

生活·时尚

朋友圈晒什么最上档次?

□计怡



同学A公司新出了一个规定,凡是每周跑步步数最多的员工,将跑步步数发到微信朋友圈,均可以得到休息一天的特别福利。公司内部群情激奋,起先三三两两地组织了徒步和夜跑活动,但几周后,群众们开始发挥智慧,套着手环计步的玩起了全家接龙跑,拿着手机计步的把手机绑在了自家宠物狗身上,随后一拍屁股,奔跑吧,兄弟!今天的步数就又破表。

“实在是太可耻了。”同学A一边跟我说,一边坐在凳子上不停地摇着手机计步。

朋友圈晒什么最上档次?晒运动的从一堆晒吃的晒娃的晒旅游的中异军突起,成了近期炙手可热的新股。特别是随着计步工具的普及,微信朋友圈还适时推出了排行榜功能。正所谓有PK才有动力,我的排行榜中已经近50人开通了这个功能,通常一天走个万把步都上不了前十,第一名总得有两万多步。

“你说这人怎么能天天走两万多步呢?”朋友B跟我吐槽:“假设走一万步一个小时,走两万步就要两个小时,你说他平时怎么这么闲?不加班不做饭不带孩子吗?”几周后,朋友B联系我,告诉我他已经把那个老走两万多步的导游删掉了。

但是这并没有起什么作用。朋友圈里能人辈出,删掉了导游,还有减肥的。近期流行的反手摸肚脐、锁骨放硬币,没个好身材怎么能做到这些反人类的行为呢?少吃实在太难了,还是运动吧,干别的运动太烦了,就跑步吧。

不要低估任何减肥者的决心,他们在下决心的时候都是百分百真心的,只是执行力通常跟不上时代的潮流。但令人悲愤的是,光走路并不能很快地让人瘦下来,而此前满额的战斗力则会随着时间稳

步下降。

此时就需要一点激励了。你想着今天偷懒一次吧,然后捧着半个西瓜窝在空调间里刷手机,刷出男神女神在健身房里满身汗流地秀着马甲线人鱼线,是否会丹田冒出一股浑然正气,然后愤怒地连做二十个仰卧起坐,起来继续吃西瓜?

除了同辈人的身材攻击外,长辈们的点赞攻击也非常伤血。我的一个领导坚持每天上午给所有员工点赞,通常此时运动量只有数百到一千,但她的殷切希望已经在那个红红的爱心上体现出来,给到所有希望她能对自己留下好印象的员工们深深的压

力。而这已然是初级的。我的一个阿姨将这个功能发挥到了极致。“你看到没有,上午只有十几步。”她指着排行榜冷笑道:“他一定是翘课了。”大学生上课怎么可能把手机落在寝室里?如果带着手机怎么可能只有十几步?综上所述,这混小子今天又翘课了!真是道高一尺魔高一丈,作为没有朋友圈只偶尔用微信的表弟完全不知道排行榜的邪恶之处,活生生在自己身上安装了一个随时刷新的追踪器,从此行踪被亲妈一手掌握,还浑然不知。“我也不希望通过这种方式去管他干什么,”阿姨说,“但他也不跟我说啊。”

原来如此,都不容易。

加

快

文

化

发

展

促

进

城

市

转

型

世相·杂侃

从前慢

□李心玥

对陈旧的物品我有一种近乎疯狂的迷恋。任岁月无情流逝,那些旧物品中总能镌刻上时光的不老的印记。那老旧的金属上被磨损处的光泽,那薄脆的纸张上泛起的微黄,那古朴的瓷器上细碎错综的裂纹……每一件每一样都沾染上了时光悠久的味道。

那些陈旧物品的质感和沧桑感令人迷醉,而最令人心悸的是积淀其间的尘封的时间。即便时光如白驹过隙,那些溜走的光阴却都在这些物品中凝聚成了一种永恒。就像木心在《从前慢》里所说的“从前的日日变得很慢,车马邮件也很慢,一生只够爱一个人”。

看过太多伤春悲秋的诗词。古往今来,人们多哀叹时光之流逝,岁月之无情,没有给人们一丝一毫的休止和间隙。于是,飘零的落红,缤纷的秋叶都成了时间易逝的明证,转化为多愁善感者寄寓伤时之情的意象。连年少的林妹妹都在吟唱:“花谢花飞花满天,红消香断有谁怜?”“侬今葬花人笑痴,他年葬侬知是谁?”人们无法让时间驻足,只好用血、用泪抒写出对岁月无情的声声控诉。可是,时间的流水任你千般流连万般追思也无可挽回,倒不如以一种别样的气度,与易逝的时光举杯共饮,慢慢品味时间赋予人生的精彩。

不禁暗暗钦佩木心先生的气度与参透人生的冷静和自持。一生很短,时间却很长,我们无法企及时间的无穷,不如索性放慢自己的脚步,让每一刻时光都有其独特的芳华。郑琼在自己的个人主页上说:“一个国家不能没有纪录片。”于是,她将一个女子最美好的年华都投注在纪录片上。时光也好像特别眷顾这位执着的女子,未使她的气韵有些许的老损。笑起来,总有一种蓬勃的朝气。当她得知自己与失事飞机航班擦肩而过时,只是淡淡地说:“这些年,我没有什么遗憾,该打的仗我已经打过了,该跑的路我已经跑尽了,所信的道我已经守住了……我可以交账了!”其看淡生死的气魄非常人所有,而这背后所隐藏的乃是她对时间的珍惜,对信念的坚守,以至于让属于她的每分每秒时光都闪烁着恒久的光芒。

莫嫌光阴短,寸寸催人老。时间是抽象的名词,却是我们具象的人生。若是让我选择,我会选择与时光同步,从从容容,徐徐而行,将一切走出不朽的模样。

时光消逝,岁月流淌,都是亘古不变的定律。当我怀念起那些逝去的时光和逝去的亲朋时,我会去摩挲着那些陈旧的物品,静静咀嚼那些曾经与我们厮守过、温存过的日子。

从前慢,其实,现在也可以很慢——长路漫漫,人生慢慢,每一段旅程、每一寸光阴都可以香气弥漫。

餐桌·佳肴

几种白瓜菜的做法

□顾珠英

白瓜又名生瓜、越瓜、稍瓜、酥瓜等,属葫芦科。白瓜表皮光滑,汁多,肉脆。可生吃,亦可熟吃,做菜、入汤皆可。其营养丰富,含蛋白质、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等成分。

白瓜炒肉片

将白瓜削皮,长条对切去籽,再改切成一条条小块。将精肉洗净切成薄片,将白瓜片放入烧热的油锅内翻炒,同时加入少量清水,烧至九成熟时,倒入精肉片,加入适量食盐、生抽,直到肉片炒熟时,装盘。

白瓜鸡蛋虾皮水饺

白瓜一只,精制干面粉、鸡蛋、虾皮、食油、食盐、鸡精、韭菜适量。将面粉加水揉成团,盖上保鲜膜发半小时。将捣碎的鸡蛋倒入锅中炒熟后,捣碎、阴凉备用。将剁碎的小虾皮放油锅内爆炒片刻起锅、阴凉备用。白瓜擦碎撒上食盐,沥去水分放入盆中。在白瓜中加入香粉、鸡精、切碎的韭菜、碎鸡蛋、虾皮等混合翻炒均匀。加入适量精盐和油,饺子馅就算制作好了。

将发面团切开拉成长条,再用刀切成适当的剂子,先用手压扁,再用棍擀成圆形,在面皮中填入饺子馅,对折封口捏紧。再将捏成的饺子放开水锅中煮熟捞起,放入做好的作料汤中或以佐料蘸着吃皆可。

白瓜紫菜汤

取白瓜2只、紫菜、咸蛋、绿豆粉丝。白瓜去皮,剖开去籽,切片,放锅中,加入适量清水,大火煮15分钟,放入咸蛋、粉丝、再续煮6分钟时,放入紫菜煮沸,再放入调味品,即可盛出食用。

白瓜鱼头煲排骨

此菜酸甜可口,既脆又爽,开胃,吃饭、下酒皆宜。并有清肺热、止咳化痰、利尿等功效。

白瓜鱼头煲排骨

白瓜一根、盐、糖、白醋适量。白瓜去皮、瓢切0.5寸长条,放盘中用少许盐腌制10分钟。挤去水分,调入白醋、糖、味精、剁椒,搅拌均匀食用。

都说圆满的爱情得在对的时间遇上对的人,可是经过了这一场情事,她才明白,对的时间对的人,还得用对的方式遇到。她和他在对的时间遇到了对的人,遗憾的是,没有以对的方式遇到,所以,终究无法圆满。



男左·女右

对的时间对的人还要对的方式

□吴兴英

以为不过是一夜的缘分,但一夜过后,彼此都有些念念不忘,渐渐地,从晚上约会变成了白天也开始约会。

两个人互相坦露心迹,准备好好谈一场以结婚为目的的恋爱。他郑重地对她说:“我不管你以前是什么样的女人,但既然我们打算在一起了,你就需要彻底地和从前告别。”

听到他这样说,她心里很难受,可是她和他确是以那样的方式相识的,她无力为自己辩解,却忍不住对他说了同样的话:“你也一样,希望你也要彻底地和从前告别。”

都有“只许州官放火,不许百姓点灯”的心态,两个人互相吸引又互相

猜疑。他去外地出差,会在凌晨给她打电话,说想她了,可她心里清楚,他其实是在查她的岗。而她,也担心外面的诱惑那么多,他单身出差,耐得住寂寞吗?

他出差回来,看她的目光充满了审视,而她,也想方设法地套他的话:“亲爱的,你一个人在外面,晚上是怎么打发时间的?”

她爱他,却又忍不住怀疑他。她一次又一次地告诉自己要相信他,却发现要那样做并不是一件容易事。其实,每一次怀疑和猜测伤害的不仅仅是对方,还有自己。这场爱情把她和他都变成了克格勃。

这场原本以结婚为目的的恋爱最终还是没能走进婚姻。因为他们无法做到完完全全地相信对方,尽管他们彼此都认为对方非常适合自己。相处不过短短半年,她的一个眼神、一个动作他都能心领神会,他的为人处世、工作能力也让她那么欣赏。可是,他们都没有足够的勇气和对方携手走进婚姻。

都说圆满的爱情得在对的时间遇上对的人,可是经过了这一场情事,她才明白,对的时间对的人,还得用对的方式遇到。她和他在对的时间遇到了对的人,遗憾的是,没有以对的方式遇到,所以,终究无法圆满。



她和他是在网上认识的。一段长达7年的感情,她以为会修成正果,却以对方劈腿告终。灰心绝望让她自暴自弃地在网上寻找刺激安慰,就这样认识了他。而那时候也因为刚刚结束了一场只维持了半年的婚姻,心情正处于低谷。同病相怜的他们相约见面了,

