

启航



主编寄语 用眼睛去旅行

“读万卷书，行万里路”。旅行让我们认识这个世界，体验其他地方的文化，感受人类的渺小，世界的浩瀚。可是，旅行对于我们而言很奢侈，需付上金钱和时间，实在不是每人也能负担得起。可是，这就代表我们永远都被困在自己狭窄的世界里吗？当然不是！主编及中国教育小组的干事让你在《启航》30分钟内用眼睛游历地球每一个角落。是次《启航》介绍了不少平常在书本上很少机会接触的国家，这些国家可能不是世界的主流，却各有特色，有很多意想不到的自然风景、习俗、文化等，游玩不同国家后，我们会看到不同人在不同国家的奇趣经历，更深入地了解那个国家的文化。《启航》号即将起飞，请各位旅行家准备好你的眼睛及探索的心，一起开始这上山下海的旅程！你准备好了吗？我们出发吧！

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，自古以来，书与社会发展是离不开的。然而但你找在看书时，其他国家的人又在看什么书呢？

香港市民爱增知识

被誉为国际金融中心的香港，为了适应瞬息万变的社会，经常看书增值自己。国家调查，香港人近半（49.4%）读书的目的为增加知识，其次为娱乐放松类（28.2%）。而香港人爱看的书籍多以文学小说为主，其次为心灵励志类，人文历史时事政治类。而香港市民使用手机、平板电脑或电脑上网进行阅读的情况也很普遍，根据调查，逾六成受访者表示曾进行网上阅读。

世界都在看什么书

日本人弃书投网

虽说看书重要，但不少日本人都“弃书而去”。日本日本《读卖新闻》对全国范围内的3000人进行了一次有关读书话题的大调查，结果显示，“远离书本”的现象依旧没有得到改善，多数年轻人不买书或杂志，转而从互联网中获取必要的信息。当问及最近一个月里读过几本书时，有48%的人表示一本都没读过，另有42%的人读过1-3本书，读了4本以上的仅占10%，表明如今酷爱读书的人成了绝对的“少数派”。

而在20岁年龄层读者群中推理、科幻、冒险小说最受欢迎，其次为电脑类的书。以《龙马风云录》等历史小说驰名文坛的已故作家司马辽太郎，他从1996年到2000年连续5年高居最受欢迎作家排行榜的第一位，从中可见日本人对历史小说的钟爱。

英国人爱看罗曼蒂克

英国人爱看书，当中英国女性更是对书爱不释手，她们选择书籍的种类包罗万象，从犯罪小说，到科幻小说、奇幻小说等，不一而足，而限于狭隘的办公室言情小说，当中她们最爱的当然是罗曼史。

著名的惊险小说家史蒂芬·金、詹姆斯·赫伯、“魔戒三部曲”作者托尔金、科幻小说家泰瑞普莱契等人，都是备受英国女性青睐的作家。不过，排行榜冠军还是罗曼史作家西泽琳库克森。

德国人最爱读书

歌德说过：读好书就是同高尚的人谈话。

德国人对这种“谈话”有着巨大热情，即使是在电视、网络等媒体十分发达的时代，他们依旧保持着爱读书的传统，而社会提供的服务又使他们读书十分便利。在地铁列车里，在公园草坪上，甚至在医院候诊室内，手捧书本埋头阅读的人都很常见。

民意调查表明，70%德国人喜爱读书，一半以上的人定期买书，三分之一的人几乎每天读书。值得一提的是，在所有年龄段人群中，30岁以下的年轻人读书热情最高。书已经融入德国人的日常生活中。

在德国，买书十分方便。无论城市乡村，书店随处可见，一座1万多人的小镇起码会有一两家规模较大的书店。在有着8200多万人口的德国，书店就有5000多家。在书店内，如果购书者找不到自己想要的书，书店一定会帮助从出版社订购，购者很快就可以拿到书。一些综合性超市和加油站也卖书。在某些大型仓储超市，人们会看到最新畅销书、减价书以及报刊杂志等摆放在货架上。

或许正因为德国人喜欢看书，德国人看书的速度也是众国之首，其次到荷兰，西班牙。相反全球最大出版市场之一的美国，不但没有名列前茅，甚至只有14名而已。

西班牙人爱买书

根据该国出版发行协会的调查，西班牙女性年购书量多于男性，但讽刺的是，男性却比女性花更多的时间读书。西班牙读者当中，55%的是女性，但女性的每星期阅读时间只有4.1个小时，仅及男性的三分之二。

西班牙人男女看书的类型也很不同。西班牙女性酷爱冒险猎奇类的小说，其次到历史类和政治类的图书。但男性却钟爱科幻读物，显然女性更钟爱浪漫的爱情故事。不过值得一提的是，网上阅读越来越受当地人喜欢。调查显示，每5个西班牙读者中就有一个是电子书的钟爱者，他们中的44.5%每星期都会下载一到两本电子书。

有人说，读万卷书不如行万里路，但所谓“书到用时方恨少”，学如逆水行舟，不进则退，要在当今社会立足，看来阅读还是唯一出路。你，今天看书了吗？

读书大国：美国

美国人的购书量惊人得很，他们平均每年购书25亿本，人均年购书大约9本，可说是个读书大国。当中他们最爱看的，根据线上阅读服务平台Scribd，却并非爱情、科幻小说，却是艺术与音乐类的书。

谈到美国，不可不说的是，美国一项调查发现，当地28%成年人去年没读过一本数位或传统书籍，情况令人忧虑。难道看书真的没有价值吗？

不，从美国富翁们的阅读习惯可见，看书还是有他的价值的。个人财富逾608亿美元的“股神”巴菲特，据报每日花8成时间阅读。他出席哥伦比亚大学商学院活动时更坦言，成功秘诀是“每日阅读500页”。

微软共同创办人比尔盖兹（Bill Gates）身兼多职的他，却还能在一年之内读完高达五十本书。他接受《Quartz》出版社访问时更分享了他培养正确阅读习惯的三大原则：一旦开始，就要把书看完；每晚睡前空出一小时读书；若与作者看法不同，他会随时在书本空白处写上个人笔记。

纵使美国阅读风气冷却，但《纽约时报》指出，美国书店去年的销售额高达111.7亿美元，较前年增加2.5%，亦是自2007年以来，销售额首次全年录得上升，显示实体书仍然有价有市。

希腊

背景资料

希腊位于巴尔干半岛南端，东西南三面为地中海环绕，总面积为 131,990 平方公里，约为台湾 3.6 倍，内含 3 千座以上岛屿，惟多数无人居住。它属于地中海型气候，气候干燥，夏季最高温达摄氏 40 余度，十分炎热。全国总人口约为 1,050 万，其中雅典市约 300 万，大雅典地区约 500 万。语文以希腊文为主，英语为较通行之外国语，法、德语次之。希腊以农业国，盛产新鲜蔬菜、瓜果，橄榄油、多输往欧洲各国。观光及船运业发达，为希腊重要外汇收入之一，每年来希腊观光客皆逾千万人。在希腊，工业不甚发达，进口物品较贵。每年税收不足，皆靠欧盟大量补助款。



爱琴海是一片充满浪漫气息的海，位于土耳其西部、希腊东部，与地中海相连。碧蓝的海水拍打着长长的海岸线，沿线有牧歌式的渔村、橄榄树园。

希腊的食物以简单却富有营养价值出名，近来的医学研究尤其推崇希腊的饮食方式为良好且健康的饮食典范，希腊人大量使用橄榄油与蔬菜的烹调方式确实大大降低希腊人患上心脏疾病的比例。希腊街头最普遍找到的美食有希腊烤肉，只要将烤肉包在薄饼中，再加上萨拉叶和西红柿，土豆条和酱汁，就成了美味而且很容易吃饱肚子的卷饼。而希腊沙拉是由新鲜洋葱、腌制橄榄、西红柿、甜椒和小圆黄瓜拌在一起，外加一片白奶酪，撒上孜然和橄榄油，是希腊家庭最常见的开胃菜。饮品方面，希腊最特别的酒就是这种用茴香泡制的白兰地，由于酒精浓度较高，所以饮用时一般会加很多冰块和少许水。这香味浓郁，口感独特的饮品是希腊人最爱的传统小酒。



埃皮道罗斯剧场

古希腊剧场起源很早，基本造型是利用山坡地势，观众席逐渐升高，呈半圆形，并有放射形的通道。表演区是位于剧场中心一块圆形平地，后面有化妆及存放道具用的建筑物。剧场不仅是娱乐场所，也是民众自由集会的地方，因此规模巨大。



希腊神话，即口头或文字上一切有关古希腊人的神、英雄、自然和宇宙历史的神话。它反映了古希腊的宗教和政治制度、文明以及这些神话产生的本质原因。有些神学家认为古希腊人创造这些神话是为了解释他们所遇到所有的事件。希腊神话涵盖大量传说故事，其中很多都通过希腊艺术品来表现，比如古希腊的陶器绘画和浮雕艺术。这些传说意在解释世界的本源和讲述众神和英雄们的生活和冒险以及对当时的生物的特殊看法。已知的最早的古希腊文学作品有荷马的叙事史诗《伊利亚特》和《奥德赛》，着重描写了和特洛伊战争相关的重大事件。基本上和荷马是同时期的赫西俄德的两部诗歌《神谱》和《工作与时日》包含了当时的学者对世界起源、神权统治和人类时代的延续以及人类疾苦和祭祀活动的起源的看法和认识。希腊神话对西方文化、艺术、文学和语言有着明显而深远的影响。从古希腊时期到现代，诗人和艺术家很多都从希腊神话中获得灵感，并为其赋予现代意义。

以色列

有两个看山水的名景点，一个是死海，另一是加利利海。

其实死海和加利利海代表着两种生命，我们可以从这两种生态系统看生命的舍与得，从而有智慧地选择我们的生活态度。

死海位于约旦和以色列交界，湖长67公里18公里面积810平方公里，是世界上最底的湖泊，湖面海拔负422米。死海也是世界最咸的水域，湖水盐度为一般海水的8.6倍，死海的盐份高达百分之三十。

死海之所以叫死海是因为他的高盐度使鱼类无法生存于水中，但有细菌及浮游生物，因为盐度高，所以富含大量的镁、钠、钙盐等矿物。那里有很多结晶状的盐柱，深藏在神秘的湖水中，这些矿物质所产生的浮力，足以让一个人轻而易举地漂浮在水面上。死海出名的是海水浮力大，人在水上平躺，可以自然浮起，很多游客都来死海一尝自然浮游的惊喜。

死海的水是由约旦河及另外4条河流入，就不再流出，成为一片死水，生物无法生存，周围是一片沙漠，故被称为死海，其实它是一座湖。





加利利海其实也是一座淡水湖，在群山之中，在湖的西北角，山势低平形成肥沃的革尼撒勒平原，在东面海拔高于2,000呎，伸延至东北肥沃的贝提拉，亦是约旦河流进大海之处。气候属亚热带，加上提比哩亚的硫磺温泉，多个世纪以来成为人们游览胜地，不少人前往养病。湖盛产鱼类，故捕渔业是重要作业。加利利海的岸边树木茂盛、绿草如茵、鸟语花香，是一个充满生气的美丽世界。

死海和加利利海来自同一个海源，两者拥有同样的先天组成成份。差别在于，死海没有出海口，只能封闭流动，也因此累积了过多养分，成为死海；加利利海拥有出海口，是一片活的海，没有死海那么多封闭的能量，但却可以孕育丰富多样的生命。

湖或河流，要保持生命，必要水进水出，才有活水。加利利湖水，流入又流出，所以鱼产丰富，水可饮用、灌溉，滋润大地。但死海的水只有流入，却不流出，变成一滩死水，鱼不活，水亦不能饮用。

人生也是这样，只知收而不知出，将所得的东西都占为己有便会成为死海，没有人想在你身旁久留。智者却会选择成为盛载生命的加利利海，在接受东西同时也会给别人东西；别人会想参与你的生命，这等于为自己的世界增添色彩。

分享是令你生命变得丰盛的钥匙，在接受别人的恩惠的同时，我们也要懂得给予别人我们有的福分，用自己的专长去祝福别人；肯舍出去，才会有得。

在耶路撒冷之东，死海与加利利海只相距二十四公里；死海就像地狱，加利利海就像天堂。所以谨记别当那贪心的死海，吞进几条河流的水却没有出口。要成为那因懂得分享而在造就其他生命同时也建立自己的加利利海。水进水出，才有活水；生命肯舍，才能有得！



极北以北—— 北极岛屿行记



斯瓦尔巴群岛

北极的夏季。我坐在飞往极北深处的客机上，窗外看到无垠的碧空。飞机下方是丰满绵软的云朵，纤毫毕现、似乎触手可及；云的阴影一片片投在海滨的山谷和峡湾里。峡湾的海水泛着严肃的深蓝，间中的陆地覆盖深深浅浅的绿。

几个小时之后，飞机到达北极圈最深处的斯瓦尔巴——这是地球北端的群岛。现在已经是晚上八点多了，但是极昼下的机场仍然阳光普照。驱车前往岛上的中心『朗伊尔城』，看到几排颜色鲜艳的平房，没有涂饰纹样，外墙多为纯粹的红色、黄色或灰蓝色，在周围冰川的漫射光线中显得明快而简约。城外，就是冰川、苔原和北极熊的栖息地，它最大限度地保留着北极的原始和纯净，完全没有城镇鳞次栉比、巷陌通衢的感觉。

朗伊尔城的居民主要是挪威人。周边皆是雪山，是以淡水无虞；附近兼具煤矿，因而不愁火电——有了水和电的基础，现代人方可居留。至于粮食菜蔬，不毛之地无法耕耘产出，只好靠运送囤积。小镇虽小，但五脏俱全，设有美术馆、教

堂、诊所、博物馆等等。博物馆里的陈设充满着北极特色，显示出当地的沧桑变迁——惊涛骇浪中的挪威捕鲸小屋，漫漫长夜中的苏俄矿工，小镇周围数千头食人的北极熊……看到这一切，不禁感慨于人的顽强坚韧。

第二日晨，天气阴沉。船从朗伊尔出发，大约两个小时就到达岛上俄国人的居留地『巴伦支堡』。码头旁的海岸边，立着一座木质的小教堂；站在教堂前望去，背后是小广场上的列宁像，塑像下面是四五米高的柱形基座。为使基座不显呆板，设计者以若干板条整齐而有间隔地围在基座四周。远处曾经的办公楼上，当年的标语还清晰可见：『共产主义是我们的目标』、『我们是骄傲的煤矿工人』。背后的黑色山地上，硕大白字写着，世界和平……

当地的俄罗斯小伙说，苏联解体以后，俄罗斯对当地的支持剧减，现在只剩几百人居住。然而，未被推倒的列宁像，数十年历史的煤矿大楼，还有建筑外墙上粉刷的大型标语，却未曾发生改变。世事无常，沧海桑田，当年留下的遗迹却诚不我欺。

冰岛

冰岛是欧洲最北的国家，她的首都雷克雅未克也是世界上纬度最高的首都。

冰岛是冰冷的，就像她的名字（Iceland）一样。她如此冰冷，以至于蚊虫都不能存活；即使是人类，也是在九世纪末才在此地定居。在夏天，冰岛的温度也只有十度左右，岛中央的冰盖全年不融。

冰岛却也是火热的。她处于板块碰撞的地段，全岛分布着成百上千的火山、泉眼，岩浆和沸水间歇从中喷涌而出。其中规模最大的大间歇泉，每次喷发前经过几分钟的酝酿，喷发的瞬间，晶莹犹如碎玉的水珠从泉眼一涌而出，犹如一发不可收拾的记忆碎片，由于周围极度寒冷，这100度的泉水瞬间化成腾腾的雾气，以原子弹爆发的气势直上云霄，形成形态各异的蘑菇云，引得众生仰望。她的水柱高达六十一米，居冰岛各喷泉之冠。喷水间隔时间无规则，通常在五到三十六小时，每次喷发持续两分钟。景色壮观。

冰岛的夏季，最著名的就是黄金瀑布。黄金瀑布是冰岛最大的断层瀑布，宽2500米，落差70米。壮观的另一个原因是塔河在这里形成上、下两道瀑布，下方河道变窄形成激流。阳光照射下水雾呈金黄色，彩虹若隐若现，故称黄金瀑布，是冰岛的象征。上世纪30年代当地政府拟在这里建发电站，一位妇女认为会破坏环境并与政府打官司结果胜诉，使这个壮观的自然资源得以保留，赢得全国一致尊敬。而她的辩护律师后来成为了冰岛第一任总统。

生平第一次见到如此浩大的瀑布！我只想走近一些，再近一些，贴近它愈发能感受到那逼人的气势。天空里水气飞扬，水雾弥漫在山道上，混沌一团，身在其中，毛毛雨从空中飘落，洋洋洒洒，沾湿了衣襟和头发，然而到了瀑布跟前，却如雨过天晴。瀑布如一道巨屏，气势万千地横陈在崖壁上，层层叠叠。

在冰岛逗留的时间短暂，第三天我就转机飞往更靠近北极的格陵兰。但是，这里的壮丽风光却给了我深刻的印象。再见，冰岛。

格陵兰

对我而言，格陵兰岛曾经是地图上的一大块白色，如此陌生、遥远、默默无闻。离开冰岛，我从雷克雅未克机场飞往格陵兰的首府『努克』。努克建在一座崎岖的半岛上，阴沉的海洋在五颜六色的房屋脚下咆哮。这里的纬度比冰岛还要高些，即使在北极的盛夏，也显得稀疏而荒凉。小镇的背后是一座荒芜的石头山，冬天会被白雪覆盖。

格陵兰岛是一个由高耸的山脉、庞大的蓝绿色冰山、壮丽的峡湾和贫瘠裸露的岩石组成的岛屿。这是世界上最大的岛——有十几个贵州省大。在努克的街道上，当地人告诉我，这里八成的土地都在北极圈以内。漫长的极夜里，太阳永远不会升起；即使不在极夜，也有很多阴郁多雨的日子——这个寸草不生的巨型岛屿，自杀率是全世界最高的。

但是，格陵兰又不只有荒凉的一面。夏季，这里海岸附近的草甸盛开着紫色的虎耳草和黄色的罂粟花，还有灌木状的山地木岑和桦树。离开努克，我乘飞机来到一个叫伊利卢萨特的小镇。小镇的港湾中密密麻麻地停泊着游艇，几乎每一艘都漆成纯白色，在深邃湛蓝的海水中显得格外美丽。放眼望去，房子在草甸之中星罗棋布，屋顶红红绿绿各种颜色，海面上漂浮着大大小小的冰山，蓝天白云，阳

光灿烂，真是绝美的一幅画。伊利卢萨特以峡湾（峡谷一样的海湾）和冰山闻名世界。已经接近午夜时分，但北极昼中的小镇仍然日光普照。我们的游船驶入峡湾中心，迎面而来是冰川上解析而下的大大小小的冰山，白色的冰体泛着幽幽的蓝光，那冰壁如同刀切一般陡峭笔直，冰山的上缘平坦宽阔。

船舷边海风习习，我沉浸在这神奇的景色里：乳白的浮冰，深蓝的海水，嫩绿的海岸，五彩的小镇房屋——这一切都吸引着我，溺我入一场彩色的梦——这梦是只属于格陵兰的，是只属于伊利卢萨特的。

一万多格陵兰的因纽特人，是居住在世界尽头的人们。他们居住在终年如冬的北极，相对于世界其它地方的人来说，他们格外坚韧。但今天，这里却面临着许许多多的问题。找不到工作的人越来越多，因为漫漫长夜而自杀的人越来越多，全球变暖带来的气候变化也越来越严重。因纽特政治家Aqqaluk Lynge说：“世界上发生的一切都最先发生在北极。”虽然这听起来很浪漫，但却是一个残酷的事实。

是的，它是整个世界的晴雨表。



喜马拉雅山脉

喜马拉雅山脉（英语：Himalayas，意即“雪域”）是世界上海拔最高的山脉，平均海拔为7000-8000米，接壤中国西藏自治区与巴基斯坦、印度、尼泊尔、不丹等国边境，全长2400公里，总面积约594,400平方公里。主峰为世界最高峰珠穆朗玛峰，藏语意即第三女神，海拔高达8844.43米。

会长高的雪山

根据板块构造理论，喜马拉雅山脉是由印澳板块与欧亚大陆板块碰撞形成的。由于强烈的造山运动，使喜马拉雅山地区受挤压而猛烈抬升，据测算，平均每万年大约升高20 - 30米，直至如今，喜马拉雅山区仍处在不断上升之中，每100年上升7厘米。

喜马拉雅山脉最典型的特征是扶摇直上的高度，一侧陡峭参差不齐的山峰，令人惊叹不止的山谷和高山冰川，被侵蚀作用深深切割的地形，深不可测的河流峡谷，复杂的地质构造，表现出动植物和气候不同生态联系的系列海拔带。从南面看，喜马拉雅山脉就像是一弯硕大的新月，主光轴超出雪线之上，雪原、高山冰川和雪崩全都向低谷冰川供水，后者从而成为大多数喜马拉雅山脉河流的源头。不过，喜马拉雅山脉的大部却在雪线之下创造了这一山脉的造山作用依然活跃，并有水流侵蚀和大规模的山崩。

太空下的喜马拉雅山脉



珠穆朗玛峰 Mount Everest



藏传佛教的经幡及窣堵坡

神山？雪山？

喜马拉雅山脉中有许多地方是印度教、耆那教、锡克教及佛教的圣地，像不丹的塔克桑寺，据说莲花生在此处遇到佛陀。在喜马拉雅山上有许多藏传佛教的寺庙，达赖喇嘛的住处也在這裡。在西藏约有六千座藏传佛教寺庙。藏回在拉萨市及日喀则地区都有清真寺。在印度教中，喜马拉雅山脉被人格化为雪山神，是恆河女神和雪山神女的父亲。

人文踪迹

喜马拉雅山脉中的珠穆朗玛峰一直是人类想要证明攀登能力的圣地。自1841年，印度总监督官乔治·埃弗里斯特爵士记录下珠穆朗玛峰的地理位置，到1953年5月29日人类首登珠峰成功之后，包括中国在内的世界各地许多登山者在珠峰顶上留下脚印。

2008年5月8日第29届夏季奥林匹克运动会火炬 - - 祥云，被中国健儿带上了世界最高峰 - - 珠穆朗玛山峰，成为奥运火炬传递史上海拔最高的火炬传递站。



12个不可不知的 国家风俗禁忌!

亚洲 Asia

1. 俄罗斯 Russia: 不要送偶数的花。如非要送花, 不要送偶数的鲜花作为给当地人的小礼物。按传统风俗, 那是送给死人的。适合的花束一般有1/3/5/7朵花



2. 日本 Japan: 日本人极其爱干净, 如果你在某个场合看到其他人脱鞋, 那也请照做吧。



3. 印度 India: 小情侣注意: 不要在公共场所接吻! 在有些地区, 根据'公共猥亵罪'条例, 当众接吻甚至会让你坐牢——印度有很多法律还处在维多利亚时代。



非洲 Africa

4. 肯尼亚 Kenya: 不要蔑视宗教。肯尼亚有80%的人是基督教徒, 所以可能你遇到的每一个人都是信教的! 要是有人问你信不信教, 千万别介意, 因为他们觉得这不过是寻常事。



欧洲 Europe

5. 英国 United Kingdom: 插队是唯一能让英国人恨不得希望恢复死刑的行为! 我觉得对所有人都是!

6. 法国 France: 你可以抱怨某个东西太便宜或者太贵, 但别跟对方讨论具体价格。其实, 法国文化有不少有关谈钱的古老禁忌, 他们觉得谈钱太“俗”了!

7. 德国 Germany: 不要过于热情友好, 德国人不喜欢“自来熟”, 他们喜欢“慢热”。



8. 西班牙 Spain: 女性上街需戴耳环, 若没有戴耳环, 则就像一个正常人没有穿衣服一样, 被人笑话。



9. 挪威 Norway: 在公共沙滩上, 当地人觉得裸体很自在, 无论男女都不会穿一丝半缕, 但切勿盯着人家看, 非礼勿视, 十分无礼。



10. 瑞士 Swiss: 与瑞士人共餐, 通常在开始时互相敬酒一次, 之后则不需频频敬酒, 各自随意饮用即可。



美洲 America

12. 美国 America: 美国人忌讳冲人伸舌头。如果是小孩子, 伸伸舌头被当做是很可爱的表现, 但是如果是成人, 美国人认为这是污辱人的动作。



大洋洲 Oceania

11. 新西兰 New Zealand: 我们不是澳大利亚人。千万不要把新西兰人和澳大利亚人混为一谈, 不解释, 人家就是不喜欢这样!

世界之最

——世界最辣的辣椒

古语有云，蜀人‘尚滋味，好辛香’，意思是蜀人喜好崇尚气、味、口感俱佳的食物，而‘好辛香’则是把这所谓的‘滋味’重点放在了‘辛香’——辣味。然而，随着这辛香之味流传已久，现在不只是蜀人，全国、甚至全球都为这刺激的辣味而为之疯狂！因此，辣椒，对我们每一位来说都并不陌生。

话虽如此，对辣椒恭敬三分的你们又是否知道这世界上最辣的辣椒是什么呢？是广西天等的指天椒？还是什么呢？答案竟是产自美国的‘卡罗来纳死神’！

辣度通常使用‘史高维尔指数’来量度。普通的辣椒仅仅是五千度，然而这可怕的卡罗来纳死神却是一百六十万度、甚至测有最高纪录的二百二十万度！

这辣椒辣得甚至没有厨师愿意用它们来制作料理，更有厨师曾经形容这辣椒为‘来自地狱的料理’呢！

看到这里的你，又愿意尝一口这个‘卡罗来纳死神’吗？



——世界移动最慢的哺乳动物

说起乌龟、蜗牛，你们会想起什么呢？相信你们脑海中都会浮现出一个字，没错，就是‘慢’！每次看见这些小家伙慢慢地移动着，总会感觉这世界的价格也仿佛流动得慢了几分，但又会有种迫不及待想要帮忙推他一把的感觉，很是奇妙。

那么，你们又知不知道世界上移动得最慢的哺乳动物是什么呢？这种动物并不常见，也许你们还没见过，那就是——树懒了。这名字绝对没有改错，因为它们就是喜欢懒懒地赖在树上！

那么树懒的移动速度到底有多慢呢？牠们在树上的移动速度为一分钟四米，而在地面上更是只有一分钟两米！牠们喜欢赖在树上，而一旦一个不小心掉到了地面，更会有被其他肉食性动物吃掉的危险。而树懒的天敌则是角雕，一种鹰，只要一个不留神，便有可能被角雕无声无息地捉走。只不过想来树懒的移动速度只有一分钟数米，就算树懒留意到了角雕的攻击，也无可奈何地只能成为牠们的猎物了吧！



——世界最能喝酒的国家

说到酒，就会令人想起中国。有到过中国作客的人一定会感受过中国人对酒的偏爱。但讲到全世界最能喝酒的国家排名，竟然是没有中国的，第一的就是俄罗斯。俄罗斯天然的地理环境导致大部分地区常年处于严寒状态，而为了对抗这种自然条件，酒便成了俄罗斯人最好的朋友。俄罗斯人尤其是男人好酒，这已经变成了他们难以改变的生活习惯，有人甚至于把酒比喻成为俄罗斯男人的“第一妻子”。

中国人喝酒，一般会讲求目的，挑选环境，细斟慢酌，营造气氛，美肴佐酒，音乐助兴。俄国人的酒桌风气与别国不同，他们从不劝酒，而是习惯于自斟自饮。他们更不分时日，不挑场地，不求目的，也无需下酒菜，说喝就喝，常常整瓶、整杯一口下肚，一醉到底。

很少看见有人在餐厅饭馆聚饮，只要想喝，不必在家，也不必到饭店。路旁的长椅上，公共汽车的候车亭里，桥头河边或别的什么地方，都可以是喝酒场地。有的则干脆在人行道上，手握酒瓶，边走边喝。不少俄罗斯人外出时，随身总带着伏特加，年轻人喜欢走着喝，老年人喜欢坐着喝。如是几个朋友聚饮，也不备什么菜肴，最多不过几片面包、香肠、奶酪、腌黄瓜什么的，伏特加至少得三五瓶（伏特加酒杯大多是200-300毫升的大杯子），喝个天昏地暗，不醉不休，醉酒的人随处可见。

俄罗斯人喝酒一般只喝本国特产伏特加。据载，人口仅1.45亿的俄罗斯，每年消费伏特加（酒精浓度40度）达40亿升，人均每天二两酒！在俄罗斯，每年因酒精中毒、醉后受伤或冻死等直接与酒有关的原因致死的人数多达15万，可以想像得到他们喝酒的情况是多麽的厉害！



——世界最大的花



世界上最大的花是大王花。它有最长的花期共四天，它的花朵很大，可种子却小得出奇，直径可达1.5公尺，重量8公斤。它的花心是一个大空洞，足够让一个小孩坐进去。有人认为它是最大且最令人厌恶的花，因为开花时奇臭无比，发出腐肉味，它们甚至还能发热，也许它们这样做是模仿刚刚死去的动物，能辐射到3公里的范围，以便引诱以腐肉为生的飞虫在其上面授粉，同时也可以避免被大型的食草动物吃到。作为植物，大花草并不能进行光合作用，而是靠着寄生在葡萄藤一类的热带藤类上吸收养分存活。大花草没有根、茎、叶等一般植物的部分，只有几片花瓣。它的花序可以高达三米以上，高度比一个人的身高还高。

减压方法

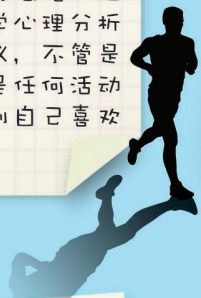
参与社交活动

与能使自己产生归属感与生活目标的家人或朋友相处，这种乐趣可以使自己的压力有所缓解。



运动

跑步、打球这些运动不但可以纾解压力，持续改善情绪12小时，同时也不会增加经济负担。纽约大学心理分析教授古德史坦建议，不管是跳舞、钓鱼，或是任何活动，最重要是要找到自己喜欢的运动方式。



呼吸新鲜空气

如果你整天处于室内环境，花几分钟到室外走走，呼吸新鲜空气与晒太阳。如此可以改善自己的情绪，帮助放松。

小心照顾自己

当压力陡然升起，很可能会让自己沮丧很久。这时不妨对自己好一点，例如吃些健康食物、活动身体、与家人聊天，还有必要的睡眠，这些能预防压力感倍增。

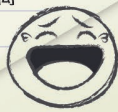


记录

在床边放本笔记簿，每天花点时间写下扰人的琐事，然后告诉自己，明天再烦恼吧！也许一夜好眠，会有新的应对方法。另外，写日记也可帮助自己找到积极的角度来面对压力、解决问题。

欢笑

欢笑是最佳良药，不但能减低紧张烦躁，同时能促进血液循环，对心脏的健康很有帮助。租一部有趣的电影，随着剧情开怀大笑，可以暂时脱离烦恼。



对自己好一点

每天都以积极的想法给予自己肯定。早上起来，先想一件今天可以完成的愉悦小事（例如填字游戏），再想一件即将来临的乐事（例如到野外露营）。这样固定的习惯可以避免脑袋陷入消极思考。

心怀感谢

常向家人、朋友或喜欢的人表示感谢，积极的态度会带来生活稳定的作用。这不仅使自己受益，同时也会让其他人感觉良好。

静坐或深呼吸

当感到紧张时，尝试深呼吸和每天静坐。深呼吸时，将手放在腹部，慢慢吸气三、四秒，感受腹部升起；然后屏住呼吸三、四秒；呼气时，尽量放缓速度，感受腹部向下滑落。这样的韵律能将自己带到更放松的境地。

做些改变

未预期的事件最能造成压力。尝试在每天的例行作息中安排一些小变化，例如上一堂心肺复甦课、点一道没吃过的餐点，这些都能帮助心智灵活，更有弹性应对未知事件。

当然，有时纾解压力的最好办法是将紧张的来源删除。古德史坦教授举例，如果对工作环境感到痛苦，与老板、同事的相处不佳，而只是为了赚取比其他工作多百分之十的薪资，那么不妨衡量一下，是否可以转换工作？总而言之，山不转路转。压力也许实实在在，但若能以健康积极的态度面对，也许就能体会柳暗花明又一村的喜悦。

一位武士的故事

话说有一位日本武士被大熊追逐。在极端危险之际，他跳下悬崖，抓住了崖边的树枝，整个人悬在半空中摇摇欲坠。武士抬头往上一看，饥饿的大熊正在崖边准备跃下，只差1英寸就咬到他的头顶；而底下也有一只大狮正张牙舞爪，仅差几吋就咬到他的脚跟。当他再注视手中所攀附的枝干也正被一只目光炯炯的小松鼠，一吋一吋咬断。这位武士身处进退两难的情况，心中十分焦急，完全想不出办法来解救自己的生命。

当他试图深呼一口气以放松心情时，忽然发现在他所抓住的树干旁边竟有一丛令人垂涎的草莓。武士便用一手采颗草莓，放入嘴内慢慢嚼，并不禁赞叹：“好甜呀！”

所以，在危机重重，进退两难，生死边缘之际，不妨深呼吸，静下心，接受摆在眼前的事实吧！接受不等于投降，而是代表你做了“选择”，这项选择会将你带到“控制”的位置。接受现况，便是参与一个积极的过程，而非消极的投降。所谓“退一步，海阔天空”，与其埋怨不满现状，不如转换成“既来之，则安之”的想法，才能跳脱压力的框架。

学习英文的方法

大家知道学习英文的方法可以分为四方面：聆听、阅读、作文、说话。首先先让小编讲解一下学习作文的技巧。

1. 作文

为了提升词汇的广泛性，很多人都会背字典、背单词。无可否认这种方法，的确能让你看懂更多词汇，假以时日你的英文作文必定会提升。但另一方面，这种机械式的方法令很多人对英文生厌，并且感到沉闷。这种没有连贯性的学习方法，更令很多人无法稳稳记住所背的单字，遑论应用于作文当中。

所以小编介绍的方法是：1.透过看书、文章，2.记下实用且漂亮的文句于笔记中，3.取代自己平时庸俗的字句，4.再定时温习。不过，于详述如何运用这种方法之前，有以下几点需要大家注意。第一，除了记下单词，大家更应该要记下一些文句(phases)。因为很多时候，大家都只着重背单词，并且用中文的方法去作文，而忽略了词语之间的配搭，导致语法不通。第二，不是越难越好。试想想看，一段平凡的段落，却突然有几个十分难的字，只会令你的文章更奇特、生涩。所以建议大家要选择一些适合自己程度的文句记下。

1.1 透过看书、文章

选取适当的阅读材料亦是改善作文的重要一步。首先英文作文大致分为两类：议论文(argumentative)、记叙描写文(non-argumentative)。要改善你的议论文，可以透过阅读报章、杂志或正式的文章，例如ELLE、VOGUE、TIMES，借此学习一些较正式(formal)的字词。而要改善你的记叙描写文可以透过阅读故事书，学习一些较描述性(descriptive)但较不正式(less formal)的文句。而小编则爱看一些趣味性较大的故事书，一方面能学英语，另一方面又能娱乐，一举两得。

那为什么要透过看书和文章呢？比起看字典，它能给你第一身的记忆，让你对字词印象更深刻。另外你会更明白英语的语境意识，更清楚词与词、句与句的配搭。

1.2 记下实用且漂亮的文句于笔记中，取代自己平时庸俗的字句

要稳稳记着自己所学，就必须要用一本笔记，记下自己所学的文句。而记下的方式并不只是抄写原句，而是要自我反省，想想自己平时会用怎样的方式去形容同一件事情。详情如下。

我们首先以描述记叙文作例子。我们所学的字句可以分为心情、环境、动作。以心情为例，我们形容一个人很生气时就会说：He is angry. 但小编从故事中看到这一句话：His face flushed red, his eyes flamed with fury (他的脸变得通红 双眼冒出愤怒的火光。)因为这一句话更能生动地形容他的愤怒，小编立刻将它抄写落自己的笔记，并将它标题为angry。又以环境为例，小编看到故事中写着：Silence settled over the room quickly, 便立刻抄写落笔记中，标题为Nobody says a word/ silence。

现在以议论文为例，小编从报章中看到有关香港公开考试的成绩—Many students passed the exam with flying colors. 因为这一句话比getting very good result好，小编亦立刻将它标题并记下。除了一些句子外，亦可记下一些单词，如busy更好的词语有Hectic life, fast-paced life等等。看到以上的例子，不知道大家有没有发现其实一些简单普通的字句，有时候能比复杂的单词更能生动地表达出你的意思。*****除了记下一些新的词汇、句子外，笔记也要记录你一一犯过的错。例如你作文的时常常会拼错的字、弄错的句法等等。

1.3 再定时温习

于笔记中记下以上的事情确实十分重要，但更重要的是要定时复习。如果没有复习，这些文句都只是记录于你的笔记中，而不是你的脑袋中。所以大家空闲的时候，例如乘车、睡觉前、上厕所亦可以翻翻你自己的笔记，乘机温习，这样才能将你学过的句词稳稳记下。

2. 聆听+会话

任何语言都有一个共同点——‘You use it or you lose it (你最好使用它，你失去它之前)’ 英语同样如是。要操一口流利的英语一定要多练多讲。曾经有一位老师跟我说过，如果你做梦的时候也是在说英语，那么你说英语就再不成问题了。

要达到这个境界当然绝非容易，第一步要做的就是不要怕英语，然后让英语逐渐融入你的生活。在内地，一般老师都会要求学生背大量深奥的单词和句式，但对于本来学业压力繁重的莘莘学子而言简直就是百上加斤，令学生对英语学习更无兴趣。所以一定要找一些生动有趣，能让你不对英语反感的方法，例如看电影、看电视连续剧、听歌曲等等。

2.1 电影/连续剧

电影/剧集的故事性强，看个两三个小时都不会觉得累或沉闷，这比起英语课本绝对来得有趣。同学们只要选取一些自己有兴趣的题材，点选双语字幕，就可以在看电影/连续剧的同时学到一两个单词或句式。要注意的是，同学千万不能过于急进而完全不依靠中文字幕，这对于以普通话作为母语的我们而言一定不可能。这种学习方法一个最大的好处就是你能寓学习于娱乐，学到非常生活化的用语，例如如何向别人问好、如何形容心情等等。这些都为沉闷的学习带来点点趣味。

小编推介：福尔摩斯、权力游戏、纸牌屋、霍金爱的方程式等

2.2 英语新闻/广播

如果要算比较正式(Formal)的用语、句式或单词，同学们一定不能错过英语新闻频道。透过新闻网站或频道，同学一来能知天下事，二来在新闻当中可以学到大量涉及不同题材、话题的用字。重要的是，新闻频道包括的不只限于新闻，更加有‘culture’ (文化)、‘sports’ (体育)和‘technology’ (科技)等栏目，同学便可利用这些资源，开拓学习英语的眼界和领域。透过看新闻的标题、内文，久而久之就能领略到如何精要到位地表达意思、如何做到标题内文互相呼应了。

小编推介：VOA - Voice of America English News 美国之音

1+2加起来除了可以令同学慢慢适应英语的语境之外，最厉害的地方就是能改善同学听英语的能力。中国人与外国人说话的口音不同，同学未必可以很快地掌握外国人的发音和说话速度。但要做到这样其实并没有捷径，只能慢慢适应。每次同学看电影/听新闻时可以尝试用笔和纸抄写低所听到的资料，起初可能只抄下一两个非常简单的字眼，但日子有功，同学千万不要一开始就想要放弃。

2.3 英语歌曲

相信不少同学都喜欢音乐，一边听音乐一边学习英语就最好不过了！听音乐的时候不要只陶醉在旋律之中，可以仔细听听歌词，并且咀嚼歌词的韵味。英语歌词不长，但往往听众都容易受触动。这个原因很简单，就是歌曲中的一字一句写得很到位。这种言简意赅的描述性文字(descriptive writing)就是大家用来升华文章的要诀了！

如果同学都能将以上提到的方法在生活当中实践出来，那么无形中你就融入了英语的世界，这样学习便能得心应手！

同学讲英语时不够流利的原因很简单：一、不够自信；二、脑袋跟嘴巴不合一，即是同学们脑袋中所想要表达的信息未能即时从口中转达出来。

同学们说话时不够自信的原因往往源于单词的匮乏、未能掌握说话的节奏和不适应以英语表达自己。第一个原因的解决方法无他，只有仿效以上的建议，逐步改善英语水平。平日同学一般说苗语或普通话，不习惯说英语，每当遇到要讲英语的场合就会怯于开口。因此，小编建议同学尝试在家中朗读英语报章，逐句逐句念，遇到不熟悉的字词便翻查字典，学习字的拼音和读法。但盲目地朗诵并没意思，同学亦必须留意字词的发音和说话的抑扬顿挫。同学在听新闻、看电影时不妨留意别人的咬字发音、停顿位等等，这样在配合自己在家中持之以恒的朗诵练习就能改善说话的流畅度了。

针对第二个问题，小编亦受困扰良久。小编跟大家一样，同样在一个普通话/广东话的环境中成长，自然地我们思考时都会先用中文而非英语，因此当我们想要将脑海里面的信息短时间内转换成英语再从口中说出来就很吃力。要解决这个问题，唯一方法就是放弃以中文思考，当自己身处外国，让大脑自动自觉转换成英语的思考模式，那么便不存在口脑不合一的问题了。当然，这已经属于学习英文的最高境界，当你思考、说话都以英语为媒介的时候，你就会做到小编在文章开首所言，连做梦也在说英文了。这个小编也在努力当中，大家一起努

《给十年后的陆其顺》

我今年还只是一名普普通通的高中学生，但我有梦想，选择上高中那也是为自己的目标奋斗、拼搏。现在所走的每一步都为今后打下坚实的基础。

俗话说：世上无难事，只怕有心人。为自己的目标在拼在搏，在奔跑的路上勇敢追、勇敢跑，为自己加油。三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢。我一定会成功。

全力以赴，用勤奋改变人生，永不言败。以执着成就未来。

学习只是人生的一部分，人生的发展需要学习的铺垫；人生发展的高峰需要强大的内在潜力；十年后的辉煌需要今年的努力拼搏。拼搏的汗水灌溉成功的种子。教学楼里每一个醒目的标语：「拼一年春夏秋冬、搏一生无怨无悔。」的确经过这一年的人都将发生翻天覆地的变化。以往高考结束后，有些人背负行囊踏上打工的旅途，以此人生就有了另一片新的天地。

也许有一天在他们这些人中会有成为富甲一方的人，但我想说并不是所有人都是想李嘉诚、黄怒波，也许会有，但机率会很小。

如果可以就用勤奋战胜学业上的阻碍，就像刘媛媛一样艰苦奋斗成为北大学子。十年的寒窗苦读只希有朝一日能踏上北大的校门。

如果可以为何不像孔洁一样用沉着冷静的心态去面对学习，用奋斗赶超的精神考进心仪的大学——清华大学。有一期的报刊封面上写着：普通班的学生也能进清华。当我们得知孔洁这一号劲锐人物，就应该意识到自己的潜力有多大。

教育不应落后，学习不应推卸、智慧必不可少。拼个日出日落，赢个无怨无悔，发展才是硬道理。

冰，水为之、而寒于水。冰冻三尺非一日之寒也。当下应刻苦学习，接受人生的另一种教育——我的大学。向那些勤奋刻苦的人学习，这才有机会实现人生的目标，将来能成为一名有道德、有素养、有情操的人，可以称为一位敢拼敢闯的年轻人。尽自己微薄的力量去奉献自己。

《给十年后的李玉青》

十年后的自己会是什么样的呢？这个问题我从来没有想过。可现在已不是初一了，我是高一了，我应该去想了。

昨天晚上我做了一个梦，有一个身穿白衣大褂，剪了一头利落短发的女孩出现在了梦中，她的脸上洋溢着自信的笑容。她对我说：「我是未来的你，你是以前的我，我在未来等你，加油吧。」话说完，她就渐渐消失了，我的梦醒了。

我怎么做了这样的一个梦呢？这梦是什么意思呢？梦中的女孩又是谁？她说她就是我是我，是未来的我，这是真的吗？她看起来那么的成功，有那样的自信，真的会是我吗？是我，真好。

做了这个梦的每一天，我都很努力，很努力地去学习。我想尽早的称谓梦中那个既成功又自信的我。我成了到教室最早又离开教室最晚的人。我每一天都很勤奋的学习。可是随着老师布置作业的增多，学习任务越来越重，我被压得透不过气。渐渐的我厌倦了这种生活，我不再努力了，我不再勤奋了。我想我的未来会像梦中的那女孩一样，只是时间早晚的问题罢了。不再努力，成绩慢慢地从高出往低处落。高考，我落榜了。我没有考上自己向往的那所医科大学，我没有机会穿上那一身大褂了。

梦中的女孩又出现了。这一次她没有穿白色大褂，她穿了一身沾有泥土的工服；这一次她的脸上没有了自信的笑容，她很憔悴；她比以前苍老了很多。她对我说：「为什么不咬牙坚持下来呢？为什么不再努力了？我们本可以有一个好未来的，未来不会天注定，未来自己决定……」她走了，她不再对我微笑。

我很后悔，后悔当初的不努力，若再给我一次机会，我定不会让自己再后悔，可是没有机会了。

「玉青，快起床了，别睡了，要不然时间来不及了。」室友小吴叫醒了我，我庆幸原来只是梦。我的手心全是汗。这一次机会我会好好把握住。我不会让梦中的情形再现，我不会让自己后悔。高中三年，无论你再怎么可怕，我也一定一定会坚持下来，我一定会创造出属于自己的美丽。十年后，我会想梦中的那女孩一样穿着白衣大褂，洋溢着自信的笑——这是我对自己的承诺。加油吧！

愿我的生命中出现更多的云翳，来造就一个美丽的黄昏。十年后的我，我很期待将来能成为一名有道德、有素养、有情操的人，可以称为一位敢拼敢闯的年轻人。尽自己微薄的力量去奉献自己。

《给十年后的杨兰桃》

亲爱的小兰桃：

你好

时间过得可真快呀，一转眼你已经长成大姑娘了，不再是曾经那个不懂事的傻小孩，时间见证着你一步一步迈进成熟，不知道你什么时候有了自己的规划，开始朝着自己的目标奋斗，你说，你长大过后想成为一名光荣的人民教师因为你很喜欢那一群天真纯洁的小朋友，和听那调皮的粉笔在黑板发出“吱吱”的声音，于是，你便一无顾忌的往前走，高中三年你努力了，奋斗了，成功了，如愿以偿的进入了大学的殿堂，大学四年你用心了，追求了，赶上了，找到了一份好工作，或许你不是很满意，因为在你的心中已经有了目标，于是，你便放弃了如今的工作，开始了新的征程。

也不知道有多少个四季轮回，一转眼，十年光阴就这样隐隐约约的走了，我想，十年后的你肯定变了一个样，你或许站在三尺讲台上，津津有味的讲着课文中的故事情节，台下的小孩子们不时传来阵阵的掌声，每天扮演着他们的父母，一遍又一遍的教他们读书，吸允着随风飞起的粉笔灰，即便再苦再累，你也心甘情愿，毫无怨言，每天都安排得满满的，也过得很充实，也许十年后你不是教师而是一名记者，哪里有新消息你就出现在哪里，不管是寒风暴雨，还是烈日炎炎，你总是克服困难，勇往直前，是一名合格的记者，面对恶劣的环境你喜欢微笑面对，然后竖起大拇指地对自己说，“我是最棒的！”也许你会领到薪水之后向领导请假，带着满头白发，满脸皱纹的父母外出旅游，带他们去看看外面宽敞的世界，然后你还会带他们去买一些衣服，去吃一些有名的食物。

然后静静的坐在一旁看他们吃得满嘴都是食渣的样子，不时发出笑声，并对他们说：“下次我们还要来吃”等有了更多工资，你会买新房子，把父母接到自己的身边，把一切好的都给他们，因为孝顺他们的时候到了，亲爱的小兰桃，十年后，你或许会变得很开心，好幸福，但是偶尔也会遇到不开心的事情，你也许会过得很狼狈，但你却从不畏惧，小兰桃，十年后的你，会是什么样子，又会有怎样的工作，你对父母说的话又会做到吗？这些只有你自己知道，亲爱的小兰桃，人，活在现实与梦想的夹缝中，恼于现实的繁杂琐碎，苦于梦想的遥不可及，然而，平实践淡中，我们有时会因为一朵花而灿烂，在最小的隙中自得其乐。这，就是生活。

不管十年后你的工作是什么，我都希望你能走稳每一步，只要心中有路，不管有多远都会走到尽头，不忘自己的初志，努力向前走。

小兰桃十年后的你，一定会比现在过得更加出色，看似淳朴并非平凡，岁月变迁，你依然努力奋斗，享受生活点滴间的美好！

祝

心想事成，万事如意！

十年前的自己
2016年5月27日

我们追随不到星光的速度，
但它的美丽已停留在人类世世代代的记忆。

