙医流动诊所,我说怎么这么多器材呢!

(下接第3页)



加拿大华裔执业医师赴中国云南帮扶之旅

蒋曹阳 93 瑞金

由世界华人医师协会加拿大办事处联合加拿大加华医学会，由加拿大执业西医，中医和护理师团队共同参与的“海外华医仁爱医疗，为急需地域人类健康提供医疗帮扶服务十年计划”，首期于9月13日正式启动，并在云南红河哈尼族彝族自治州进行了为期一周的讲座诊疗等系列活动，于9月20日圆满完成既定任务。

此次由20余名加拿大执业医疗专家参加的云南帮扶之旅是世界华人医师协会加拿大办事处成立后组织的中国境内首次大型义诊活动，也是第一次加拿大西医，中医和护理相结合，共同深入中国偏远地区义务行医的成功合作。



在世界华人医师协会加拿大办事处常务副主任，UBC 大学医学院临床医学生导师蒋曹阳医师的带领下，汇集加拿大呼吸科专家关玉莲教授及护理团队等各专业专家们，并通过募捐购买了两台B超，30个急救包及一批临床药物捐赠。国际知名医学专家杨光，张恒志，蒋曹阳，李荣刚，关玉莲，许琼林，吴佳，余真；护理专家潘红岩，张贤，陈雪敏，高欣，黄燕梅，李红梅，王信怡，聂娥等放弃休假，全程自费且不收取任何报酬，成就了这次公益活动。

为期7天的“中西医云南医疗帮扶之旅”先后在蒙自市“红河州第一人民医院”，个旧市红河州第三人民医院和红河州肿瘤医院，红河县人民医院，石屏县人民医院等进行学术讲座，并深入各科室进行考察指导互动等，让当地医务人员赞不绝口。从年过七十的专家，到初出茅庐的护士，尽管



有高原反应或者晕车呕吐，肠胃不适和蚊虫叮咬，但没有一人因此而请假。专家们的行动赢得了病患者和医护人员的好评，他们纷纷称来自“白求恩”国度的华人专家们为“新时代的白求恩”。该团队组织者表示，此次活动仅是十年计划的开始，未来将为红河谷和中国其他偏远落后地区人民健康幸福做出更大努力。

在每个医院的讲座之后，该团队深入到各科室包括心内科，骨科，神经科，ICU病房等进行交流和传授技能进行病例分析等实地考察实践活动大多数人并没有因为时差的难受和劳累而少有懈怠，而是竭尽全力，把各自的看家本领传授给在场的医师和护士们，引起了连连赞叹和阵阵掌声，专家们的行动赢得了病患者和医护人员的好评。



16日下午结束红河州第一人民医院的行程，该团队赶往位于中国最知名矿产地——锡都个旧市都红河州第三人民医院和以专科闻名的红河州肿瘤医院。连日的奔波和工作劳累并没有减缓大家的热情，17日一大早，部分专家在高原反应明显的情况下，依

然坚持开设讲座。来自两所医院的院领导，中层领导和各科室骨干人员等近200人前来



听讲，他们还就关心的中西医专业问题进行询问，专家们也给予解答。之后涂抹深入病房查房和跟当地临床医护人员座谈交流。9月18日，专家团马不停蹄赶到红河县人民医院分科室到病房带教查房交流；下午，他们顾不上休息，乘大客车在颠簸的山道上前往更偏僻的石屏县人民医院，并针对这里人才偏年轻和缺少专业人才等现实对症下药。



团队各位专家于9月19日给当地分科室和临床医护人员进行讲座，还特别就上述问题进行座谈交流和指导。其中一位医师因为过度劳累和晕车反应而头晕和呕吐，还有人被蚊虫叮咬胳膊腿等肿起来，还有的出现胃肠反应，腹泻，不能正常进食。但是直到9月20日从昆明离开，大家轻伤不下火线，没有一个人因身体原因而请假，都是兢兢业业，毫无保留奉献自己的全部才干，圆满完成全部工作。

专家团的高风亮节和过硬技术感动了当地领导和医护人员，他们纷纷称赞来自“白求恩”国度的华人专家们的“白求恩”精神。该团队组织者和负责人表示，此次活动仅仅是十年计划的开始，未来会做的更好，为红河谷和中国其他偏远落后地区的人民健康幸福做出更大努力。



(上接第 1 页)

说话间，这支队伍已装车完毕，浩浩荡荡地走出诊所，依次爬上了白色卡车后分两边对面坐定。我忽然有一种错觉，好像他们真的



是出征打仗。

而运送我们的黄色校车就显得温馨得多。我们加入的这个流动诊所是由来自达拉斯的志愿者们组成的，他们互相本就认识，所以听说我们三个竟是相识于亚特兰大机场，很是惊讶。昨天出诊，他们一共看了九十多个病人。我们的加入，让他们格外的开心。互相问候后校车缓缓地驶出驻地大门。



(三) 这是我们到达海地后第一次离开驻地，兴奋和好奇之中夹杂着些许不安。

决定参加海地义诊后，不停地听到各种善意的警告，其中最为恐怖的是来自我的一个老病人。那是出发去海地前的最后一天门诊，当他听说我第二天去海地，立马瞪圆了眼睛：“海地？！Dr. He! 你不怕吗？”

“怕什么呢？”“听多了各种各样的警告，我想听听他怎么说。”

“你可能会被杀死的！”他的眼睛盯着我，然后把如何被杀的方式绘声绘色地描述了一下。虽然知道他可能只是道听途说，但那个想象中的恐怖场景还是让我心生忐忑。而到达海地后驻地高高的铁丝网围墙，荷枪巡逻的保安，和不许私自外出的规定，似乎都在印证着病人的警告并非是空穴来风。



现在，我们的车正在尘土飞扬中驶向附近的小城 titanyan。一路目及之处，秃山荒漠中散布着各种简陋的房子和一些残垣断壁。若不是远处蔚蓝的加勒比海，我会以为自己是在中东某处的沙漠里。

(四) 校车在勉强挤过几个狭窄的街道后再也无法前行，我们只能下车步行。好在不远，



几分钟后我们便站在了一座建筑物的门口，这是我们的工作场所，当地的一所教堂。这应该是我见过的最简陋的教堂了。混凝土砖砌成的围墙，拦出了一个篮球场大小的空间，单薄的木条撑起薄薄的铁皮屋顶。没有窗户，围墙和铁皮屋顶之间的空间就成了采光和通风的来源。被用做分割空间的布帘是这个建筑里唯一的点缀。阳光洒落在这些色



彩鲜艳的布帘上，给这个简陋的屋子平添了几分希望和暖意。

运输团队开始卸车准备设置临时诊所，我先一步走入了教堂。屋子里一片嘈杂。对着正门口聚集的是已经等候多时的病人，多为老人，妇女和孩子。掀开旁边的布帘子，我吃惊地看见几十个穿着校服的孩子挤在长板凳上冲着我这个闯入者嬉笑。这里居然还是孩子们上学的学校，而布帘子隔着的是一间间教室！



为了给流动诊所腾空间，隔离的布帘不断地向房间深处移动，两间课堂的孩子们不得不挤到了一处。忙而不乱的半个小时后，分流室，护士台，药房，医生诊室，一切都已按部就班，一个流动诊所就这样建成了。看得出来，达拉斯的这支队伍非常有经验。

(五) 医生的诊区和“药房”紧挨着。狭小的空间里勉强放了两个桌子，六个医生和四个翻译分别挤坐在桌子两旁。天气非常炎热，空气闷湿如同上海的黄梅天。坐下没多久，怕热的杨医生已是汗流浹背，他一头散乱的自然卷发似乎快冒烟了。

杨医生是一个神经内科医生，在西雅图经营着一个私人诊所。他不但是我老乡，还是我校友，说着一口倍感亲切的上海普通话，

是啊丝啊的。杨医生皮肤黝黑，圆圆的脸上那双细长的眼睛总是带着笑意。他今年六十多了，是我们队里年龄最大的，我们都亲切地唤他杨大哥。驻地的夜晚总是特别漫长，晚饭后聊天会中，徐医生总是主角，杨大哥不太爱说，却是个非常认真的倾听者，时不时的，他也会蹦出几句至理名言。这次是他的第二次义诊，上一次去的是尼加拉瓜，还带上了他的大大和孩子们。问他为啥参加义诊，回答很朴实：自己生活无忧了，能去帮助别人也是一种快乐，还可以培养孩子的爱心。



杨医生在亚特兰大机场的出现也颇有戏剧性。因为来自全美各地，我们到达亚特兰大的时间各自不同，不过都有留出了 2-3 个小时的转机时间。可是去往海地太子港的飞机快登机了，杨医生还没有出现在登机口，在义诊小群里呼喊也是毫无回应。把领队徐医生急得抓起了电话：杨医生！你在哪里？我们要上飞机了！电话那头终于响起了杨大哥的声音：我在写病例呢，马上过来！挂了电话，徐医生马上感慨说自己昨天病例也是写到半夜，而加州的毛医生门诊后一直工作到上飞机，结果还是有三个病人的电邮没来得及回，只能由同事帮忙。

此刻的杨医生面前坐着一对姐弟。姐姐最多十岁的样子，三岁的弟弟坐在她腿上。问怎么没有大人陪着，说爸爸不知了去向，妈妈刚刚才生了孩子在家，弟弟耳朵痛，姐姐就带着来了。

这样父亲缺席的家庭海地应该很常见，川流不息的病人中，除了兄弟结伴，有几岁的孩子独自一人来的，也有年轻母亲带着几个孩子来的，父亲带孩子来的，少而又少。

不知是因为民族性格，还是因为经历了太多的苦难，对于病痛，海地人有着极强的忍耐能力。描述病情，极尽简单，问一句答一句，轻描淡写的，仿佛那是别人身上的痛，手术过程无论大小，没有哭喊尖叫，连哼哼



都罕见。记得有一个肛周皮赘切除病例，由于肛门周围皮肤极其敏感，Currie 医生想说服病人去医院在全麻下手术，但病人拒绝了：我能独自把孩子生下来，就能忍受这个手术。手术全程果然一声不哼，Currie 医生感叹道，这在美国简直不可想象。

(下接第 4 页)

(上接第 3 页) 一天的门诊, 六个医生看了一百一十三个病人。虽然各人脸上, 腿上多添了几个蚊子包, 杨大哥直呼: 今天太值得了!

第六天

(一) 之前在和 MOH 联系义诊具体安排时, 徐医生希望能有时间去当地的医院参观一下, 目的是能多了解海地医疗状况, 扩展 MVI 的义诊范围。

原来希望参观的时间能安排在最后的海滩日, 然而因为联系的医院在太子港, 离驻地比较远, 驻地车辆有限不好安排, 所以就临时改在了今天, 让我们搭乘去太子港采购假肢材料的车走。但这样就少了一天的义诊时间。昨天得知消息时, 我们都有些失望, 徐医生更是显得郁闷。好在大家都很快释怀, 毕竟是第一次组织义诊, 出现变数也很正常。



在卡车上颠簸了一个多小时到达海地首都太子港。不知道该如何形容这个城市, 说它是城市, 却不见任何高楼大厦和林立的商店, 街道年久失修, 崎岖不平, 车辆驶过, 尘土遮天蔽日; 说它是农村, 却是人来人往, 汽车喇叭, 热闹嘈杂。满载的公共汽车打扮得花里胡哨; 独特的出租车随招随停, 一辆车里不知道塞了多少人; 妇女们头顶着装满各色物品的盆子, 却依然灵活地穿行在街道上; 穿着蓝色校服的孩子, 永远是这片杂乱中最美的风景线。

(二) 卡车转进了一个大门后路况明显改善, 没多久车就停在一个巨大的仓库前面, 几个荷枪实弹的保安把守着仓库门口。



MOH 假肢室的材料一直都由美国供货商直接供应, 然而最近却要断货三个月, 无奈之下找到了这家中间商。

一走进仓库, 大家互换了一下眼神, 异口同声地说: 这不是 Home Depot 吗?!



它当然不是 Home Depot, 而是当地的一家面向中上层顾客的大型仓库式商店, 估计也是由美国人经营, 只是价格比 Home Depot 贵了许多。

在店里取货后, 我们前往美国大使馆附近的一家餐馆吃饭。

(三) 车经美国大使馆, 看到空中飘扬的国旗时, 车里人还是有些小激动的。想起临行前, 朋友曾嘱咐我说若有不安全感就逃进大使馆的话, 现在看来是用不着了。

离使馆不远的这个餐馆在一个很小的度假村内, 门口自然是有重兵把守。度假村并不豪华, 但和门外的世界比起来就像是一个世外桃源, 棕榈夹道的小径, 绿树掩映的前院和游泳池, 给这个炎热的中午带来了一丝清凉。如同世界上任何一个贫穷的国家一样, 海地也有些相对奢华的场所, 虽然这样的餐馆在美国极其普通。

午饭后再次经过使馆, 很吃惊看到一群当地人在使馆门口抗议游行, 手持冲锋枪的警察列队严阵以待。美国是海地的主要援助来源, 长久以来给予了巨大的帮助, 有点糊



涂他们为何如此群情激愤, 再一想明白了, 一定是口无遮拦的总统惹的麻烦。

(四) 车辆不久到达 Bernard Mevs 医院。医院分布在一条杂乱的小街两旁, 两边的大门都紧闭, 围墙顶端都布满铁丝网。和商店餐厅一样, 门后站着荷枪实弹的武警, 门上有一个小窗口供里外对话。这样戒备森严, 若不预先知道, 根本看不出是医院。

Wound Care 是这家医院的强项之一, 由美国迈阿密一个退休医生在大地震后建立。

现在海地医生 Dr. Alders 是这里的主管。Dr. Alders 四十岁左右, 身材高大壮实, 带着憨厚的笑容迎接我们的到来。



海地共有 6 个医学院, 绝大部分是由政府资助。全国每年毕业的 600 多个医学生中, 80% 离开了海地去往美加等地。问 Dr. Alder 为何留下, 他温和地笑了: “这是个好问题, 我也经常这么问自己呢。沉吟片刻, 他说道: 我从小由我阿姨带大, 11 岁时, 阿姨因为阑尾炎手术失败而过世。那时



我就想, 我若能成为一个外科医生, 或许能为我的同胞提供更好的服务。Dr. Alders 的目光越过房间里的听众, 注视着远方, 缓



缓叙述: 行医以来, 我最初的信念经常会动摇, 自问自己为何不去为自己为家人寻找更美好的生活, 而每一次这样的念头总会因为病人期盼的目光, 完全的信赖, 和治愈后由衷的感激而放弃。

他给我们显示了几个他所救治的病人, 伤口之复杂严重实属罕见, 同为外科医生的 Dr. Currie 说其中几个病例完全可以在美国一流杂志上发表。



想起鲁迅关于民族脊梁的一段话: 我们自古以来, 就有埋头苦干的人, 有拼命硬干的人, 有为民请愿的人, 有舍身求法的人... 虽是等于为帝王将相作家谱的所谓“正史”, 也往往掩盖不了他们的光耀。

对于 Dr. Alders, 我肃然而起敬意。

第七天



(一) 行前准备行李, 在清单上看见有泳衣, 奇怪有何用处, 领队说最后一天我们会去海边。我不会游泳, 所以不喜欢水, 海滩对我

(下接第 5 页)

(上接第4页)

没有什么吸引力，不过能在沙滩椅上躺着休息也不错。

和其他加勒比海的岛国一样，海地也有着纯净的天空和美丽的海岸线。只是岸边的贫瘠和荒芜使得那蔚蓝的海水显得有点突兀。

Bay Beach 度假村在驻地北面，约有 40 分钟的车程。和墨西哥著名的 Cancun 度假村相比，Bay Beach 实在是太小了。不过里面绿树掩映，鲜花盛开，好歹也算是配得上美丽的加勒比海了。



才早上 9 点，天气已经是闷热异常。赤道的阳光肆意洒向一望无际的海面，明晃晃的刺得人睁不开眼。远处有两艘水上摩托飞速驶过海面，划出长长的两条水波；一只巨大的圆形橡皮蹦蹦床，飘在近处的海湾，好些人在上面蹦蹦跳跳；沙滩上，有玩沙滩排球的，也有躺在沙滩椅上晒日光浴的；时不时的，有海地人穿行其间，兜着肩上的大螃蟹和手里的巨型海螺；沙滩转弯处，有一堆礁石被用作了天然码头，几艘小舢板飘在水面。只要五美元，海地人就会摇着舢板带你出海湾潜水看鱼。



(二) 没几分钟，我就已经转遍了整个度假村。正准备在庇荫处找个地方坐下，却见毛医生正坐在沙滩椅上招呼我。她身着一套漂亮的泳装，外披一件粉红色的薄纱衣，一双漂亮的大眼睛笑意盈盈。

毛医生是山西太原人，我们队伍中唯一的北方人，长得却比南方人还要娇小。她能歌善舞，在加州华人医生圈里小有名气。每天晚上的聊天会，毛医生也是主角之一。不



同于徐队长急促的语速，她说起话来抑扬顿挫，加上那清脆悦耳的嗓音，我往往沉迷于

她的声音而忽略了她所说的内容。和我一样，毛医生也喜欢徒步和旅行，足迹遍布世界各地。为啥参加义诊？答案也很平凡，能在旅行的同时为当地人服务是她一直以来所寻找的一种生活体验。

毛医生爱美也爱干净。第一次进宿舍前，她千叮万嘱我要用驱虫剂把床垫枕头都好好喷一下。而当我动手时，却听见她在给蚊子下最后通牒，限它们 15 分钟内自动离开，否则就要被剿灭。想当年韩愈写信警告鳄鱼，毛医生此举实属异曲同工，让人忍俊不禁。

我在毛医生旁边的沙滩椅上坐下。天气是越发的闷热了，无处不在的蚊子让你无法彻底放松。毛医生递给我一瓶海地特产的乡镇啤酒，我喝了一口，终于感到了些许凉意。

(三) 午饭在度假村的餐厅，每人一份海地餐。

这是第二次吃原汁原味的海地特色餐。



第一次是周二晚上在 MOH 驻地，孤儿院的孩子们特地做了招待志愿者。

海地是中美洲一个非常特殊的国家。法国，西班牙殖民后运进了大量的非洲奴隶。后来黑人革命，赶走了殖民者，是第一个黑人依靠自己的力量而争取到独立的国家。海地餐以非洲餐为基础，融合了法国，西班牙和加勒比海的烹饪特色。黑胡椒和香草是两种必用的佐料。比起西班牙海鲜饭的鲜艳亮丽，我更喜欢海地餐的自然古朴。

餐后回到沙滩，见云层遮住了火热的太阳，但我并未因此觉得凉快些。沙滩排球处空无一人，却见左侧的沙滩转角处聚集了一大群人，时不时地爆发出一阵欢呼声，好奇地走过去一探究竟，原来是来自达拉斯的志愿团成员正在海里受洗。

我们离开度假村时，海中洗礼还在进行



中。车出大门，行驶在狭窄的乡间小路上，贫困的海地又真实地展现在我们面前。太阳开始慢慢钻出云层，洒向这块贫瘠的土地，不远处的加勒比海在阳光下熠熠闪光。



第八天

驻地昨晚一夜大风，吹落的树叶划过地面发出窸窸窣窣的声音。我裹紧了薄薄的床单。

邻床的毛医生已经起床，她是第一个离开的队员。驻地的车六点接她去机场。我没有起床，在黑暗中道了声再见。

不喜欢送别。留守之人，怅然之情总甚于离去之人，虽然这滞留的时间只是短短的几个小时。

听着毛医生的行李箱轮子滚过土路，徐医生的问候声在寂静的黎明中异常清晰。他果然如约早起为毛医生送行。

想努力再睡一会儿，却没有成功。翻来覆去挨到天亮起床，发现驻地不仅没有电，连水都停了。

走出宿舍，见左侧的天空，朝霞一如往日般灿烂。前方杂乱的空地上，横七竖八地停着几辆校车。目光越过寂静无声的发电机房，我吃惊地发现视线尽头有一片蔚蓝色。突然想到什么，我快速跑到楼顶眺望。果然，那是浩瀚无际的加勒比海。

不知道是什么缘故，在这里住了整整一周，我居然一直没有看见这片位于天际的蔚蓝色。它其实并不遥远，可能是眼前的这片杂乱干扰了我的视线。

驻地廊檐下似乎比往日冷清了许多，我知道那是因离别而产生的错觉。对于 MOH，这是一个普通的早晨，就如同它二十年来的每一天：人们很快会陆续来到廊下；早餐前的祷告会按时开始；餐后各支队伍会按计划去往各个志愿场所；诊所会继续接待络绎不绝的病人；新的志愿者会不停的到来…

送我们去机场的车，还是那辆旧皮卡。和徐医生登上汽车，挥手和稍晚离开的杨医生告别。汽车缓缓驶过了孤儿院，诊所，然后是学校，教堂，最后出了驻地大门，向机场驶去，那些在海地的日子，便也随着渐渐远去，定格成了永远的回忆。

祝福海地。(完)





“失恋博物馆”

“失恋博物馆”就坐落在总统府前不远处的一排平房。这是一个私人博物馆，入场门票价格不菲，要 40 库那，而且还要预约入场时间。参观这个博物馆的几乎都是国外游客，如果仔细地观看每一件展品和说明需要花两小时左右时间。博物馆里的展品介绍都是用克罗地亚语和英语两种文字，为了帮助母语是其它语言的参观者了解展示内容，博物馆还提供其它语言的介绍小册子，其中包括汉语。

博物馆里的展品实物来自世界各地。展览的内容有些让人看了忍俊不禁，有些让人看后唏嘘不已，有些内容让人看了感觉伤心，还有些内容看后让人引起思索。

有一条用绒布做成的玩具毛毛虫，一对男女把这条毛毛虫当做了爱情的信物。每次相聚，他们就剪去毛毛虫的一条腿，但是没多久他们就分手了，于是这条毛毛虫总共也只缺了几条腿。这一看就知道是两个情窦初开的幼稚少年玩的感情游戏。

在一块板上放着一把斧子，解说词上介绍说斧头的主人是个德国人，他与一个女友同居了几个月。有一天他决定要去美国三周，女的因故不能同行，他们在机场难舍难分，哭得死去活来。等三周后他刚一回到家，他的女友就告诉他已经认识了另一个男人，然后就同朋友出去度假了。那个男子气愤之余，去买了这把斧头将女友当初搬来的家具砸了个稀烂。读罢令人无语，别看他俩小别时哭得有多伤心，只三个星期时间就移情别恋了，这恋情究竟还有多少份量？

一个三十六岁的美国人提供的展品是一只玩具青蛙，他说这是他三岁的时候妈妈给他买的一件圣诞节礼物，以后他妈妈就抛下他离家出走了，从此他再也没见过他的妈妈。读完这几行字，让人感觉内心隐隐作痛。

一位荷兰阿姆斯特丹的母亲留给孩子的绝笔信让人看了心疼不已，那位妈妈的寥寥数语寄托了对孩子无限的爱和恋恋不舍。写完这封信后，那位母亲就自杀身亡了。看到这里让人忍不住要流泪。

一位克罗地亚的老奶奶珍藏着一个木盒，在木盒里是一本日记，里面记录着一个世纪前她同她的初恋情人卡罗两年时间的缠绵感情。因为某种原因她未能同卡罗成为眷属，绝望之下卡罗于 1920 年跳河自尽了。

读罢，让人不觉有些伤感。博物馆里也有一个有关中国人的展品，是一个镀金纪念币盒和一张结婚照。提供展品的是一个荷兰人，他认识了一个中国重庆女子，他们经过恋爱后决定结婚，婚礼是在重庆举行的。那个女子嫁到荷兰后，感觉不能适应那里的生活，于是又同先前认识的乌克兰男友旧情复燃，跑去了乌克兰。这个荷兰人一气之下将他们的结婚照公布于众，还说那个女方送的那块纪念币是一块假金币。我们从纪念币盒上看到用汉字写的是 24K 镀金纪念币，于是猜想那个荷兰人也许并不理解镀金纪念币的含义，并且感觉那个荷兰人对这场婚姻失败的处理方法并不恰当。



穿过露天市场，走不了几米远就到了“血街”。这时已是晚上六点了，“血街”上的客人并不多，似乎在萨格勒布晚餐的用餐时间比较晚，大都要从七点开始，于是我们找了一家餐馆坐下了。我向那位正在饭店门口招徕客人，看上去像是老板的老先生问：你们这家饭店是不是克罗地亚风味的？他的回答是：“请放心，是百分之百的克罗地亚餐”。这时我分明在餐馆的门口看见了一张大广告，上面好像写着厨师来自迪拜，隐约地感觉这个老板有点忽悠人。我们几个人分别点了几份种类不同的餐，等菜送上来后让大家分着尝。一位驴友点的是墨鱼餐，看上去样子挺不错，我尝了一口感觉不新鲜，但又不好意思说出口，怕被人以为我挑剔。等到吃完饭，还是这位驴友本人说了墨鱼是臭的。这家饭店的饭菜不仅质量差而且还特别贵，这时候我们几人都直呼上当了，决心明天一定要找到那家深藏不露的网红 Plac 餐厅。

7月22日 周日，多云

今天是到达萨格勒布的第三天，进入旅游日程的第二天。今天我们先要去看老城里的一个著名景点“石门”。

石门也位于上城区，在老城高地的半山腰上。这是一座建于古罗马时期、目前唯一尚存的萨格勒布老城门。1731 年这里曾发生过一次火灾，所幸的是石门中的一幅圣母玛利亚像没有受损，一直保留至今。当我们找到那座石门时，却遗憾地发现石门正在维修，那幅历经数百年风雨沧桑，躲避了火灾之险依然丝毫无损的圣母像被帆布遮挡，无法一睹真容，我们只能通过网上的照片来认识她的模样。在石门前有一个乔治屠龙的青铜塑像，来自一个民间传说。

传说在很久以前，在利比亚的沼泽地有一条恶龙，它在一眼泉水边筑巢，这泉水是当地

民众喝水的唯一水源。百姓为了取水，每天要向恶龙献祭两头绵羊。后来绵羊都吃完了，只好用活人替代，通过抽签的办法来决定谁成为牺牲者。有一天当地酋长的女儿被抽中，酋长也没办法，悲痛欲绝。正当少女走向泉水要成为恶龙的活食时，圣乔治赶到了，他提起利矛与恶龙搏斗。他用腰带将恶龙缚住，牵到城里。他对众人说，如果城里的市民都皈依基督教，他就把恶龙杀了。市民们被圣乔治的英雄义举所感化，都纷纷放弃异教，改信天主。

历史上的圣乔治诞生于公元 280 年利比亚的一个基督教家庭，是一名罗马骑兵团的军官。他因试图阻止罗马皇帝戴克里先对基督徒的迫害，被斩首处死。公元 494 年他被教宗封为圣人。圣乔治屠龙的民间传说更增添了这位圣人英勇无畏、扬善除恶的传奇色彩。如今在世界各地都有纪念圣乔治的节日，比如在比利时的蒙斯每年都会举行一个屠龙节，今日的屠龙节演变成了民众的一个狂欢节日。

虽然离午餐时间略早了一点，但是我们还是在 Plac 餐厅的露天饭桌前坐下了。我对餐厅的男招待说：“我们找你们饭店找得好辛苦啊！你们这家饭店在中国的网站上已经出了名，你看有那么多的华人来吃饭，还会有很多中国游客来你们餐厅吃饭的。”那个男招待听了，露出一脸幸福。我对两个驴友说，这个男招待说不定就是那个老奶奶厨师的女婿，但我不敢问那个男招待，生怕有所冒犯。

午餐端上来了，一尝滋味，果然不同凡响，不愧为一家网红餐厅。色香味俱全，这才是百



分之百正宗的克罗地亚餐！餐后结账发现价格还特别公道。还是那句话说得对：用餐决不能在旅游景点的饭店扎堆，那里的饭店

宰客没商量。

不能不说，在萨格勒布城里到处都看见有墙面涂鸦，几乎到了令人难以容忍的地步。好端端的墙面上被人乱写乱画，肆无忌惮地释放着涂鸦者的心情，他们似乎是在挑战人们的心理承受力。墙面涂鸦是一种心理疾患，是一种病态表现欲的满足。要对付这种心理疾病靠两种方法，一是温药疏导法，如同法国巴黎德方斯新凯旋门旁竖起了一块专供涂鸦者作画写字的木板，



(下接第 7 页)

(上接第 6 页)

像象厕所一样让他们有个心理排泄之处。二是猛药攻毒法，如同新加坡对城市涂鸦者以鞭刑伺候，打到皮开肉绽，杀鸡惊猴，以儆效尤。像萨格勒布那样对涂鸦者的宽容，实在令人不敢恭维。

按照原定计划，下午要去萨格勒布植物园游览。到了下城区继续往前步行，我们来到了一个美丽的大草坪，草坪的一头是一座金黄色的宫殿式建筑，草坪的中央有喷泉，草坪的另一头是一座高大的青铜塑像，我查询了地图得知，这座宫殿是萨格勒布艺术宫，那座青铜骑马塑像是克罗地亚的第一个国王托米斯拉夫一世。雕像前面的那个广场就称作托米斯拉夫广场。



我们按照地图指示的方向，从托米斯拉夫广场转向西面走去，行进大约十来分钟就到了萨格勒布植物园。

这是克罗地亚历史最悠久、规模最大的植物园之一。建立于 1889 年，占地 4.9 公顷。这里有世界各地的植物共一万多株，其中有 1800 株由国外引进。走进植物园犹如走进了一个绿色的世界，此时正值初夏季节，万物生长茂盛，红花绿叶环抱着整个园林，处处焕发出勃勃生机。在树木园里可以看看粗壮大小的树种和灌木，比如槐树、山毛榉树，甚至看到了热带和亚热带的芭蕉树和棕榈树。



在植物园里种植有克罗地亚的各种植物，包括一些珍稀的植物品种。有些十分珍稀的植物是放在玻璃箱里，像婴儿躺在保温箱里一样防风挡雨，接受着阳光的哺育。在热带植物暖房里可以看到在一个高出地面的水池里生长着巨大的美洲浮萍，在暖房外的池塘里亚洲种的睡莲正绽开着紫红色的花朵，出水芙蓉争艳斗俏、竞相开放。走进静谧的植物园，心情随之放松，在这里可以忘却世间的烦恼。徜徉在绿色的世界里，让人心醉神迷，流连忘返。在两天时间里看了太多厚重的历史遗迹和人间冷暖故事，再到这里来



领略一下植物世界的自然风光，也是一种心情的调节。

离开了植物园，去一个叫做“雅隆湖”的风景区。雅隆湖，一个呈回字型的天然湖泊，湖心有个小岛，经过一座桥可以走进湖心岛。湖水碧绿澄清，一群白天鹅在湖中悠闲地游弋。有几艘赛艇正荡起双桨，劈开了湖面的平静。岸边有运动场、咖啡座和餐厅。克罗地亚是个濒临大海的国家，在长长的海岸线上有无数个小岛，但对于远离大海的内陆城市萨格勒布来说，有这么一个湖好比增添了城市的一种活力，人们到这个湖边的沙滩上来晒太阳，进行水上活动，锻炼身体，愉悦心情。

7月23日 周一，阴有雨

今天是克罗地亚游的第三天，我们要去一个非常美丽神奇的地方，号称“欧洲的九寨沟”。它的名字叫普利特维彻，因为景区是由十六个湖而成，俗称“十六湖”。它之所以出名，是因为那里有如仙境一般美丽的山水景色，是联合国教科文组织世界遗产名录上的一处旅游胜地。可以说，到了克罗地亚如果不去“十六湖”必定会留下终身的遗憾。从萨格勒布到普利特维彻有 130 公里，为了简化今天的“十六湖”游，我们通过网上报名参加了当地一个旅游社推出的“十六湖一日游”活动。

早上八点，一个名叫巴特里克年轻帅气的导游驾驶着一辆八座旅游车来公寓接我们上路。“十六湖”分为上湖区和下湖区。上湖区包括十二个湖，下湖区包括四个湖。其中最大、最壮观的山泉瀑布在下湖区，这是我们今天要去的地方。走遍全部十六湖需要起码两天时间，诚如一位驴友所说的，美景看一处也就够了，看多了会审美疲劳，所以今天用一天时间只是游览下湖区。一进入“十六湖”的下湖区，迎面就可以看到从对面山上一泄而下的瀑布，这是十六湖景区内最为壮观的一处瀑布，高度是 78 公尺。站在崖边放眼望去，远方从山头往下似有几束银光在流淌，山下湖水清澈如镜，群山在层层叠叠的绿环抱下显得分外妖娆多姿。



是石灰岩结构，所以水质变得格外清澈。湖并不是很深，表面看湖水平静，但是水流湍急。因为湖水清澈透明，所以一眼就可望见湖底。鱼群在这里没有天敌，它们在水中自由自在地游弋嬉戏，并不因为水清而需躲藏。“水清则无鱼”的说法在这里似乎并不成立。

我们走到了瀑布激流直泄的山脚下，仰望从山头向下倾泻的滚滚山水，更觉得气势磅礴，汹涌澎湃。在隆隆的水流声中，我不禁想起了李白的诗句：“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”如今身历其境，尤感意味深长。



走出了这个湖区，已到中午，我们要去餐厅吃午饭。跟着导游走，我们不需要四处打听，一路直达目的地。导游巴特里克把我们送到了一家餐厅，他自己躲到一边玩手机去了。午饭后我们要去另一个湖区坐船游览，从餐厅出来没走多远就到了游船码头。上了船，天空又下起了霏霏细雨，虽然游船上有挡雨篷，但是遮不了风。当船驶入湖心时，一阵阵冷风吹来觉得格外刺骨，不禁打起了哆嗦，于是我们几个人簇拥在一起抱团取暖。

游船在湖里缓缓地行驶，从船上望出去：群山一片翠绿，半空烟雨茫茫，风送轻舟远去，湖面余波荡漾。眼望如画美景，心中油然而涌起了绵绵不尽的诗情。如此的旖旎风光使人感觉是在世外桃源，又让人以为是在人间仙境。我们几个人情不自禁地说起了白日梦话，有人说：在这里租一套房子，每年来度假一个月多好！有人说：我将来退休了就到这里来住，人在这里生活一定会长生不老。于是，我们开始羡慕起导游来，因为他几乎每天都要带游客来这里参观游览，天天都在美景中。

7月24日 周二，晴

今天我们结束了在克罗地亚的旅游，要返回比利时。短短四天时间的旅游接近尾声了，似乎是做了一场梦，梦醒之时就是回家之日。

我无法用三言两语来概括这次克罗地亚游的感受，只得用长长的篇幅，以日记的形式将这次旅游的点点滴滴记录下来，在繁杂冗长的记叙中还原这次旅游的经历过程，并且不吝笔墨地写下了自己的些许心情感受。当我即将返回比利时的时候，我心里在默默地告别：“再见了，克罗地亚！再见了，萨格勒布！”（完）



（完）



贵妇是这样打造的

施爱芳 84-2

今年策划大姐大

Mary 精心选择了当下流行

歌曲“Thank U, Next”作为群星一起舞的音乐背景，鲜花（女士）奋上（男士）们强强联手，打造自产MTV舞剧。

Mary 慎重地分配给我一个重要角色：与主唱女歌手 Ariana Grande 媲美，让我与她PK，扮贵妇。Ariana Grande 是时尚音乐歌手啊，我倒吸一口凉气！请看原版MTV中 Ariana Grande 从豪车



中下来，一只着粉色高跟鞋的脚先落地吸引万众眼球，接着披着一头飘逸长发，穿着亮眼粉红皮大衣，牵着她的狗左扭右扭地大开步向我们走来。时尚，时髦，自信，美艳，仙气，年轻妙龄女郎的魅力顿时光芒四射！气场太强大！哎哟我的妈，Mary，你真会选人！我既无身材，又无漂亮脸蛋，早已过了被世人抛弃的“人老珠黄”的年纪，已是粪堆啊！不光被抛弃而且被人嗤之以鼻啊！

但是本着不论品质高低，贵在参与的高尚精神，开始了我一段向贵妇冲冲的人生旅程。打开我的贮衣柜，拿出一叠派对裙，一件件“试身”，然后大镜前过目，哎，阿拉哪有贵妇范，左看右看只有老太、大妈相！泄气。好在Mary，王鲜花们的热情鼓励，“爱芳，戴上英式皇家尼帽子，戴上大屏幕太阳眼镜”，为了不辜负众人委托，为了鲜花集体高大上声誉，为了我自己的昙花一梦，向贵妇靠齐，我要努力，加油！阿拉的指甲没有涂指甲油，十根指上没一枚钻石戒指，素指朝天，咋办？阿拉灵机一动，赶快网上买白色蕾丝手套，出演时戴着它，不仅可以遮盖了手上的

百丑，还可能多份贵气，需要的娇情！

今年晚会上，我的可爱狗儿子Lucas 也将由我牵引闪亮登场，我多为牠自豪，辛苦侍候牠几年，现在总算有出息，咸鱼翻身，被星探发掘了。为了配合演出，我特别为狗儿子在网上买了圣诞新衣，过程一波三折，第一件，10”太小，只得赶紧再买一件14”的，男式的只剩深蓝颜色了，衣服收到了，让狗儿子一试，大出一号，没有时间再挑了，Lucas 只能穿着它出演了，别提让做妈的多伤心，咋就没有买12”的，让Lucas 英姿显摆显摆。

激动的时刻终于到来，十二月二十四日夜，也叫圣诞夜，在“Thank U, Next”的音乐声中，鲜花村里的男人女人们都舞动起来了。突然我出状况了，我的鞋，我的\$20鞋还在Mary家进门入口处的鞋柜上，怎么办？叫其他人帮我去拿已是不可能，因为表演已经开始，后台人员没法走到入口处。砸了，我要做光脚贵妇了，时间一点点流逝，无奈、懊恼充满心头。突然我看到在后台走廊边有Mary家的贮放室，我灵机又一动，赶紧打开看看，是否幸运与我相逢？天呢，真有Mary的一双米色高跟鞋在里面静静躺着，我赶紧穿上，摆脱光脚丫子的窘境。

前台上，头戴圣诞帽，身着圣诞裙的六位鲜花欢乐地随音乐翩翩起舞；看！拿着摄像机的三位奋上进场了，随音乐节奏左右舞动；扛着小白钢炮的另外两奋上进场了，他们都煞有介事地摆弄着手里的武器；还有二位奋上举着房子牌子也欢快进场了；再有，再有，二位贵妇款款飘来，加入群魔一起舞的行列，一位身穿紫色薄大衣，颈脖上的狗毛长围中熠熠生辉，头戴玫红尼帽，手里牵着一头金发，身着圣诞花式毛衣的Lucas，大显英伦皇家气派；一位身穿红色礼服，头戴白色礼帽，肩披小貂皮



坎肩，手捧一个黑色玩具狗，犹如日本皇室贵族突然降临来捧场。

我的贵妇梦在这天晚上，在鲜花村自娱自乐的晚会上，在“Thank U, Next”的音乐剧中实现了。虽是瞬间，



犹如昙花一现，但是毕竟实现了。你们觉得我像吗？

贵妇外表不重要，内心有爱才重要。



刊头背景介绍：

摄影：陈念怡 82-5
地点：Lake Tahoe
时间：某个冬天



摄影|文 唐建清 86 研



极光是夜光，所以要夜长梦多时才看的到。北半球(9月~4月)夜长，所以要深秋~早春易见。南半球反之。地点上大约在北回归线以北，但有时在北回归线略南也可见。南极反之。

极光的产生与太阳风暴/黑子有密切关系，有一年太阳大风暴，那年的极光很大，在蒙特利尔的纬度也能见到。其实极光一年四季都有，但是夏天北极圈左右太阳基本不落，有阳光在，阴光(极光)无法强过头，所以看不到。



摄影篇

一定要多试几次，第一次做出来有点干，第二次手搓时就略为湿一点，反正适合你的口感即可！

豆沙松糕

周以红 84-5

最近一段时间一直想吃松糕。去吃了鼎泰丰的松糕，一个松糕卖 30 刀左右，堂食更贵，贵的就是好吃！同时在超市买了乔家栅的冰冻松糕，回家蒸一下，实在没什么好吃！所以从网上下载了“下厨房”小软件，开始试做松糕。做了几次，终于可以和鼎泰丰的松糕一比高低了。如果有谁想试做的话，可以选用其中的一个配方，请看我试做的松糕，真的很好吃！如果校友们节日期间有闲的话可以试做！制作松糕关键就是搓粉，干湿程度



(下接第 10 页)

海参

懒人的高营养吃法

戎小明 85-1



锅子洗干净，一点油腻都不行。

一洋葱一切四不要切小了，放入八条干的，或者是半干的海参。

加水浸末煮开 10 分钟关火，一旁静置。第二天到出水，洗净抠出肚子里的残留物，剪去嘴巴。

加水再加半颗洋葱煮 10 分钟。

倒掉热水加凉水放冰箱。

每天换水到第五天拿出开水烫一下洗个海参澡淋上李锦记煲仔饭豉油、撒以葱花就可以食用

美食篇



維納斯蝴蝶兰

陆筠 89-3

“一心維納斯” (P. I-Shin Venus) 是由台湾“一心兰园”的简庆贤老先生经过35年的努力而研发出来的新品种香味蝴蝶兰，它的亲本祖先是著名的有甜美香气的大叶蝴蝶兰蓓莉娜 (Phalaenopsis Bellina) 与多花的伊奎斯 (Phalaenopsis Equestris) 交配而成。所以维纳斯既有伊奎斯那轻盈柔美的花姿，又有蓓莉娜芬芳淡雅的香气。它

的香气比较清甜，香味大概可从9am持续至3pm间，阳光下气温增高香味会更浓郁一点，花瓣颜色更美艳动人。据介绍，维纳斯花瓣的颜色，能够随着四季气候的不同而变化，产生不同的应对颜色，这个特点希望下次在不同季节复花时能够观察到。照片所摄的是一心维纳斯三唇瓣 (P. I-Hsin Venus Peloric)。三唇瓣蝴蝶兰是普通蝴蝶兰的变异种，养护的方法基本和普通蝴蝶兰相似：蝴蝶兰是附生兰花，不生长在土里，所以植料以树皮、木炭、陶粒、火山石为主。喜高温高湿度的通风环境，不耐涝，忌烈日直射，忌积水，可以全年施薄肥。水溶性的兰花肥使用比较方便，平衡肥可以全年用，2月-9月可施含氮成分高的肥料，9月-2月可施含钾磷成分高的兰花肥。三唇瓣因为是变异品种，市面上不常见，如果在超市、Home Depot之类的地方看到不要错过，因为在兰展上卖得不便宜哦。



(上接第9页)

“下厨房”的配方

用料

粘米粉	200克
糯米粉	80克
水	150~160克
绵白糖/糖粉	40克
豆沙馅	150克左右



步骤:

- (1) 粘米粉、糯米粉、绵白糖混合均匀，边加水边翻拌成半湿的状态，再用双手搓成潮湿、松散的粉粒；
- (2) 将搓好的粉过筛（将粉放入筛子里，用勺子翻拌按压）；在模具底部衬上油纸，取一半细粉倒入铺平，开水上锅蒸5分钟定型后取出；（此步可以省略，但先蒸一下再覆盖豆沙和另一半粉，可以使糕体成熟度上下同步）；
- (3) 铺上豆沙馅，将剩下的细粉倒入盖住豆沙馅，表面刮平（不要压，保持细粉呈松软状态）；放回蒸锅中，模具顶部盖上一块湿纱布，大火蒸25~30分钟；取出待冷却后再改刀成小块；
- (4) 松糕一次吃不完的话，可以装在保鲜盒里冷藏保存，第二天取出，只需放入蒸锅回温10分钟，又会变得很松软了。

小贴士 1

制作过程中最常见的问题是粉过筛，使用的工具不要选过滤液态的筛网，应该选用孔径较粗的粉筛（20目左右）；过筛的方法不是撒粉式的抖筛，而是借助勺子翻拌按压的方法，这个菜谱粉的用量，我只用了11分钟，包括入模的时间；所以大呼筛粉要死要活的，不是工具不对就是方法错误！

小贴士 2

因为糯米粉的吸水性差异，糕体偏干的现象比较普遍，根据厨友的反饋和多次调整，现将粘米粉、糯米粉与水的比例调整为10:4.7.5/8，希望更具可操作性。

糕粉的潮湿程度以抓起握紧，扔回盆里基本不散为刚好；达不到要求或感觉不够潮湿的可以少量渐次地补充加水；如果用的是市售的豆沙甜度较高，糕粉里可以不加糖；若不放豆沙，可以适当添加糖的用量；糕粉受热会回缩，因此模具内壁不用抹油，很容易脱模。

特别强调一下搓粉和过筛，粉加水之后会聚成很多小团，要将较大的粉团用手指捏散或用手心搓散，使盆里的粉总体呈潮湿感、粗颗粒但不成团；然后用较大孔的筛子过筛，一般烘焙用的面粉筛太细密，如果没有粗孔的筛子，可以用塑料或不锈钢的滤水篮代替，过筛的目的是将粉团打散，使粉的颗粒变得均匀，实在没有合适工具或不愿过筛的，就直接用手反复搓粉来达到此目的吧。

