

A

Nahm

提供泰式精致美食的 Nahm 餐厅为您提供曼谷独特的烹饪体验。它是唯一一家位列世界 50 佳餐厅榜单前十名的泰式餐厅。主厨 David Thompson 是在伦敦以同名餐厅获得米其林星级评价后，于 2010 年在 Metropolitan Hotel 开设了这家分店。

Issaya Siamese Club

Issaya Siamese Club 是国际知名的泰国厨师 Ian Kittichai 在曼谷开设的第一家旗舰餐厅。这座美丽的殖民地房屋提供传统泰国菜肴与现代烹饪方法的结合。

Bo.lan

Bo.lan 自 2009 年开业以来一直在曼谷的烹饪界引起轰动。这家餐厅在优雅的氛围中供应难以找到的泰式美食，忠实于泰国菜肴的传统根源，同时又能够增添特别的创意。这个地方适合烛光晚餐或与欣赏美食的同事进行工作会议。对于那些非常饥饿的人来说，还有丰盛的套餐可供选择。

Gaggan

Gaggan 是最新一期《亚洲 50 佳餐厅》榜单中的冠军，是近年来在曼谷出现的最令人兴奋的场所之一。这座两层楼的殖民地风格泰式住宅的最佳餐桌直接面向厨房，您可以看到主厨 Gaggan 和他的员工在行动中。这是一场最佳的烹饪表演。

B

泰丽·博尔顿在自助装修方面是个能手。她擅长安装搁架和拼装家具，从来不会找人来做自己能做的事情。

她将这些技能归功于已故的祖父和建筑师德里克·劳埃德。从 6 岁起，现年 26 岁的泰丽在学校假期期间跟随德里克一起工作。一天的工作以 5 英镑的零花钱作为奖励。她说：“起初我肯定没什么帮助。但大约八年前，当德里克建造我们的家时，我积极参与其中，为房子的各个房间粉刷和铺设地板。这花了几周时间，工作十分辛苦，但我知道他对我技能感到自豪。”

如今，泰丽与朋友们租住在伦敦西南部的旺兹沃斯地区的一所房子里，她说自己的 DIY 技能也让她在租期结束时不会丢失任何押金。她补充道：“我搬家很多次，我总喜欢将我的房间个性化并贴上图片。所以，知道如何覆盖洞和重新粉刷房间在我搬走时可以避免任何费用。”

随着成千上万的人可能在接下来的几周内开始进行 DIY 项目，最新研究显示超过一半

的人计划充分利用漫长而温暖的夏日来完成工作。每个项目的平均花费约为 823 英镑。三分之二的人希望提高在家的舒适度。五分之一的人希望增加他们房屋的价值。尽管 DIY 传统上被视为男性的爱好，但研究显示现在是女性在主导这一潮流。

C

大约 13 岁时，我的叔叔送给我一本约斯坦·高德尔的《苏菲的世界》。书中充满了对我来说新奇的思想，所以整个夏天我都沉浸在这本书中。它与我对话，将我带入了哲学的世界。

我对哲学的热爱一直持续到我上大学。没有什么比那些认为他们比你更懂福柯、波德里亚或孔子的人，然后试图向你解释这些思想，更能扼杀对哲学的热爱。

埃里克·韦纳的《苏格拉底特快：从已故哲学家那里寻找生活的启示》重新唤起了我对哲学的热爱。这不是一本解释性的书，而是邀请我们思考和体验哲学。

韦纳在每一章的开头以火车穿梭于城市之间的场景开始，并将每位哲学家的作品放入一个背景中，让我们能够通过他们更好地做一件事。最终结果是我们在阅读中学会像苏格拉底一样思考，像梭罗一样看待事物，像叔本华一样倾听，像尼采一样没有遗憾。这本书不仅仅是关于理解哲学，更是一本关于学习如何运用哲学来改善生活的书。

他以幽默的方式使哲学思维成为一种吸引人的锻炼，提高了我们体验的质量。韦纳与历史上一些最重要的哲学家展开对话，在这个过程中，通过解读他们的信息并加入自己的解释，他成为了这个群体的一部分。

《苏格拉底特快》是一本有趣而深刻的书，通过其表面的简单性吸引读者，并逐渐引导他们深入思考欲望、孤独和衰老等问题。邀请是明确的：韦纳希望你拿起一杯咖啡或茶，坐下来阅读这本书。我鼓励你接受他的邀请。这是值得你花时间去做，即使时间对我们来说并不多。

D

美洲灰熊是一种长约 2.5 米、体重超过 400 公斤的动物，它们在美国人的心中占据着矛盾的角落——我们敬畏它们，但它们也给我们带来恐怖的梦境。询问涌入黄石国家公园的世界各地游客们最希望看到什么，他们的答案往往是一样的：一只美洲灰熊。

“美洲灰熊正在重新占领它们以前的大片领地，”熊类生物学家克里斯·塞瓦恩说。随着美洲灰熊扩展它们的活动范围到一个世纪或更长时间没有出现它们的地方，人们越来越多地目击到它们。

当欧洲人来到美国西部时，那里到处都是美洲灰熊，据估计与当地的美洲原住民共存的

美洲灰熊数量约为 50,000 只或更多。但在经历了数个世纪的残酷和持续的移民猎杀后，到了 20 世纪 70 年代初，在北洛基山脉地区只剩下 600 至 800 只美洲灰熊，占据了它们以前栖息地的仅仅 2%。1975 年，美洲灰熊被列入《濒危物种法》。

如今，美国大约有 2,000 只或更多的美洲灰熊。它们的恢复非常成功，以至于美国鱼类与野生动物管理局两次试图将美洲灰熊从濒危物种名单中除名，放松法律保护并允许猎杀。但这两次努力都因保护组织的诉讼而被推翻。目前，美洲灰熊仍然被列为濒危物种。

显然，如果不采取预防措施，美洲灰熊可能会变得麻烦，有时会杀害农场动物或闯入庭院寻找食物。如果人们清除庭院和野营地的食物和吸引物，美洲灰熊通常会毫无麻烦地经过。在鸡舍和其他农场动物圈舍周围设置电网围栏也非常有效，可以使美洲灰熊远离。“我们的希望是有一个清洁、没有吸引物的地方，让熊可以毫无问题地通过，不会学坏习惯，”长期负责密苏拉及周边地区熊类管理的生物学家詹姆斯·约克尔说道。