嗜酒者的救赎

凌晨7点，北京京中新一间写字楼亮起了灯。这个只有二三十平方米的小房间里，坐着消防官兵、医生、社区工作者、精神科医生、病彻等待行动的人。他们是参加一场戒酒活动的酒瘾患者，也被称为"嗜酒者"。

调查显示，中国已有4000万嗜酒者，这个数字还不包括潜在的病友者，其中通过医疗手段成功酒瘾者几乎没有。

失控

曹翔宇，48岁，一家企业的副总经理。他的另一个身份，是一位嗜酒者。"一睁开眼，就开始喝酒"，曹翔宇的妻子说，每天下班回家一开门，昏黄的灯，就知道他喝多了，这还不是最恐怖的；一开门，昏黄的灯，没人，才可怕。这种时候，他电话也不接，中夜回来经常带着伤口和泪痕。为了寻求酒精带来的快感，曹翔宇不放过家里任何含有酒精的东西，料酒喝完了，花露水也喝。

在嗜酒者的讲述中，酒是一种令人失去理智的液体。有女性嗜酒者为了买酒，冬天光着身子就跑下楼；有人家里堆满酒瓶，喝了十几天只能躺在酒瓶上睡觉，醒醒，有人喝多了醒来，发现自己躺在水库中央的石头上。荒唐的事情多了，曹翔宇不想喝酒了，但想本控制不住自己，"失败的人想戒酒不容，我们的痛苦也一样，不想喝酒，但是非得喝"。

嗜酒者普遍用三个词形容过酒依赖病症：不可治愈、逐步恶化、是以致命。曹翔宇表面对认识的朋友本病性得很突然，一新近的工夫，妻子发现他不动弹，医生直接开了死亡证明，死因是多脏器衰竭。这是嗜酒者常见的死因，还有一些人死于酒后跳楼、车祸、溺亡等等。

不能治愈

在医学上，嗜酒者被称为酒依赖患者。"这是一种遗传性慢性病，就像高血压、糖尿病，一旦患上，就擦脱不掉"，首都医科大学附属北京安定医院医生盛丽辉表示，酒瘾一旦形成，饮酒者在酒面前已经丧失了自主选择的能力。

这个病的因素很多，是很多因素相互作用的结果。一个人的遗传因素、人格倾向、家庭环境、接触到酒的年龄以及人生际遇，都有可能对其成为嗜酒者产生影响。有些人常用酒精去缓解失眠、焦虑、疼痛，日积月累，也会患上酒瘾。

判断一个人是否是嗜酒者有一些科学的量表，长期在知晓依赖科学工作的医生总结出了一些典型症状：如果一个人喜欢不分时间、场所在他时间大量饮酒；酒量持续每天超过纯酒精150ml；连续几天饮酒，不吃不喝，一直饮到昏迷；喜欢晨起饮酒；经常独自饮酒；有撒酒行为；那么这个人极有可能是嗜酒者。

盛丽辉说，身体触碰非常好治疗，但是医院没有办法让他们不复发，目前，全球都没有一种药物可以治疗酒瘾。

加入"AA"

相比于许多嗜酒者，曹翔宇是幸运的。2002年，曹翔宇33岁，身体全面亮起红灯，父亲劝他去首都医科大学附属北京安定医院的戒酒依赖科宣看病。接诊医生郭宏说了两句话，第一句令人发怒："酗酒不是你道德问题，这是一种病"，第二句话彻底断了他的念想，"要活着，你今后一滴酒都不能碰"。郭宏建议他去参加嗜酒者互诫协会(Alcoholicsanonymous，简称AA)，作为最后的尝试。

曹翔宇第一次参会是在医院里，大家一起读书、发言，每次发言前，都说一句开场白——"大家好，我是一个酒鬼"，过了一段时间，曹翔宇加强修言了，于是，他不再去开会，但他又一次低估了酒精的魔力，复饮是一种常不及防的事。从那以后，曹翔宇严格按照老会员说的做："忍开会"、"狂开会"，七点开会，三四点就到会场等着。一直坚持到结束，"我是一个酒鬼"。

至今为止，没人能解释清楚，这个通过聊天谈话的组织，如何控制住人们喝酒的欲望。但它的确行之有效，截至目前，中国最老的会员戒酒已经18年。（摘自《新京报》）

古巴成为美国肺癌患者的"希望"

曹普治反美国对古巴禁运令的风险，74岁的美国人朱迪·英格尔斯不顾一切地从美国加州来到古巴哈瓦那。2015年12月英格尔斯被诊断为肺癌四期，对于她这样的肺癌患者，哈瓦那三个字如同曙光，照亮生存的希望，她将在古巴接受首次Cimavax疫苗注射，这一疫苗可以延长肺癌患者的生命数月甚至数年。

Cimavax即非小细胞肺癌疫苗，它通过刺激引发肺癌生长的血液中蛋白的免疫反应来抗癌。诗琴期间，患者每月将接受注射一次。

英格尔斯和家人住在位于哈瓦那西边的普拉德拉国际医疗中心。英格尔斯并不知道疫苗是否有效作用，三个月后进行扫描后她才知道结果。她表示："我们相当乐观，这是我们一家共同做过的一般美好的旅程。但以防被确诊后，这是我第一次觉得自己能活下去。"英格尔斯的女儿是一名护士，回到美国的家中后，她将继续为英格尔斯注射Cimavax。这所古国家医院的旅程总花费约15000美元。

讽刺的是，Cimavax这一生物医学领域的创新成果正是因为美国的禁运令而催生。直到美国长期的制和禁运的古巴，前领导人劳德尔·卡斯特罗决定自力更生，指示在生物技术方面进行巨大投入，研制疗效显著又价格低廉的药物，像Cimavax这样的医药成果便应运而生。

埃利亚：内中格是哈瓦那Hermanos Ambojitas医院的肿瘤医生。在古巴，像内中格这样的医生并不对比治愈癌症，而是专注于如何控制癌症，并将其转化成慢性病。她巴用Cimavax治疗了数百位病人。

一般情况下，Cimavax只是延长病人生命数月，而不是数年，且并不对每个人有效。在试验中，约20%的病人没有反应。内于格表示，这是因为病病发展过快，或其他并发症影响了治疗。

（摘自《文汇报》）

中国各省市自治区标志性建筑 （网摘）

低欲望社会：日本"新标签"

日本管理学家大前研一所著的《低欲望社会》最近引发热议。在这本书中，他称这是日本年轻人没有欲望、没有梦想、没有干劲，日本已陷入"低欲望社会"。

"低欲望社会"说的是无论如何如何年轻，社会消费无法得到刺激；经济没有明显增长，银行信贷利率一再调低，而30岁前购房人数依然逐年下降；年轻人对于买车几乎没有兴趣，奢侈品、消费品便之以鼻；"宅"文化盛行，一日三餐回家就餐。低欲望社会形成的原因较复杂，大体上有以下几种：

首先是来自少子化的影响。低出生率使得劳动力严重不足，经济发展自然受影响。同时低出生率使得消费萎缩，新技术、新设计以及各种时尚潮流的消费对象是年轻人，然而随着年轻一代数量的逐年减少，消费趋于低和。

其次，年轻人奋斗精神不足。日本的50后、60后这代人，由于接受了两次自主党政式的教育，在教育自己孩子的时候，比较尊重孩子自己的想法，不会把自己的期待强加给孩子。日本的学校教育也不主张拔尖，强调公平，不鼓励竞争，在这样的社会环境下，日本孩子的梦想也很实际，例如女孩想将来当个面点师，男孩想将来做个美发师，他们更加注重生活中容易到手的幸福，即我们常说的"小确幸"。另外，3.11大地震后，日本开始流行"断舍离"，倡导对物质生活的过多追求，过一种简单清爽的生活，这些都使日本年轻人的奋斗精神显得有些不足。

再者，中产阶级下沉也冲击着年轻人对未来的憧憬。日本被甲进入了中产阶级社会，但在自身经济运行和社会经济变化有着下，也不可避免地出现了中产下沉的情况，在这种环境里，年轻人再努力，也很难获得很大的上升空间。因此，大家不免有些于动不足。

（摘自《新京报》）

"牧羊人塔可"和全球化故事

在墨西哥，街头小吃路小，还是一座城市风景，而"牧羊人塔可"有点是这其中最吸引眼球的一种。

初来乍到的游客，首先会被小摊的火朝天的场景所惊异：高高的烤肉柱紧靠着旺盛的炭火，转主一边被转烤肉桂，一边将烤成金黄色的肉片切下……等等，这些普通的景象，难道不是在做中东美食沙瓦玛——在中国常被称作土耳其旋转烤肉吗？

相信很多人对土耳其旋转烤肉都不陌生，在欧美国家它已可以堂、三明治並不多一样普及。刚刚来行过G20峰会的德国汉堡市街头，就几乎随处可见这种小吃。

不过墨西哥的"牧羊人塔可"有些不同：肉片选的是当地食材，发面饼也换玉米饼替代，还要加上菠萝、香菜、洋葱，以及当地三餐不离的辣酱。这种改样的吃法，是墨西哥的黎巴嫩移民后代所发明，自19世纪末到20世纪中叶，超过10万黎巴嫩人移民墨西哥，是当地最重要的移民群体之一。

考量一个国家的移民史，饮食往往是最好的切口，"牧羊人塔可"，原自中东地区，又带着墨西哥特色，这正是移民生活的真实写照：初来乍到的新人，在陌生的环境下求生存，在迥异的文明中受熏陶，最终形成有别母国的全新信念，并为所在国接受。

甚至"牧羊人塔可"的原型——土耳其旋转烤肉，也有类似的故事。

20世纪60年代，大量土耳其劳工前往欧洲德国工作，自然也带来了故乡的美食。工人大都没计划，为了节省时间，他们不再像家里那样把烤肉和小饭菜一起食用，而是将在面饼里三明治就地吃了。

自此，这种全新的吃法开始风靡欧洲，并在地炮几十年间传遍全世界，最终又"荣归"伊斯坦布尔，重塑了当地的小吃文化。如今，土耳其高移民也在欧洲特别是德国站稳了脚跟，280万土耳其高移民居住在德国，德国支付给三百世界杯足球赛冠军的德国国家队中，就有多名主力是土耳其高。

"牧羊人塔可"成为墨西哥小吃，土耳其烤肉走遍世界，事实的都是移民被接纳并融入当地的历程。这样的故事，在过去几百年间的人类发展史上，从未停歇。工业革命带来的技术和社会进步，大大催拉近了文明间原本遥远的距离，人口流动伴随着世界现代化进程一路而来，逐渐成为全球化的标志之一。

现在，走步在纽约街头，常常能看到饭摊比萨、百吉饼和麦当劳饼的摊位，这些如今被视为纽约名片的小吃，分别来自意大利、波兰和德国，正是对移民的包容和接纳，造就了纽约的多元文化和包容精神。不同民族、种族和文明的交融、碰撞，是美国这个移民国家立国强国的根源之一。

文化深度交融，丰富了人类文明的色彩。其中的故事，于个人，可能是一场融合了希望和奋斗的人生旅程，于国家，则可能是一个展示开放和包容的历史进程。

（摘自《人民日报》）

谁是世界上最差劲游客

那个国家的人最令当地人害怕又让可脑们为他们表现出来的举动而"脸红"？以下是人们印象中最差劲的游客（排名不分先后）。

英国人：英国游客只要喝上一点儿酒，就可能不分时间地在大街上撒野。有些人会表演从酒店阳台向游泳池扔垃圾。有些人可能跟自己的影子打架。

德国人：最爱日光浴的德国人，把吃饭变成了一门艺术。如果菜单太单调或者餐桌上没有像宣传册里一样的阳台，他们很可能就会要求赔偿。

美国人：固执的美国游客总是认为，所有人都应该按他们的方式行事。如果别人不这样做，那他们的办法就是一把一把地扔钱，直到别人顺从为止。

俄罗斯人：冷冰冰的俄罗斯游客是文化营销的高手，他们在旅行中的态度是，所有人都不喜欢我们此没关系。由于发生了一些很严重的事件，俄罗斯外交部以为必须制作一本关于旅游礼仪的宣传册，因俄罗斯人提供一些有用的建议，比如"不要刺激东道主人，不要把他们严肃很子"。

最最差劲的游客，在泰国首都以外的地方，酒店员工们一看到爱发号施令和回我吆喝的泰谷人就会紧张起来。在泰语的一些中部的小岛上，饭店老板们常常见你对店员呼来喝去、大声责骂的泰国人。所以，最差劲的游客，在任何本国游客。

（摘自《参考消息》）