

画里有话



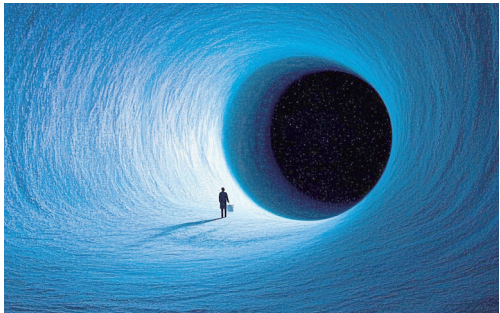
浮生漫记 >>>

心灵平和

□张鹏

我常想，在一个价值多元、人心浮躁、变化莫测的时代，维持心灵平和的难度甚至大于赚钱。一次聚会，一个饭局，一次学术会议归来，一次申报项目，一个奖项的评定，都让人心旌摇荡。你找不到乱云飞渡仍从容的定海神针，只是在攀比中坐立不安。你既看不见自己已经到手的实惠，也看不见未来的收获，只被眼前的花哨弄得失魂落魄。不安，如雾霾一样挥之不去，是现代人的梦魇。

图片由即梦AI生成



灵机一动 >>>

轻松剥蒜不费手

**摇晃法：**把蒜瓣放进一个密封的饭盒或两个大小相同的碗中，用力摇晃10秒左右，蒜皮会自动分离，轻松倒出完整的蒜瓣。

**微波加热法：**将整头蒜放入微波炉加热10秒（不要剥开），取出后轻轻一挤，蒜皮就能轻

松脱落，还不会弄脏手。

**按压法：**用刀面轻轻压一下蒜瓣，皮就会裂开，轻松剥下，适合少量用蒜时快速处理。

**小贴士：**剥好的蒜可以切碎冷冻保存，随用随取，非常方便。

开怀一笑 >>>

虫的饭钱

我问老板：“你这清炒油麦菜是荤菜还是素菜？”老板说：“当然是素菜了。”我又问：“那这条虫是怎么回事？”老板回答：“呃……它也是来

吃饭的。”我不乐意了：“它吃饭凭什么我付钱？我又不认识它！”老板哭着说：“它为了这顿饭，把命都丢了，你还能要求它AA制吗？”

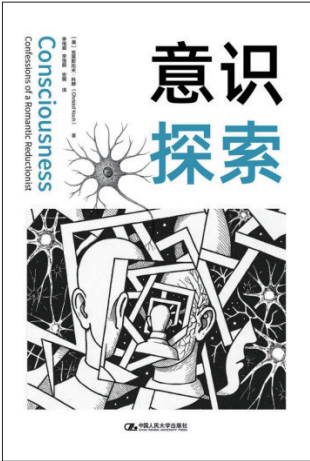
数独 >>>

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   | 2 | 9 |   |
|   |   | 2 | 3 |   | 4 |   | 7 |   |
|   |   |   |   | 7 | 1 |   |   |   |
|   | 3 | 4 |   | 9 |   |   | 5 | 7 |
|   |   |   |   | 5 |   |   | 1 | 6 |
|   |   | 1 |   |   |   |   |   | 2 |
|   | 2 | 6 |   | 3 |   |   |   | 8 |
|   |   | 7 |   | 1 |   | 3 |   |   |
| 8 |   |   | 2 |   |   |   |   |   |

荐读 >>>

《意识探索》

作者：[美]克里斯托夫·科赫  
译者：李恒威/李恒熙/安晖  
出版社：中国人民大学出版社  
出版时间：2025年7月



是什么将痛苦、快乐、颜色和气味等有意识的体验与大脑中的生物电活动联系在一起？有形的东西为何会产生非物理的、主观的、有意识的状态？

为了解答这些问题，克里斯托夫·科赫将其研究生涯的大部分精力用于弥合大脑物理事实与现象体验之间看似难以逾越的鸿沟。这部引人入胜的著作即是对此的总结与回顾，其中既有严谨的科学叙述，又有深情的个人回忆，还深刻呈现了作者对意识的经验实证探索过程。

科赫所讲述的故事涵盖从意识神经生物学的最新研究进展到他个人对各种主题的深入思考，包括注意与觉知的差异、无意识现象、动物的意识问题、有情识的机器，以及他个人对人格化上帝信仰的丧失和随之而来的忧伤。

数独  
答案  
→

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 4 | 8 | 5 | 6 | 1 | 2 | 9 | 3 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 8 | 4 | 6 | 7 | 5 |
| 3 | 6 | 5 | 9 | 2 | 7 | 1 | 8 | 4 |
| 6 | 3 | 4 | 1 | 9 | 2 | 8 | 5 | 7 |
| 2 | 7 | 9 | 8 | 5 | 3 | 4 | 1 | 6 |
| 5 | 8 | 1 | 4 | 7 | 6 | 9 | 3 | 2 |
| 1 | 2 | 6 | 7 | 3 | 9 | 5 | 4 | 8 |
| 4 | 5 | 7 | 6 | 1 | 8 | 3 | 2 | 9 |
| 8 | 9 | 3 | 2 | 4 | 5 | 7 | 6 | 1 |