

年末时尚序曲开启

□苏打



临近年尾，在圣诞季和新年季正式到来之前，时尚界已然在蠢蠢欲动，各式时尚活动，潮流事件纷纷出动，扎堆前来，似乎是在为年关的汹涌潮事做铺垫，也奏起了年终时尚的序曲。

亚洲新锐艺术家大奖即将揭晓

2015年第二届“HUGOBOSS 亚洲新锐艺术家大奖”入围艺术家作品展，日前在上海外滩美术馆拉开帷幕。

本次入围艺术家作品展将持续到2016年1月3日，六位入围新锐艺术家分别为：关小、黄博志、VandyRattana、MoeSatt、MariaTani-guchi以及杨心广，他们为本奖项特别创作的全新作品首度集结亮相，向大众表达他们对当代艺术的理解，以及对全球化进程下亚洲全文化挑战的思考与呈现。作品展当天，包括姚晨、王珞丹、张震等在内的演艺明星也共同出席。

郭富城澳门开唱

向来对演唱会要求极高的郭天王，此次将自己的演出场地选在了澳门刚开幕的新濠影汇综艺馆。此次演唱会的主题叫“梦幻距离”，郭富城希望能和歌迷作最近距离的接触，所以在演唱会中特别设立了站位摇滚区，这也是他首次有站位观众席的演唱会。郭富城说：“加上舞台规模突破了一般演唱会框架，希望每个座位的歌迷跟我都很靠近。”

NEIL BARRETT 上演波普艺术

今年秋冬最流行的艺术史上风潮是什么？当然是波普风！随着意大利高级时装设计师品牌NEILBARRETT登陆中国，掀起了今季的波普艺术风潮。“Kaboom-大爆炸”作为本季的主题印花被大胆用在外套，卫衣和背包上或抽象的渲染在提花织物上。秋冬女装系列打破以往对性别的分歧，将男性和女性的元素相融合。将一系

列众多的皮夹克、迷你裙和系带紧身靴进行搭配来完美诠释对朋克元素的怀念。

百对新人釜山浪漫婚礼

浪漫的海外婚礼如今已经成了国内新人的新潮选择，但集体海外婚礼却并不多见。

不久前，来自中国100座城市的100对新人相约韩国釜山，在那里举办了“牵手相伴、情定釜山木槿花婚典”。据悉，釜山是世界著名的港口城市，拥有美丽的沙滩和海滨风景，而木槿花作为韩国的国花，有美丽和幸福永存的象征，这次活动以“木槿花”为主题，也是中国新人第一次大规模在国外举办集体婚礼与蜜月旅游相结合的活动，更是世界上第一次有这么多城市的新人相聚一地举办的集体婚礼活动，现场还特别邀请了釜山广城市市长担任新人们的证婚嘉宾，见证百对新人釜山定情的一刻。

两只黄雀

□陈九

我有个大哥，比我大很多，是大婆在乡下生的。他跟我亲，他妈早不在我家了，他还老用乡下土腔跟我爸说话，以示资深。但有件事他总叫着我，就是观赏他养的鸟，快来，我又弄到两只黄雀，天下一绝，快来看呀。

大哥养了满世界的鸟，屋里到处挂着鸟笼。这次是两只黄雀，个儿很小，叫声像抽丝，极其温柔。我盯着不放，它们却不敢看我。大哥说，黄雀很难人工繁殖，只有宝坻县的穆家会，这两只就是他送的，你仔细瞅瞅，能看出什么名堂不？我仔细瞅。又仔细瞅。看不出，只发现这只总啄那只的毛，在打架吗？

对喽，这你就看出问题喽。大哥一说话就像首长，特烦人。他用手指着一只问，你看它怎么了？怎么了？病啦，背上长了块癣。我靠近一看，这只鸟的背上确有块羽毛稀少之处，皮肤发红。大哥说这是人工繁殖的常见病，不知原因，也没法治。

抹药膏行吗？不行，一抹准死，试过。那怎么办？没办法。

一听没办法，我的心立刻揪成一团，那怎么办，它这么小，怎么办呀？大哥目光闪烁，这你就不懂了，绝就绝在这儿，你知道为何那只总啄这

只的毛吗？为什么？就为那块癣，长癣肯定痒，只要一痒它就叫，只要叫，另一只马上啄它长癣的地方为它止痒，随时随地。真的？我目不转睛注视着黄雀，果真不然，只要那只

长癣的一叫，这只就啄那块癣，还用嘴蹭来蹭去的，很像挠痒痒，那只长癣的则眯起眼睛，面似沉醉。哎呀，这太绝了。我不禁感慨，鸟都能这么亲……大哥没作声。我觉得我说走嘴了。

过了几天，我主动问大哥那两只黄雀，我放心不下，想看看它们。大哥说，想看就过来，来晚可就没了。我立刻打车过去，我与大哥离得不近，得走一会。

一进门便直奔两只黄雀，却发现它们被分置在两只笼子里，中间相距半尺。两只鸟都站在最近的一侧，你看我，我看你，抽丝般鸣叫着。我忍不住质问大哥，为何把它们分开，为什么？大哥冷静地说，我不能让它把另一只累死，这样下去那只好的非累死不可，我得保一只。你！大哥低头只顾填他的烟斗，他喜欢抽烟斗。

我情绪激动，盯住两只被分离的黄雀不放。那只长癣的还在鸣叫，它一叫，另一只就上下跳跃，还把尖尖的嘴伸出笼子，试图够到对方。这样的动作不断重复，直到累了，彼此发出哭泣般的呻吟，比抽丝悠远，发自喉咙深处。那只长癣的鸟开始闭眼，又睁开。而那只没病的不断呼唤着，它看到朋友受苦而不能相助，我觉得它的悲哀正从每根羽毛中像血一样渗出来。

这是很多年前的事了。大哥已故，而两只黄雀仍在我的眼前跳动着，跳动着。



雪映红花花更红 赵连友 摄

如何远离静脉曲张

□叶晓雯

下肢静脉曲张是指人体下肢表浅静脉过度迂曲扩张造成的一种病理性曲张状态,是常见多发病,良好的生活习惯可预防静脉曲张的发生。

赤脚对预防静脉曲张十分有益,在条件允许的情况下,下班回家后,将鞋脱掉,赤足或穿拖鞋行走,可以改善足部血液循环,并使足部肌肉得到锻炼。

尽量穿平跟鞋,平跟鞋有助于预防静脉曲张,在体育锻炼时一定要穿有海绵垫的运动鞋或旅游鞋,对缓解腿部压力,预防静脉曲张很有帮助。

工间休息时,宜将鞋脱掉,双脚抬高,有利于预防静脉曲张。足部要高于心脏

30厘米以上,下班回到家中后也应将双脚抬高15分钟,缓解血液对下肢的压力。

加强运动,散步、慢跑、骑自行车、游泳,都是增强肌肉、减少脂肪、培养耐力和预防静脉曲张的好办法,每次15分钟,每日4次。

注意生活习惯,上厕所时看书报,蹲踞时间长了会给下肢静脉增加过多的负担,造成血管内滞血,因此为有效预防静脉曲张这种习惯一定要改掉。

就医时要正确判断静脉曲张的发病程度,对不同的体位进行检查,全面、准确地找到患病的根源静脉位置并标记;最后还要定期复查,



“妻管严”男人怕老婆的好处

□文慧

上的妻子都说家庭事务自己有100%完全的决策权，甚至还有说家庭事务无须和老公商量，自己决定了就好，而年纪越大的女士对这个问题的回答就比较慎重：凡事和老公商量着办比较好。在“大男子主义”日渐没落而“女权”势力日渐强势的今天，男人有点“妻管严”也没有什么不好，最起码会有N点好处：

一、可以让自己有健康的身体。通常老婆非常反感老公的抽烟、喝酒，睡觉不洗脚等不良生活嗜好，如果能在老婆的严格管制下成功戒烟、控酒并把不良的生活嗜好逐一改掉，不就可以健康长寿了吗？

二、可以让自己有锻炼的机会。结婚后的男人很少能够早起晨练或主动运动的，除非退休以后把锻炼当成延长自己寿命的老人。而“妻管严”的男人则不同，不管晚上熬夜到几点，也不管平时工作多么辛苦，做家

务绝对也是锻炼自己身体的方式之一。

三、可以让自己有省钱的借口。朋友聚会总不能每次都让别人掏钱买单的，如果大家公认你有患有重度“妻管严”，你不用请假，别人都会体谅你的难处，尤其是参加那些需要自己掏钱买单的聚会次数少了，这个钱不就省下来了嘛！

四、可以让自己有合理的休息。当然，外面的应酬少了，除了省钱和可以让酒精少侵蚀自己的躯体以外，最大的好处就是可以回家多陪陪老婆，根据老婆的作息时间休息，如果你能做到根据老婆的生物钟调整，绝对保证你会有足够的睡眠时间。

五、可以让自己有超脱的感觉。“妻管严”的老公最大的好处就在于家庭事务无论大小都不需要自己劳神费力的去决策，只要老婆怎么说你就怎么做，这是多省心的事儿！既然

你不是劳心者的命，那么做好劳力者的本职工作同样重要。

六、可以让自己家庭保持和谐。“妻管严”的老公有一个最大优点就是和老婆“不争”、“不抢”、“不对抗”，因为，他们在与老婆历次的交锋中已经参悟明白了一个道理：和自己心爱的女人有什么可以计较的？当然，得出这样的结论是有一个大家都心知肚明的前提。

绝大多数的男人在家里不管老婆再怎么蛮不讲理，再怎么专断独行，再怎么吵闹折腾，再怎么不尊重老公，这些都是无所谓的事情，男人考虑家庭的安宁和睦，总是能够谦让忍耐，不是原则性的问题通常都不会和老婆太过计较，否则也就不是个男人了。男人惟一希望自己的老婆能够在大家庭公众之下，尤其是面对单位同事、领导、熟人的时候，能够给自己留一点面子，能够给自己一点尊严。

让环保更美丽

□周天柱

台北、新北的里长来大陆交流。我们饶有兴趣地观看客人自制的环保短片：周六清晨，天刚蒙蒙亮，新北市中和区秀峰里里长办公室门外已热闹起来，一队人马排起长队，越排越长。镜头扫到的男女老少，脸上洋溢着笑容，双手捧着或拎着旧报纸、饮料罐、塑胶瓶，等着换取日用品。而更令人惊奇的是，这种特有的周六专项排队，一排就是25年，从未间断过。

这次我到新北，与秀峰里周里长对话，才知道这里的环保意识在全市高居榜首。每逢周六里长办公室变身资源回收站，得益于耄耋老人的一项提议：把回收品变卖换成现金，一部分可作为社区老人的关怀金；另一部分用以购买卫生纸、沐浴露等日用品，供捡废者兑换。更叫里长没有想到的是，这项提议一兑现，从此长长的排队竟成了周六秀峰里长盛不衰的环保风景线。

那天在秀峰里巧遇新北市环保部门负责人李先生，他特别指出一点，市民的这种高度环保意识，决不能简单认为是攫取蝇头小利。里长采取资源兑换，是对市民注重环保的鼓励，是让他们坚持环保有成就感，而绝不是一种变相的以物易物的交换。

秀峰里“垃圾变黄金”的模式触发了市政府的灵感，以该里为样板，在全市挑选了27个里作为“黄金里资源站”，再经全体市民共同努力，如今新北市一年回收的资源垃圾可变现9亿元新台币。

新北环保一马当先，其他地区也各有创新。新竹县仁爱中学的校园绿树成荫，鸟语花香。优美的环境亦是环保立大功。师生们利用课余时间捡拾落叶，学做堆肥，再用堆肥给香花、绿树提供源源不断的营养大餐。

在台北，环保在不断升级，要想当资源回收站的义工还得经过考试，如塑胶分类就有口诀：“扯得破的是OPP，有弹性的是PP，无光泽的是PE……”资源回收的利用分为上下游，上游对回收纸要依油墨多寡与材质质地细致分类，这样才能使下游做到尽可能少用漂白剂。每天傍晚在台北各巷子口上演的一幕幕“环保街头剧”更使人大开眼界：只要远处传来“少女的祈祷”音乐声，家家户户的大门立即打开，老人、孩子、主妇手提专用垃圾袋，静候垃圾车光临。利用等车片刻，邻居们互相攀谈，彼此问好，其乐融融。一位来台北居住的美国姑娘茱莉亚·萝丝，以“我在台北学到的垃圾功课”为题，投书《华盛顿邮报》。文章写道：“等垃圾车是台湾最生动的社区生活模式。我第一次在台北丢垃圾，就被这种仪式给迷住了。不同种族、不同收入阶层和职业的人，都参与这场倒垃圾的盛会。不像在美国，只是在晚上把垃圾推出去，次日早上由垃圾车载走，如此简单而已。”

环保美，重在心灵美，而这种心灵美也可由一连串实实在在的數據来演绎：眼下宝岛每天每人产生的垃圾量已由1.13公斤下降为0.4公斤；垃圾回收率突破50%；厨余回收率从3.88%上升为10.12%；每年减少包装材料7500吨……但台湾同胞始终认为，环保的点滴进步还远远不够，回收无止境，废品全是宝。

冬令时节吃煲菜

□曹祈东

山药煲排骨

将山药去皮洗净切成块，排骨切成块。将山药、排骨放入煲锅内，加入姜、盐、醋、八角、适量水，煲约1小时左右后加入葱即可。

栗子煲老鸭汤

栗子连壳洗擦干净。鸭洗净刳块，飞水，取出用水洗去油分。将栗子、老鸭、陈皮、生姜加入煲锅内滚煲3小时，加盐、味精调味即可。

生鱼煲西洋菜

生鱼去鳞，清除内脏，洗净沥干，撒少许盐。锅放油，将鱼煎至微黄。瘦肉洗净，出水，用水冲净。锅内放适量清水煮沸，再将全部材料放入煲锅内，煲约3小时左右放味精调味即可。

百合煲田鸡

将杀好的田鸡洗净后切块，用热水略余烫备用。干百合洗净浸泡3小时备用。红萝卜去皮切成圆片备用。将所有材料及调味料、高汤等一起放入煲锅内煲30分钟即可。

田螺煲时花

用凉水浸泡田螺肉并洗去泥沙，放入开水稍烫捞出控去水分，再顺着切一刀。

腱子肉洗净，横着切一刀。然后把腱子肉放进烧至7成熟的油炒勺中炸至上色后捞出，把油沥去。将姜块、葱爆出香味后，烹入料酒、鸡汤和酱油，再加入白糖、盐、味精，把味调好。然后

将腱子肉、田螺肉放入汤内烧开，把浮沫撇去，再放入煲锅内煲1小时后，淋入调稀淀粉勾成的芡即可。

黄花菜煲猪蹄

将泡好的干黄花菜去根洗净，切段，将猪蹄去毛洗净，放入开水锅中煮5分钟后，捞出。起火上锅，放入猪蹄、清汤、料酒、盐、姜片、葱段，用大火烧开后倒入煲锅内煲1个小时后，放入黄花菜，至肉烂时，加入味精即可。

杜仲煲鸡汤

把鸡洗净，摘去油脂，放在炖锅里加清水250克，放入杜仲、姜片煲3小时后调味即可。

瘦肉煲水鸭汤

将水鸭洗净干净切块。瘦肉洗净切块。把水鸭、瘦肉放入煲锅内，加姜块、枸杞、淮山煲三小时后调味即可。

鲫鱼百合煲

鲫鱼杀洗干净，控干水分，经油炸后，加开水、盐煮烂，汤滤清。百合去掉杂质，在清水中浸泡半小时。将鲫鱼、百合、鱼汤放入煲锅中，加入盐、生油各适量煲1小时撒上胡椒粉，调味即可。

黄芪乌鸡煲

将乌鸡杀洗干净切块，放入沸水锅中焯一下，捞出沥干。将黄芪洗净，放入乌骨鸡腹中，放入煲锅，放入料酒、盐、葱段、姜片煲3小时调味即可。



整

治

脏

乱

差

留

下

真

善

美