



NUAA-CHICAGO

NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION

CHICAGO CHAPTER

南大芝加哥友

大芝加哥地区南京大学校友会会刊



第十三期

2022 · 12

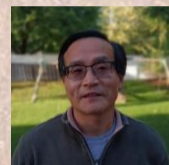
大芝加哥南京大学校友会理事会编辑

编辑团队

总编：马秀苑（化学）



主编：张鸣（计算机）（校对）



孙佳陈（匡亚明学院）（排版）



邵奕鑫（物理）（排版）



封面：戴悦（哲学）



编辑：龚家驷（西班牙语）



连姝航（化学）



叶雨佳（英语）



周明（电子通信）





NUAA-CHICAGO

NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION

CHICAGO CHAPTER

目录

总会信息	Page 3-6
芝友短讯	Page 7-18
校友访谈	Page 19-24
芝友下一代	Page 25-28
芝友随笔	Page 29-39
芝友讲堂	Page 40-46
芝友摄影	Page 47-55
芝友探店	Page 56-62
编辑后语	Page 63

总会信息 (一)

纪念吴健雄诞辰110周年国际学术论坛圆满举行

International Forum on the 110th Birth Anniversary in Honor of Madame Chien-Shung Wu

CHIEN-SHIUNG WU
The 110th Birth Anniversary

September 24, 2022
United States Postal Service Conference Center
William F. Bolger Center
9600 Newbridge Dr, Potomac, MD 20854

CO-SPONSORS

APS physics

 中国物理学会
Chinese Physical Society

ORGANIZER

 **NANJING UNIVERSITY**
Alumni Association United States
南京大学

2022年9月24日，纪念世界著名物理学家吴健雄诞辰110周年国际学术论坛在位于美国马里兰州蒙哥马利县的美国邮政总局会议中心举行。本次活动由中国物理学会和美国物理学会共同主办，南京大学美国校友会承办。

吴健雄1912年出生于江苏省太仓市浏河镇，1934年毕业于南京大学前身，1936年到美国加利福尼亚伯克利分校学习，并于1940年取得物理学博士学位。作为世界最杰出的实验物理学家之一，吴健雄在核物理领域贡献突出，获奖无数，对当代物理学的发展起到了极其重要的推动作用。她获得美国国家科学奖章，成为美国物理学会首位女性会长，当选美国科学院院士、中国科学院外籍院士。吴健雄先生曾多次返回自己的母校南京大学讲学和交流，并受聘为南京大学名誉教授。

本次活动以线上和线下相结合方式举办，中国物理学会会长张杰、美国物理学会2024年候任会长金英姬代表主办方发表开幕致辞。中国科协主席万钢向纪念、中国科技部部长王志刚、中国驻美国大使秦刚等各界人士向纪念活动致贺信或视频致辞。作为吴健雄母校南京大学的校长，吕建院士也为纪念吴健雄诞辰110周年国际学术论坛活动发表视频致辞。

总会信息（二）

大众书局·南京大学校园书店今日开业啦！

值此南京大学百廿校庆第十七届读书节之际，为满足大家多元化的阅读需求，打造专属于南大师生自由表达思想、获取新知、交流观点、关心社会人文的文化空间，大众书局·南京大学校园书店于2022年11月10日正式开业（内设咖啡店哦）！



▲书店位置：南京大学（仙林校区）
杜厦图书馆（5号门进入）

开业当天，举办“同道向东——“欧洲版画基金会”入编中国百年百位版画名家精选展”。

为庆祝大众书局南京大学校园书店正式开业，杜厦图书馆报告厅将开展叶兆言新书《仪凤之门》交流分享会，张光芒《南京百年文学史》交流分享会，许结《香草美人》交流分享会等系列名家阅读分享会。



▲ 书店内景

芝友短讯 (一)

南京大学大芝加哥地区校友会换届简讯

作者：吕涛（生化）、马秀苑（化学）

南京大学大芝加哥地区校友会（NUAAC, NUAA-Chicago）于2006年成立。该校友会目前约有300多名南大校友成员，其中包括芝加哥大学，西北大学，伊州工学院，北伊大学，伊大香槟主校，芝加哥分校等高校的在校留学生，以及在大芝加哥及周边地区工作和居住的各级校友们。

自成立以来，该校友会为校友们建立了一个良好的交流和互助平台，并定期为大家组织活动，以增加校友联系、丰富校友生活。最近几年，南京大学芝加哥校友会是芝加哥地区最活跃的中国大学校友会之一。2022年9月6日，南京大学芝加哥校友会执行组进行了换届仪式。南京大学生物化学专业吕涛校友（图一左）（现职：印第安那大学医学院教授）离任第八届会长，并担任第九届理事长。校友马秀苑（图一右）（现职：AbbVie Inc. 资深科学家）接任第九届会长。



图一 前会长吕涛（左）、现任会长马秀苑（右）

芝友短讯 (一)

交接仪式后，马秀苑会长已迅速成功组建了第九届执行组。成员包括：会长：马秀苑（化学专业，现职：AbbVie Inc. 资深科学家）（图一右）；副会长（以下按姓氏英文字母顺序）（图二左上起）：戴悦（哲学系本科、文学院研究生，现职：圣路易斯华盛顿大学艺术史专业博士生）；龚家骝（外国语言文学系西班牙语专业，现职：中国某生物科技公司常驻美国代表）；连姝航（化学专业；现职：金融科技公司从事量化风险分析）；邵奕鑫（物理专业，现职：西北大学 PhD candidate in Electrical Engineering）；孙佳陈（匡亚明学院理科强化班-化学专业，现职：UIC PhD candidate in Chemistry）；叶雨佳（英语专业，现职：芝加哥大学东亚系讲师）；张鸣（计算机专业；现职：Allstate, 大数据工程师）；周明（无线电物理专业；现职：CEO of E-Strategy Inc.）。



图二 现任副会长（左上起）：戴悦、龚家骝、连姝航、邵奕鑫、孙佳陈、叶雨佳、张鸣、周明

芝友短讯（一）

第九届执行组在成立后的短期内，组织校友参与悼念倪陈平校友的葬礼、组织敬献花圈及校友捐款；组织校友会跑团参与第44届芝加哥国际马拉松比赛并在赛后组织和邀请校友参与跑团庆功宴；友好联络加拿大、洛杉矶、波士顿、纽约等其他北美各地南大校友会并成立北美南大跑团，以更好的组织联络北美各地的南大校友参与世界各地的马拉松比赛并不断创造南大人的辉煌。在未来的两年里，第九届执行组将在马秀苑会长的领导下，齐心协力、积极奉献，为南京大学大芝加哥地区校友会的成长再创辉煌！



NANJING UNIVERSITY ALUMNI ASSOCIATION
CHICAGO CHAPTER

芝友短讯 (二)

芝加哥南京大学校友会前会长倪陈平追悼会在芝加哥西郊举行

作者：吕涛（生化）、马秀苑（化学）

2022年9月22日，大芝加哥南京大学校友会前会长/理事长、南京大学天文系80级校友倪陈平先生因意外事故不幸去世，享年58岁。噩耗传来，震惊芝加哥华人社区。

倪陈平先生曾在公司企业任职多年，同时也是非常成功的房地产投资人。他也曾担任美国华人科学家工程师专业人士协会（科工专）会长/理事长，是芝加哥地区知名侨领。倪陈平生前为人热情谦和，风趣幽默，才思敏捷，在事业有成的同时，热心华人社区公益，是广受侨界好评与赞誉的知名侨领。



图一 南京大学校友会前会长倪陈平生前照片

芝友短讯 (二)

倪陈平夫人也是南京大学计算机系82级校友。校友们惊闻噩耗，悲痛万分！芝加哥南京大学校友会、南京大学美国校友会以及纽约南京大学校友会等纷纷敬献花圈表示悼念，同时芝加哥南京大学校友会组织校友捐款，热心的校友们纷纷出钱出力想方设法地帮助倪陈平家人渡过难关。其中，郭奇宇（地质80级）和谭克敏（物理80级）两位校友从第一时间赶到倪陈平家里提供帮助、安排与张罗后事。



图二左：芝加哥南京大学校友会与南京大学美国校友会在倪陈平追悼会上所敬献的花圈

图二右：纽约南京大学校友会在倪陈平追悼会上所敬献的花圈

芝友短讯 (二)

倪陈平校友的追悼会于2022年10月1日在芝加哥西郊Naperville的殡仪馆（Beidelman-Kunsch Funeral Homes）举行。来自南京大学校友会、科工专等多个芝加哥华人社团、新老公司同事、社区内外以及各地的近百位倪陈平的亲朋好友参加了追悼会。同时，追悼会还通过Zoom连线网上直播，不少倪陈平国内的亲戚朋友同学等也实时参加。近十位大芝加哥地区南京大学校友们也来到现场参加了追悼会，校友会理事长吕涛(生化87级)代表校友会在追悼会上致辞，回忆了倪陈平对大芝加哥南京大学校友会的发展所作的重大贡献，悼词真切感人，催人泪下，对倪陈平的不幸去世表示深切哀悼，向家人表示诚挚慰问，同时也转达了南京大学校友总会，全美南京大学校友会以及大纽约地区南京大学校友会等对倪陈平的哀思和悼念！科工专协会、倪陈平的公司同事、前公司同事、朋友和家人等纷纷致悼词表达了对倪陈平的深切怀念和哀悼！

芝友短讯 (二)

倪陈平会长悼词

作者：吕涛（生化）

倪陈平会长，老顽童，你怎么给大家开了这么大个玩笑？我们不是说好要12月份南大理事会聚餐的吗？你怎么会连这两个月都等不了，就忽然离开我们、不辞而别了呢？就在生命最后一刻，你仍在快乐地憧憬着未来。

今年8月份科工专野餐会见面，你的音容笑貌依然历历在目。当生命嘎然而止，痛苦的不是离去的人，而是仍然生活在这个地球上的深深关心在意你的家人、朋友和同事。陈平，你的生命虽然短暂，但你却给这个世界留下了无穷的智慧和善良和温暖。

陈平，你对南大校友会的关心和高度责任感令我深深感动。无论会长换了几届，你总是积极热情地参加活动。帮助出谋划策、把握大局。我记得你给我讲过芝加哥南大校友会成立和发展的历史，讲到你怎样帮助南大校友会集资使我们的财政资源扭亏为盈。记得有一回理事会投票表决，你忠告其中的理事在大是大非前“不要让猪油抹了眼睛”。记得有理事因为搬家离开理事会，你焦急地跟我商量说理事会应该尽快补充新理事以确保理事会健康发展运作。

芝友短讯（二）

陈平，你的责任感和担当深深地感动了我们。你的睿智和幽默令我们深深怀念。

当南大校友总会及分会惊闻噩耗，大家都伤心至极。纷纷委托我们转达大家对你的哀思和悼念。

陈平，我代表大芝加哥地区南大校友会、南大校友总会、美国南大校友会、以及大纽约地区南大校友会来看望你，送你最后一程。

感谢你为南京大学做出的贡献。我们会永远感激你、怀念你。

陈平，好好安息吧。愿天堂仍是乐园，愿你继续快乐地做个老顽童！

芝友短讯 (三)

芝加哥南大跑团积极参与第44届芝加哥国际马拉松比赛

作者：连姝航（化学）、马秀苑（化学）

第44届芝加哥马拉松赛于2022年10月9日举办，全球100个国家，4万余名选手都参与了这届盛会，其中有80名中国选手参赛。赛程共26.2英里，从格兰特公园出发，途径芝加哥历史博物馆，密歇根湖，千禧公园，中国城等芝加哥市29个具有历史意义的社区。

比赛当天万人空巷，选手从早上7点20开始，分4组出发，其中包括了最早出发的轮椅组，赛道两旁有亲友和市民呐喊助威。芝加哥南京大学跑团周明，谈克敏，吴星、曾鸿代表南大跑团参赛，张鸣校友也积极参与了本次马拉松的志愿工作，为参赛者提供服务和帮助。



图一 比赛中的芝加哥南大跑团健将周明（左）、曾鸿（右）

芝友短讯 (三)



图二左 赛后手握奖牌的南大跑团健将吴星（左）和周明（右）

图二右 马拉松比赛志愿者张鸣（左）和参赛者南大跑团曾鸿（右）

赛后，南京大学芝加哥校友会校友亲友们与运动健将们一起举行了庆功宴，虽然许多路段由于比赛造成了封堵，大家为参赛校友们加油庆祝的热情之心还是让芝加哥各地的南大校友克服交通拥堵的不便，聚集在了一起。百川异源，而皆归于海，校友们以南大为纽带，由芝马这一赛事相遇相识。席间南大物理，无线电，气候，建筑，英文，化学等各个院系，年级的校友们愉快交流，一起畅谈南大变迁，芝城生活。

部分加拿大校友也参与了此次国际芝加哥马拉松比赛，赛后芝加哥南大跑团积极与加拿大校友联络互动，并联络了北美其他地区例如：加州、波士顿、纽约等地的南大校友会，共同成立了北美南大跑友群，群主周明，壮大了我们南大的跑团队伍。期待未来北美南大跑团队伍不断壮大、不断勇创佳绩、弘扬南大精神，在世界舞台上不断展现南大人的风采！

芝友短讯 (三)



图三 参赛的芝加哥南大跑团健将合影，从左到右：曾鸿、周明、吴星、张鸣



图四 芝加哥南京大学校友会校友亲友们与跑团健将一起为芝马比赛的顺利完成庆功

芝友短讯 (四)

芝加哥南大跑团季度信息通报

作者：周明（无线电物理）

秋季是城市马拉松赛事的黄金季节，世界马拉松大满贯赛事中的伦敦，柏林，芝加哥，纽约都在这段时间密集举办，北美的南大跑友们经过一个夏季勤奋训练以无比的热情投入到了这些比赛中。谈克敏，曾鸿参加了9月25日的柏林马拉松，吴星，周明，曾鸿参加了10月9日的芝加哥马拉松赛。

世界马拉松大满贯赛事由世界上历史最悠久最著名的六个城市马拉松组成，分别是伦敦，波士顿，柏林，芝加哥，纽约，东京马拉松。每个比赛都有3-5万运动员参与，百万观众沿途欢呼加油，是每年各城市最重大的活动之一，也是全世界马拉松跑友的心心念念的目标。

芝加哥马拉松赛后校友跑团遇见几位北美各地来芝加哥参赛的校友，共同的爱好让大家同意组成了北美南大校友跑团，期待未来的大型比赛中出现身穿南大服装的运动员的身影！

校友访谈

采访华盛顿校友会王建华校友

作者：孙佳陈（理强）



王建华校友（地球化学）

校友访谈

问：王学长，您好！很荣幸能对您进行采访！毕业于南京大学（地球化学），又曾在芝加哥大学完成宇宙化学博士学位，您从96年加入卡内基研究所至今，不知是否有机会回到南京或者芝加哥呢？您喜欢这两座城市吗？如果有的话，能分享一下让您念念不忘的景色或其他吗？

答：在新冠疫情前，我每年都会回国并去南京的。去年也去了芝加哥两次，这两座城市我都很喜欢。

南京我特别喜欢，中山陵、玄武湖，还有南大鼓楼校园，都是我念念不忘的地方。芝加哥我非常喜欢那个密西根湖边，芝加哥大学校园，还有芝加哥的downtown也都很漂亮。除了景色还有美食，南京有各种美食，比如我记忆非常深的，就是汉口路校门口的那个小馄饨，后来大概那个店是没了；还有南京的烧鹅我也非常喜欢吃。芝加哥的中餐馆也比我们华盛顿好。去年我去芝加哥开会的时候，在downtown住了一个星期，那一带也变化很大，有很多新的建筑，好像比以前漂亮多了。



校友访谈

问：感谢您对南京和芝加哥的喜爱。那来到现在，作为卡内基研究所的资深科学家，您能简单介绍一下您的研究工作吗？化学是如何与地球与宇宙相关联呢？

答：我在卡内基主要是管理一个高精密的实验室，叫离子探针实验室。我们有一台常规的半导体工业用的小型离子探针，还有一台非常尖端的纳米离子探针。离子探针也叫二次离子质谱仪，是做微区原位分析的。

我也做一些自己感兴趣的地球化学和宇宙化学方面的研究，地球化学方面，我主要是研究地球物质，就是你们通常说的地下的石头。那里面，有些挥发性成分——所谓的挥发性成分，就像水，二氧化碳，还有氟，硫，氯等等——研究这些物质在地球内部是怎么循环的，比如在板块运动过程中他们的痕迹是什么样子的，比如说从地表进入到地球深部，然后他们又会在其他的地方又会出来，我们就利用分析仪器跟踪这些化学成分与同位素。我们还经常用女士们喜欢的钻石，还有钻石中的包裹体来做这方面研究的采样工具，因为钻石是非常坚硬的东西，它能够保持很多原来的信息。

在宇宙天体化学方面，我们主要是研究太阳系中月球，火星，还有小行星的一些挥发成分，比如说水和它的一些同位素，来研究这些小行星的环境，以及物理化学条件和演化怎么的演化的。我也参与过NASA研究太阳风成分测试的工作，就是发射一颗太空飞船到太空去待一段时间，然后把它回收回来。最近我们也一直在测试日本去年从那个一个叫龙宫的小行星采回来的样品，看它们里面的成分，特别是研究这颗小行星里面有没有太阳系以外的成分。我们在其他的陨石里面也经常分析一些太阳系形成之前超新星爆炸形成的物质，通常我们会在陨石里面找到，也会分析他们是从哪一颗超新星产生的。这就是我做研究的一些工作。

校友访谈

问：作为宇宙化学方面的杰出科学家，能请教下您成功的秘诀吗？

答：首先我要说明我不是杰出的科学家，所以也谈不上什么成功。如果说事业有成的话，还是应该归功于南大的教育给我们打下了坚实的基础。当然了，也很重要的是要对专业有浓厚的兴趣和不懈的努力，坚持。



校友访谈

问：您太谦虚啦！那您现在的生活与毕业前对未来的想象差别大吗？您是如何平衡工作和生活的呢？

答：我现在的的生活与毕业前对未来的想象或者说期待，差别是非常大，肯定很大，当时因为什么都不太懂，所以对未来充满憧憬，不过，那时候也不知道会是个什么样子。我现在因为在这个工作单位工作了20多年，快30年了，所以工作上早就比较得心应手了，现在更追求生活的质量。我们单位是个非营利性机构，假期比较多，所以非常适合我热爱旅行的喜好。我也比较喜欢运动，像跑步、爬山、走路什么的。冬天，我也喜欢去滑滑雪，夏天也喜欢游泳，到海边去等等。我这多年来，都积极参与和组织很多社区的活动，也和国内高校，像我们母校-南大，还有中科院的一些研究单位也保持一些合作，为他们培养训练一些人才。

校友访谈

问：您对海外求学的南大学子有什么学习和工作上的宝贵建议呢？

答：我想首先要希望我们都有健康的身体和快乐的心态，然后要热爱生活和工作，工作学习都要选择自己喜爱的专业，还有有能力做好的工作，这就是我的建议。

问：感谢您的建议！很高兴看到您参加了南京大学美国校友会举办的“纪念吴健雄先生诞辰110周年国际学术论坛”，能再聊聊您在华盛顿及周围其他校友（会）的活动吗？

答：我们大华盛顿地区有很多南大校友，所以我们每年都会组织很多次校友们的活动，像最近刚刚我们组织了一个迎新活动，就在公园里面举办。这次春节，我们也准备和江苏同乡会一起组织一个春节大联欢活动，这大概是在一月份，我们正在筹办中。以前我们每年都会组织几次郊游、爬山之类的活动，也会参与和其他校友会一起联谊。比如像我们华盛顿地区有个中国大专院校联合会，每年春天都有很多学校一起做烧烤，我们也会把校友召集到一起，参与这个活动。然后春节的时候，我们也会参与他们的这些春节大联欢活动，比如说我们可以做一些小吃去义卖，这样有一些经费可以拿来支持我们校友会自己的活动。因为在华盛顿，华人比较多，所以我们会会有很多活动，有的时候也参与一些使馆的一些活动什么的，还挺好的。

结语：听起来真是丰富多彩！希望以后和我们芝加哥校友会也能有机会一起联谊！最后，再次感谢您在百忙之中抽空接受我们的采访！希望以后我们保持联系！

芝友下一代

供稿： 王建华（地球化学） 编辑： 孙佳陈



王建华校友（地球化学）（中）
和他的大儿子Leo（右）、儿媳妇Jay（左）

芝友下一代



Leo & Jay

芝友下一代



**王建华校友 和
他的小儿子
Kevin**

**Kevin斯坦福
2020年毕业，
现在伯克利大
学读博士**

芝友下一代



Kevin



芝友随笔

秘鲁徒步——
印加古道到马丘比丘



作者：曾鸿（大气科学）

多年前在世界地理杂志看到马丘比丘-天空之城，烟雾缭绕，仙气飘飘。经过周密计划，原定2020年5月的旅行，结果因疫情取消。2022年5月终于成行！

马丘比丘是印加文明标志性遗迹——世界自然与文化遗产，世界新七大奇迹之一。印加古道(Inca Trail)则是印加帝国沿着安第斯山脉 (Andes) 修建的山路，全长两三千公里，是当时统治者传达政令、印加人生产生活和进行贸易的交通动脉。历史上的印加古道有数千里，现在一般是指欧雁台到马丘比丘之间的一段，当年印加帝国皇室成员从原印加帝国的首都库斯科(Cusco)去马丘比丘的朝圣之路。

2000年前，游客可以自由前行印加古道。但因为很大一部分山道没有人烟，山高路险，总有无畏的旅友丧命在途中。秘鲁政府在收它为国家公园后，把古道徒步规范化，要求游客必须跟团。为保护自然景观，每天限制500人，其中，300个是工作人员、导游、挑夫和厨师等等。这样只有200个名额给游客，所以得提早半年预订进山证，而且是实名制。

我们选的是秘鲁当地的旅行社SAS的Classic Inca Trail Trekking，四天三夜的经典徒步游，这是去马丘比丘的最热门徒步路线。Trail head在距离原印加帝国的首都库斯科(Cusco)82公里(路标km 82)的Piskacucho，终点在马丘比丘，全长约28迈/45公里，大约一个马拉松的距离。



我们从美国飞到秘鲁的首都Lima，再转机去Cusco。Cusco海拔3400米，住两夜，游玩当地古迹，基本适应一下高原生活后，才开始印加古道的徒步。后话，原计划我们有两整天在Cusco适应高反，但由于飞机误点，我们到达Cusco已经是晚上，没有足够的时间适应，同伴严重高反，胸闷头晕又吐又拉……（此处省略300字）。

建议：有时间先在Lima住两天，再去Cusco，或者让医生开高反药，到达Cusco前两天开始吃，有备无患。当地人喝coca leaf tea防止高反。我喝了很多，还是头晕气短。回来Google了一下，有研究说喝太多反而造成头晕。

出发头一天晚上，导游给我们作简短介绍，每人发个duffel包，装睡袋、换洗衣服和白天不用的东西。每人限额7公斤，交给porter（挑夫）。我们自己要背路上喝的水和点心及个人必需品。露营的帐篷和炊器由旅行社提供。

因为还在疫情，这个团只有五个游客，除了我们仨大妈，还有两个24岁的小姑娘，也是美国人。报团时多加了100刀挑夫费(绝对值!)，可以帮背7公斤的私人物品，换洗衣服、睡袋、拖鞋、洗漱用品之类。到起点，让我惊掉我下巴的是：除1个导游，1个主厨和1个二厨，还有9个挑夫！睡袋帐篷锅碗瓢盆、食物、日用品甚至煤气罐、吃饭的桌子都有挑夫们背上山。11:5，除了没有轿子，这是皇帝出行的阵势啊！

吃 -



去之前，我想象每天就吃燕麦片。所以带了好多牛肉干。让我惊叹的是，一天三顿，厨师在驻扎营地临时搭的简易厨房里做出一道道美食，装在精致的盘子，摆在天蓝色的帐篷里，色香味俱全。面对这么多美食，开始我非常地不安。玉米土豆我就ok了呀，搞得这么隆重，有汤有肉有甜点，还有下午茶。

饭菜比在Cusco 城里餐馆还好吃，而且每天菜谱不重复，非常感激！晚上，厨师还烧好开水放凉，供我们第二天路上饮用。所有服务人员都特别友好纯朴。除了厨师和二厨，挑夫们都是附近山区的农民。到了做饭时间，所有人都在厨房帮忙。导游陪我们在“饭厅”喝茶，闻到奶油爆大蒜的香味阵阵飘来。秘鲁饭和我们中国饭有点类似，挺合我胃口的，特别喜欢他们的鸡汤。徒步在野山里，每晚都有热腾腾的饭菜被人伺候着，走一个月我都没问题。

和厨师交流中得知，旅游业是秘鲁很重要的产业。印加古道徒步也是很规范的路线，他们旅游学校就有专门为徒步打造的厨师和食谱。随行的二厨就是实习生。路上能看到一些印加遗址和梯田，据说是印加人当年为去马丘比丘朝圣的皇室成员建的补给站。感觉我们都是皇家待遇，这一路，我就没感觉饿过。这4天，吃了我一年的土豆量，而且没吃腻。

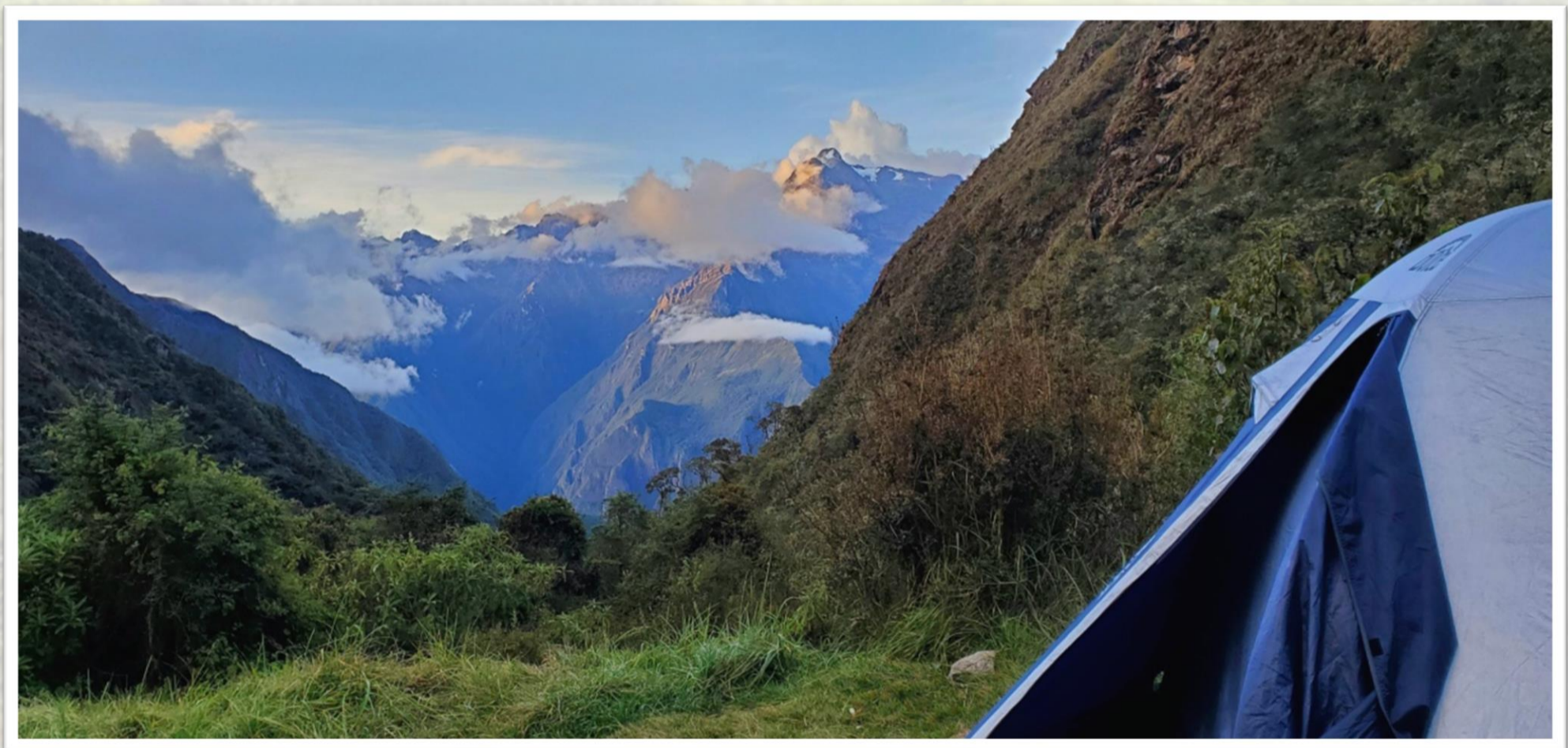
宿 -

挑夫们比我们走得快。赶我们前到睡觉的营地，给我们搭好了帐篷，并且准备了热水，端到我们帐篷门口。家里做惯了的我很不习惯这样的服务，自己去厨房端，被导游阻止。19岁的Rociel 是waiter，负责给我们吃饭时端茶送水。他一脸羞涩的笑容，我们叫他 chico huapo，小帅哥的意思。

山里温差很大，晚上接近0度，裹在睡袋里还是冷，我穿上毛衣羽绒服，戴着头天在Cusco 买的Alpaca毛帽子和围巾才把自己暖和起来。



第一晚晴天，仰望天空，群星荟萃。不幸的是第二晚、第三晚下雨。听着头顶雨点拍打帐篷睡觉，很是惬意，就是半夜起来方便很不方便。

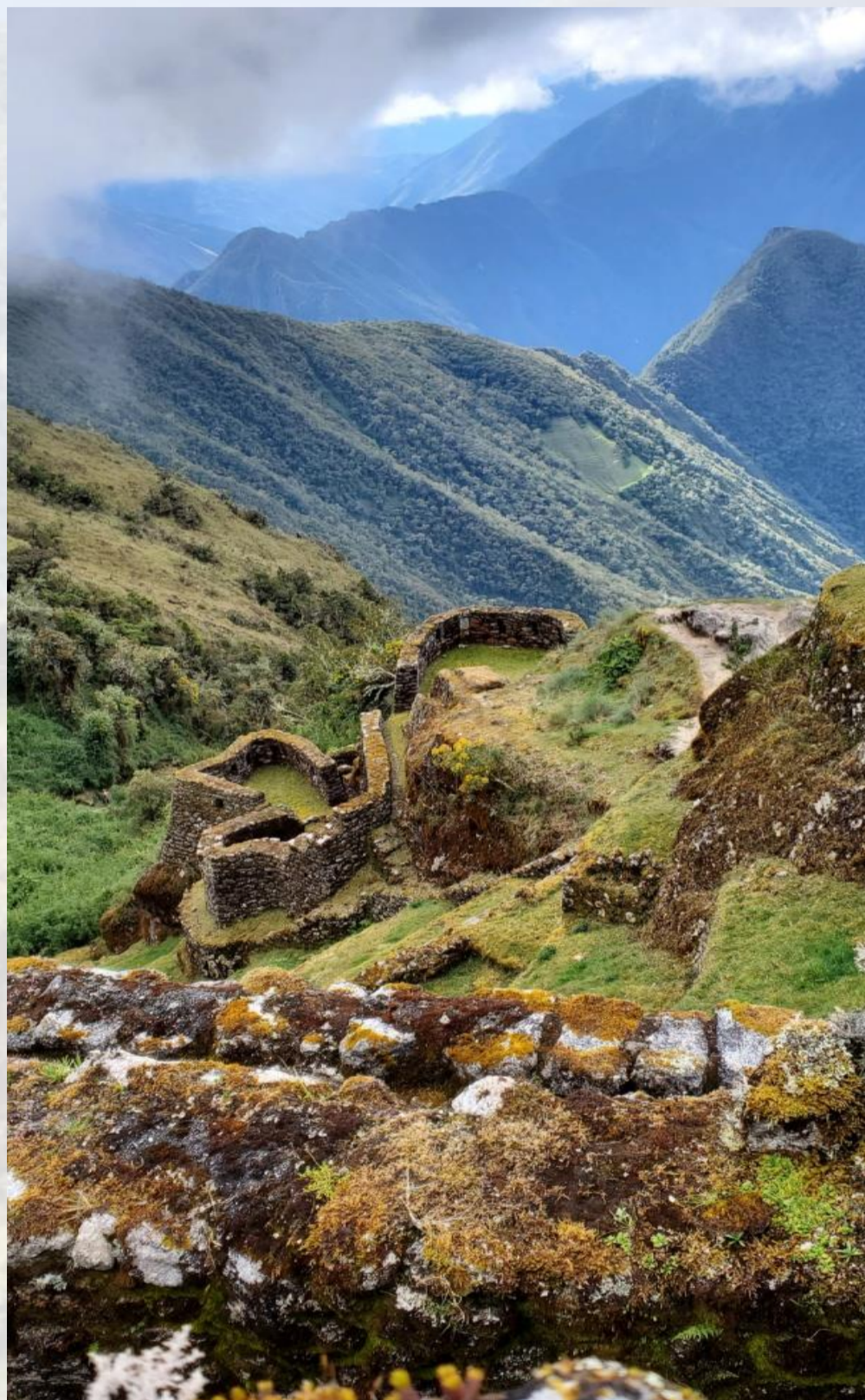


行 -

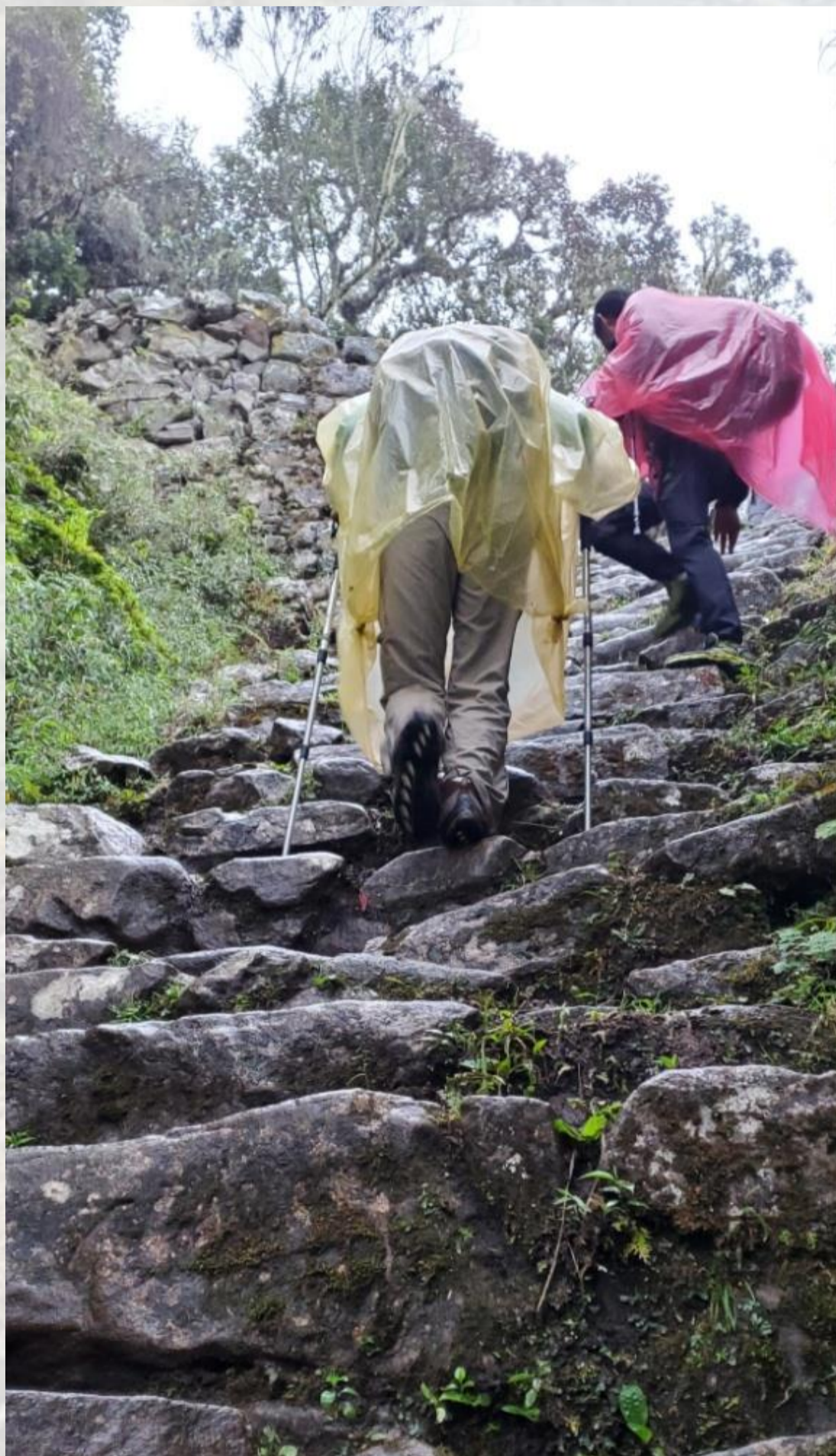


每天早上是被小帅哥摇帐篷门，送上一杯coca茶醒来。吃完早饭，领点心。我们只管背上够半天的水和自己的外套。挑夫们把帐篷睡袋锅碗瓢盆打包，开始一天新的旅程。全程 28 英里，分4天走，还有挑夫帮忙背包，其实不算很辛苦，体力中等的人都可行。游山玩水，还途经当地土民和古建筑。最艰难的是第二天，攀登通往 Warmiwāñusca 的长陡峭小路，这条路更为人所知的是死女人通道，Dead women pass。得此名，是因为这座山远看象一个仰卧的女人。这是印加古道徒步的最高点，海拔 4,198 米 (13,769 英尺)，无止尽的大石阶爬到我怀疑人生。然后又是5公里下坡，直到膝盖发软。遇到四个七十几岁的老人从爱尔兰来，慢慢走也完成了全程。导游丹尼尔本人是极限运动探险家，一路时不时停下讲解。沿路总有一些废墟，导游说是印加信使们停留的驿站。印加人没有文字，传递信息靠的是一种打结的绳子，信使们接力传送。

我们在雨中、雾里、云端和日光中穿行，经过一片热带雨林，看见各种野花，但除了llama，很少有动物。据导游说5月是最好的天气，虽然过了雨季，但因为海拔高，还不时有一阵雨。石阶在雨水的冲刷后非常的滑，一不小心很容易滑倒。强烈推荐登山杖，用得对的话，上坡下坡都很给力。



第四天早上3点起床，4点出发，批着雨衣，等了一个小时。因为进入马丘比丘的Sun Gate到5点才开门，我们想避开人流，第一批进入。秘鲁政府对此处双重世界遗产的管理与保护很严格，实名登记，一天只允许2000 游客。



马丘比丘 -



下了一夜半天的雨，雨雾笼罩。我一度怀疑能否看见马丘比丘真面目。天没亮，戴着头灯开始最后一天的徒步。在雨中走了4个小时，终于到达马丘比丘古城。进入古城，远远的可以看见城里已经有很多的游客了，他们都是一大早从热泉镇 (Aguas Calientes) 坐大巴上来的。如果不想徒步，可以坐火车从Cusco直接到热泉镇，参加马丘比丘半日游。中午，雨终于停了。向往多年的、真实的马丘比丘终现眼前。虽然细雨绵绵、雾气旋绕，这让印加帝国 (Incan Empire) 的“天空之城”更具神秘色彩，如仙境般云雾缭绕。

位于秘鲁的安地斯山脉（Andes）之中的马丘比丘古城，坐落于海拔2,430公尺的山脊上，四周群山环抱。梯田、祭祀区、贵族区、平民区、采石场、太阳神庙、三窗室，还有无数细节让大家不断惊讶于古印加人的科学规划、森严等级，以及在天文、建筑和农业上的造诣。特别是马丘比丘的建筑采用了微妙的传统印加建筑技术，无门梁，方石块叠砌，如拼图般紧合在一起，石缝接合精确完美。1911年美国历史学者海勒姆-宾汉（Hiram Bingham）重新发现了马丘比丘。它的历史和故事一直充满着神秘色彩，而当年建造这座印加山城的原因成了考古学界的研究焦点。为何要将城镇建造在崇山峻岭当中？为何弃城而去？这些谜团，现已无从稽考，就让美丽的马丘比丘给旅途增添丝丝神秘感吧！



最后一点体会，我们用的秘鲁当地旅行社SAS相对比美国公司报价便宜（省了中间人费用），订计划时和SAS工作人员通过email用英语交流，他们做市场的人很负责，回电邮也很及时。如果有下次，我会在Aguas Calientes住2夜，再回到Cusco。

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

边界浅谈 (1)

作者：李晓红 (计算机)

个人边界 (*Personal Boundary*) 是健康关系的必须，是孩子在校社会-情感学习 (SEL) 的重要课题，却是第一代中国移民家长的薄弱环节。

辅导孩子数理化容易，指导孩子设置边界吃力 —— 在尊重他人的同时保护自身权益，不卑不亢地表示拒绝和表达请求。

本期介绍三种边界，帮助家长从自身边界的审视开始，提高保护孩子的边界的意识，下期介绍不卑不亢地表达。

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

1. 物理边界 (Physical Boundary)

与身体触摸、个人空间、和身体需求（如：饮食、作息时间等）有关的界限。

家庭成员之间，个人的偏好、需求和期望常常难以启齿，但不讲会感到不受尊重、憋气，产生误解，甚至影响亲密程度。

设置边界举例

边界：下班后需要时间减压，恢复筋疲，而后和孩子打球，保证互动质量。

表达：“下班后我需要有15分钟放松一下，看会儿手机，然后下楼和你玩，在这期间你先自己玩会儿。”

边界：不可以在家里的沙发上面跳，孩子的朋友也要遵守。

表达：“沙发不是玩具，不要在上面跳，谢谢你尊重阿姨家的规矩。”

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

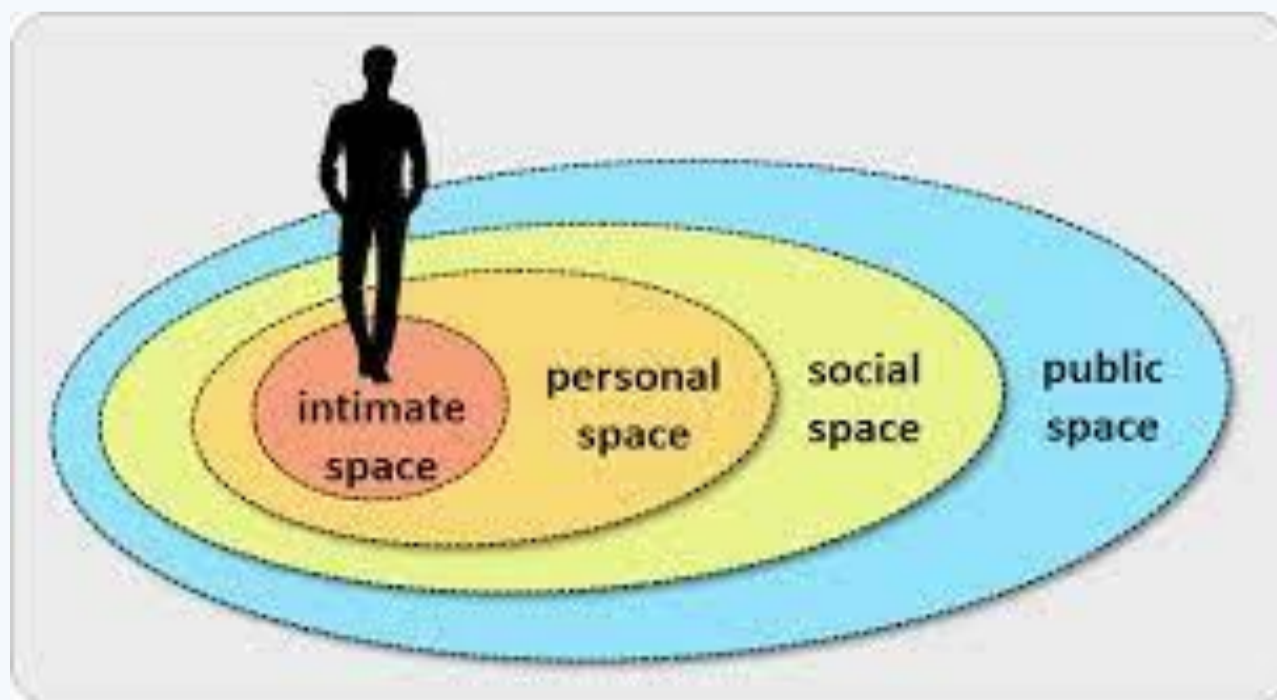
审视边界举例

- 和别人接触的时候我感觉舒服吗？（如：拥抱、握手、击掌，完全没有接触）
- 有我不吃的食物或饮料吗？（如：酒精饮料、肉食）
- 我将如何优先安排需要休息的时间？

小学生SEL课题：个人空间

你与你正在交谈或站在旁边的另一个人之间的舒适距离。

因种族和文化习俗不同而异，原则上：
亲密无间 < 个人空间 < 社交距离 < 公共场所



芝友讲堂 - 儿童教育专栏

2. 情感边界 (Emotional Boundary)

与他人情感分享方面，为使自己感到安全和自在而设定的界限。

“情感边界”不像“物理边界”那么外在有形，但当他人越界时，你会感到不舒服、被忽视或不被尊重。可包括：何时分享，何时独处；哪些分享，哪些保密；保护拥有自己感受的权利，不让自己的感受被批评。

设置边界举例

边界：下班后需要诉说一下工作中的不快，但不喜欢老公指指点点的。

表达：“我下班回来抱怨公司里的事，只是希望发泄一下并不想解决问题。当你好心帮我解决问题或指正我哪里没做好的时候，我觉得自己没被听到。以后如果我需要你的建议，我会直接问你。”

边界：同胞在一起午饭，八卦他人的家事

表达：“对不起，如果人家自己不说，我不合适说，谢谢尊重我的做人原则。”

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

审视边界举例

- 当我需要讨论私人问题时，我会求助于谁？我不喜欢与谁分享私人事物？
- 我如何腾出空间来处理自己的情绪，这样当我分享时就不会只是将问题“倾倒”给别人？
- 我如何选择知己来相互提醒倾听能力？
- 哪些类型的内容我不喜欢与哪些人分享？



芝友讲堂 - 儿童教育专栏

3. 智能边界 (Intellectual Boundary)

与观念、想法和主意相关的界限：如何回应不尊重我们想法的人；与他人交流不同想法时，什么情况下适可而止。

每人是一个独特的个体，拥有自己独特的标识、经历和观点，对其自身来说都是有道理的。

设置边界举例

边界：朋友之间谈起国家大事，因观念不同开始人生攻击，要站出来保护自己。

表达：“显然你我观点不同，我可以听你说下去，只要不进行人生攻击，影响关系。否则的话，我撤出争论。”

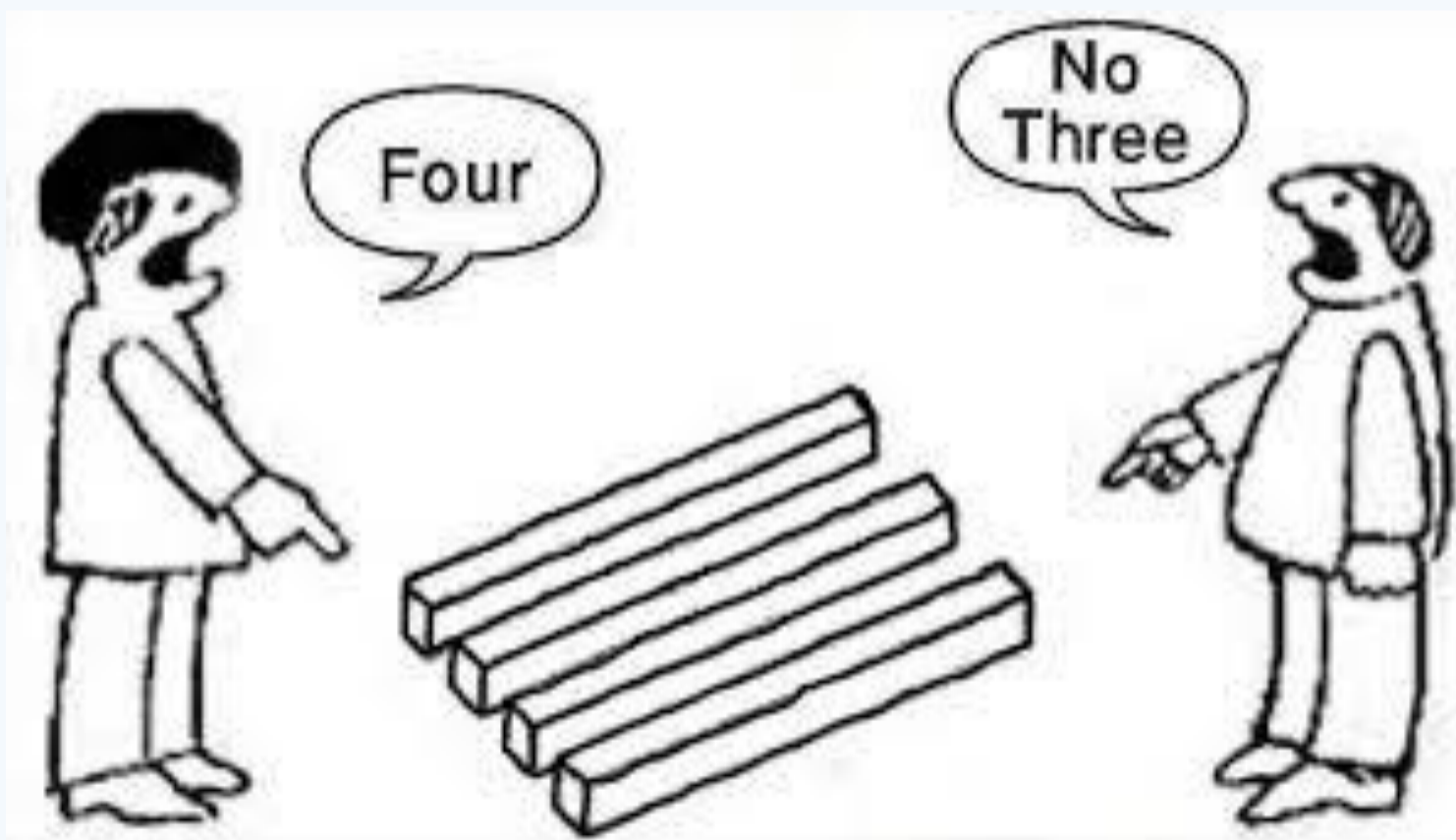
边界：太太是好心给自己纠正错误，但不知为什么总让自己感到很愚蠢。

表达：“每个人做决定都是根据当时的情况经过思考的，事后诸葛亮我自己可以做，请你在纠正我的错误之前，先问我想不想要再说，不然的话我会有自卑感。”

芝友讲堂 - 儿童教育专栏

审视边界举例

- 尊重他人想法和观点的对我来说意味着什么？怎样的行为会让我觉得自己的主意被忽视或削弱？如果发生这种情况，我该怎么照顾自己？
- 什么对我来说是该离开讨论的时候了？（我可以接受友好的辩论吗？我可以接受激烈的辩论吗？我可以在争论变成冲突之前离开吗？）
- 我将如何传达自己的想法没有得到尊重？



芝友摄影

Turkey Run 印第安纳州立公园 (Turkey Run State Park) 秋景

图：曾鸿（大气科学）、文：马秀苑（化学）

Turkey Run 州立公园是印第安纳州的第二个州立公园，位于该州中西部的帕克县，沿着47号国道，在美国41号公路以东2英里（3.2公里）处。

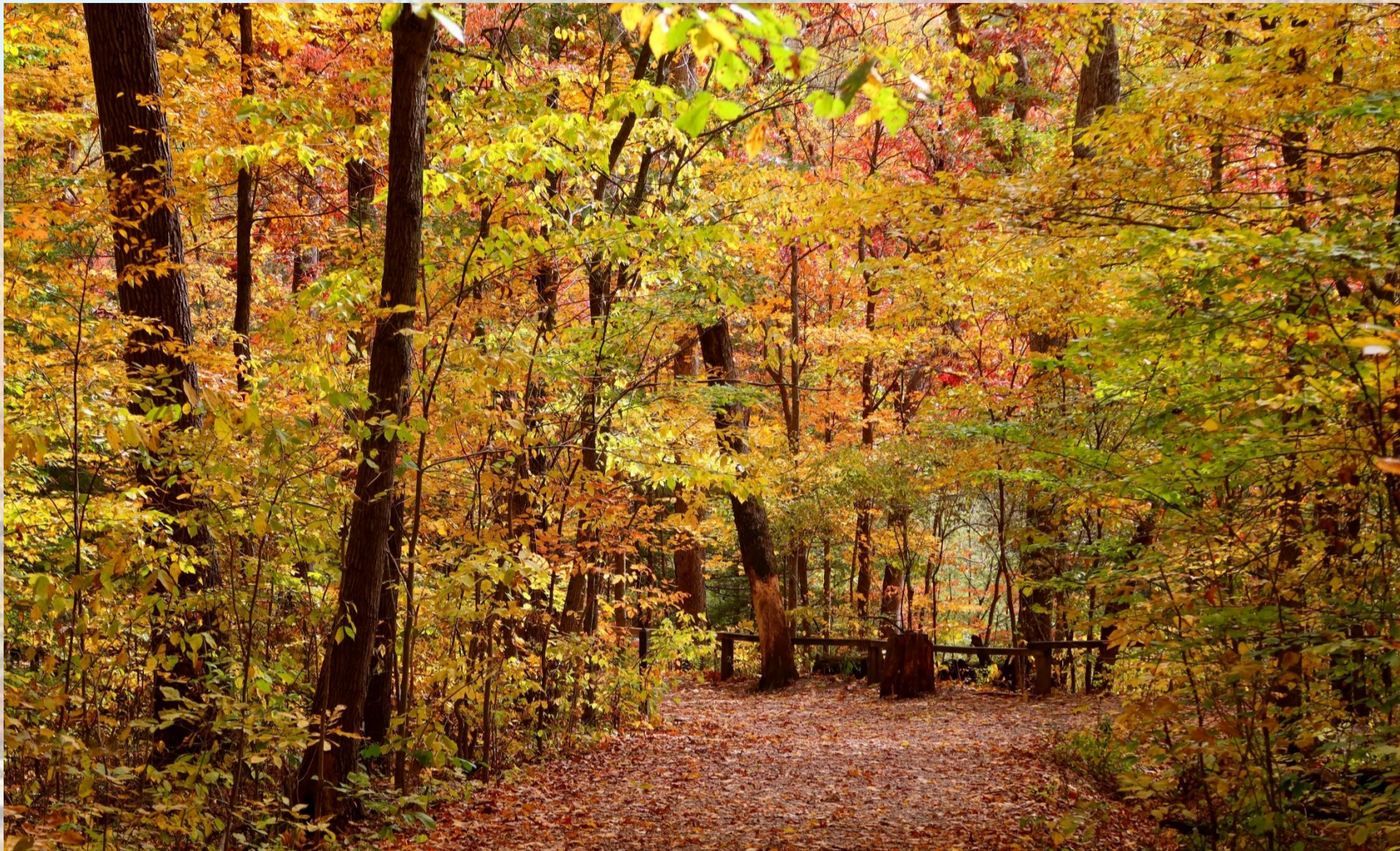


芝友摄影

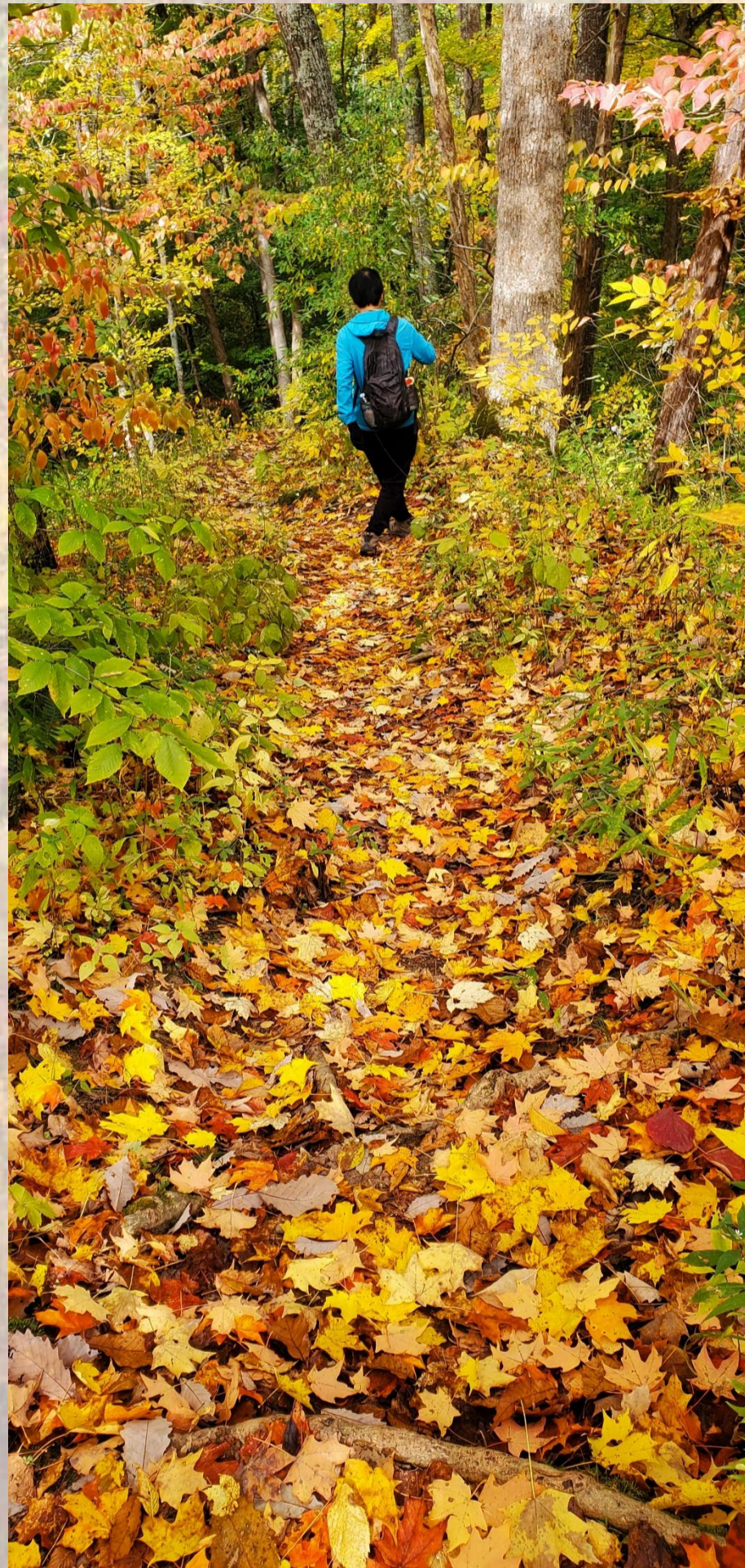
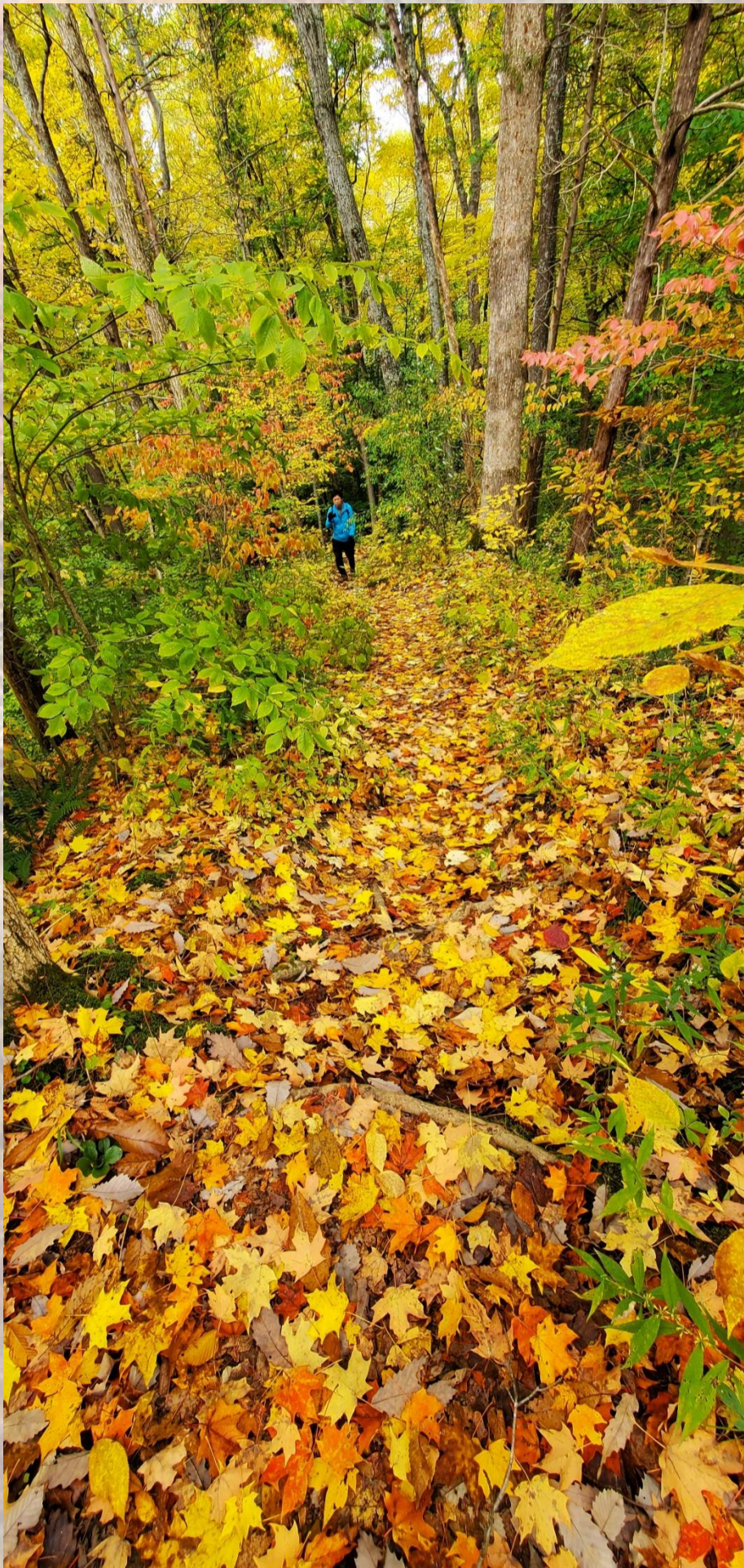
自 1916 年以来，Turkey Run 州立公园一直在创造回忆！在每次印第安纳民意调查中，Turkey Run 州立公园都是最受欢迎的州立公园。公园内的 Lusk Home and Mill Site 和 Richard Lieber Log Cabin 分别于 1974 年和 2001 年作为独立遗址列入国家史迹名录。公园本身于 2019 年被列入国家史迹名录。Turkey Run 还包含很多行山路径（Hiking Trails）、Rocky Hollow Falls Canyon 自然保护区、横跨 Sugar Creek 的吊桥、露营地和其他休闲区。住在 Turkey Run State Park 既有趣又价格合理，将旅行变成了假期！Turkey Run 州立公园每年接待超过 100 万游客。



芝友摄影







芝友摄影

芝加哥 Lakeshore 秋叶

图：吕涛（生化）









芝友探店

图文：孙佳陈（理强）

刘一手火锅店

刘一手在芝加哥终于正式开业啦！那么来一波刘一手（Vs侨林）测评吧！



芝友探店

本来还怕订不上位置，结果打电话回复说不需要预约，直接walk-in，店员小姐姐说需要等位45min，但是不到半小时就有位置了，这一点比侨林快多啦，不知道是不是因为新店开业还需要攒攒人气？不过比起侨林和88门口的免费停车，刘一手因为身在Chinatown，停车不方便而略输一筹。

店面很干净，有大桌有小桌，分布合理不拥挤；虽然不如侨林香气霸道，但是多出了椰子鸡，老鸭汤和猪骨浓汤的选项，这次我们选了鸳鸯双拼，猪肚鸡加麻辣锅底。猪肚鸡是熬好的猪肚锅底加新鲜的鸡肉，麻辣锅底需要等小熊全部融化。味道而言，猪肚鸡完胜侨林任何不辣的锅底，鸡肉新鲜紧致，猪肚稍老；麻辣锅和侨林差不多，很辣，都不麻。

小料台有口水鸡，西米露，凉拌菜，水果等等，感觉可以吃到饱！蘸料也非常丰富，总体和侨林不相上下。

上菜很快，我们这次点了牛羊肉大飞盘（一般，花哨，不如直接点高级一点的牛羊肉），雪花牛、羊，牛肩肉（肉都很新鲜），黑鱼片（还可以），小酥肉（一长条，有店员帮忙剪；肉多面少，酥而嫩，完胜侨林；还有黑金酥肉这次没点），毛肚、黑毛肚，虾滑，玉米油条虾滑，菌菇拼盘，蔬菜拼盘，各种豆腐冻豆腐等等，都中规中矩。

价格而言，六个人240，和侨林差不多（可能便宜点？）。

总结，聚餐好选项！

PS，小龙坎听说已经开业啦，就在刘一手旁边。对此，我只想说，芝加哥的火锅卷起来！

芝友探店

Viaggio Restaurant Chicago

这是一家位于west loop Madison St上的一家意大利菜，短时间内我们已经光顾两次，实在是量大实惠又好吃。

需要预约，人真的特别多，位置比较小，略拥挤，但是考虑到west loop的租金和他家的价格，实在是没什么好批评的。服务态度和上菜速度都是一流。



第一次去的时候不知道分量，点了一杯鸡尾酒（中规中矩），还准备分享appetizer里的meatball salad，和house special 里的brick whole chicken。因为是两人去，服务员主动帮我们在端上来之前就都分成两份。

芝友探店

Meatball端上来的瞬间就把我们震惊到了，拳头大的肉丸子，和满满一盘蔬菜沙拉，看起来不像前菜，甚至可以当成一顿正餐。Meatball是他家自己做的，意大利人拿手菜，肥瘦相间，番茄味浓郁。随后上的整鸡比较令人惊讶，小鸡整只炙烤，泼上特调的酱汁，鸡肉特别的嫩，蒜香，蘑菇，黑胡椒和传统Italian herbs的香气浓厚，让人赞不绝口。

第二次去已经知道深浅，我们点了一份shrimp Dakota, 六只新鲜的大虾，外面裹了面糊炸，配的柠檬大蒜thyme调汁，味道不错，量不算大。主菜点的pork chop parmesan，如图，依旧是量大管饱，肉质细腻juicy，外焦里嫩，有一层parmesan味道的脆壳，非常适合猪肉爱好者。值得一提的是一起端上来的土豆泥，自家新鲜特制，拌的黄油是新鲜的homemade，



像云朵一样绵软，奶香到位，是我来芝加哥这么多年吃到过最好吃的土豆泥啦。

其他，来他家点各种pasta的人最多，可惜我对pasta了解有限，就不做评价啦。

总结，量大管饱，值得光顾！

芝友探店

Leña Brava & Cruz Blanca Brewery

看上去是两家店，其实share同一个老板和厨房，Cruz Blanca Brewery是一家酒吧而Lena brava 更像餐馆，虽然两边的菜品可以交换。位于west loop Randolph St最繁华地段的墨西哥菜就属他们家啦！

最早是听说他家老板是在芝加哥拥有多家墨西哥风味餐厅的米其林厨师Rick Bayless，就很有兴趣的在Leña Brava预约了一个位置。进门直接被领上二楼，瞬间就被隔绝了大街上的喧闹，一下子就有了米其林推荐餐馆的感觉。这家是新式墨西哥风味的馆子，菜单很丰富，虽然价格小贵，但是每一道菜品都很棒！



芝友探店

我们点了周末特供的spit roasted Al Pastor Taco以及半只烤鸡。Taco非常大，猪肩肉经过炙烤不肥不腻，而且完全不干，汁水丰富，香气扑鼻，挤上柠檬，配上牛油果，菠萝和洋葱，以及超细腻的玉米面饼，不爱吃taco的我也能一次干掉半份！烤鸡配了两种酱料，一种是墨西哥风味的蒜香青柠jalapeno爽口类型的，一种被我戏称沙茶酱加老干妈（salsa macha），两种酱料都很好棒，恨不得问店员

小姐姐有没有自选外带，而烤鸡外焦里嫩，是最棒的骨头里面带着最后的血丝的状态。最后的甜品我们选了seasonal vanilla flan，flan直接翻译是布丁，但是这不是一般那种果冻一样弹牙的布丁，这家的flan弹牙中带着绵软，既有奶油融化在嘴里的感觉又带有一份韧性，配合焦糖棉花糖和黑莓蓝莓真是棒极了！



芝友探店

考虑到他家好吃但是小贵，我们第二次去的时候选择了隔壁Cruz Blanca Brewery的外卖-一份洒满了ham培根和牛油果的披萨（Tlayuda）和啤酒。这下子价格也下来了，而Tlayuda虽然是作为外带，但是质量一点儿也没有下降。Tlayuda的特点是薄薄的toasted tortilla和涂抹的一层细腻的bean paste。烘烤的火候很到位，tortilla很脆并且有焦边。我是第一次吃带牛油果的披萨，配上Oaxacan cheese满满的腿肉培根，非常惊艳，值得下次继续去开发新菜单！总结，特别好吃但小贵，可以考虑外带。



编辑后语

本刊为季刊，面向大芝加哥地区的南大校友，内容涵盖南大动态、校友要闻、校友活动及校友随笔等，旨在保持与各位芝城校友的联络互动及提供与各位校友信息分享的平台。

目前校刊常设专栏包括：

- “芝友下一代”，分享各位校友子女们的成长经历及趣事；
- “芝友访谈”，采访知名校友；
- “芝友随笔”，分享各位校友的随想感悟；
- “芝友探店”，分享校友推荐的餐厅。

欢迎各位芝城校友踊跃投稿及提出有益的建议及意见。我们的联系方式为 nuaa.chicago.us@gmail.com。

科工专南大网页：https://www.acse.org/newacse/?page_id=3763

Facebook：<http://www.facebook.com/nuaachicago>

校友会微信群：请直接电邮 nuaa.chicago.us@gmail.com 邀请您入群。

Line：<http://line.me/ti/g/3cgKWvtjBX>

Telegram：<https://t.me/joinchat/Sb7E0xhIbjrVCOksBkbHIA>

南京大学大芝加哥地区校友会理事会成员：

会长：马秀苑

副会长（按姓的首字母排序）：戴悦，龚家驷，连姝航，孙佳陈，邵奕鑫，叶雨佳，周明，张鸣