

做
卫
生
市
民
建
卫
生
单
位
创
卫
生
城
市

世相·杂俎

人到三十

□陈凡

三十年的时光,是不可磨灭的个体生命年轮,也见证了自己的青春时代变迁。前几天还可以笑称站在三十的门槛上,而如今,切实地到了三十岁,心里逐渐有了丰子恺《秋》的感慨,关键是我也“秋心稚嫩”可怕哉? “悟已往之不谏,知来者之可追……”

三十而立那是较之男人标准,女同胞过了花信年华,也就二十四,似乎就没啥特殊称呼了。但是关键咱出生在新社会,长在红旗下,不用缠足,不用目不识丁,这两件事让我每每想及,那何止庆幸,简直对新社会“感恩戴德”。

然而,我仍然到了三十了……惶恐至极!

仿佛去年,我还在认真学习《锄禾》,一转眼都到了《百草园和三味书屋》,忽而就在背诵着《长恨歌》,似乎前天“白描”才下课,昨天的我还赤足踩在沙滩上……怎么,今天,时光就把我拖着为人妻,为人母了。那流年,把曾经懵懂的青涩年少和青春洋溢的日子,换成了人到青年的繁琐的凡尘生活。

三十是一个很奇特的年龄,就如人生一个分水岭,也如晏殊沙华,把过往和未来分成彼岸花。那么,过往从此如逝去的列车一去不返,收获的是涂月的喟叹。

曾经用一个季度,静静看日出日落,春去秋来,在某种静里,细细去读了《城南旧事》,好遗憾,童年已经远我久矣,遥远的小时候,很多心绪并不曾刻意遗忘,却真的不记得了,都成了幻影。看自己长长短短的头发,有时候还真的是一种“此中有真意,欲辨已忘言”的感觉。

人到三十,真的是与旧日自己诀别。三十岁以前喜欢的事物,到三十岁坚守不多,那时还热爱《匆匆》、喜欢辛弃疾、李清照;现今,最喜欢东坡的透彻,某一时间,故地重游,看到杨柳依依,看到湖畔边熙熙攘攘人群,真是物是人非,乡关何处……

前儿友人,问我忙什么呢?我想:忙什么呢?飞快消失的小日子,奔三十了,开启奔四十的模式,有些措手不及。有时候人的思想也会因某种特殊缘由,步入一种奇诡的思维里,那种懒,转一下眼珠子都会心疼自己别废了脑细胞。我是用一种长长一段蜗牛一般的慢生活陪衬这种思维。可是,当身边人提醒你三十了,接连庆个生,你就被惊醒了!都三十了?!要无语凝噎了,想年少卖个萌都没机会了。

三十岁,不期而至了,那么就当一首《春江花月夜》吧。庆幸的是,岁月风尘走过的地方,那些我喜欢的,依然都还在。

此刻,给往昔的自己寒暄,让往日时光蜕变成一支独特的乐府诗,徐徐而韵。现今,三十岁,看锦瑟华年向晚,不过我仍然觉得青春依然,再理想……

手机“爆款”靠什么?

□黄启兵



对于手机而言,一款“街机”即是“爆款”。毫无疑问,厂商们都在试图打造“爆款”,从追求极致的产品特性,再到铺天盖地的市场推广,而有的时候一款手机无心插柳似地就成为了“爆款”。“爆”到足以让人难以理解的程度,那么最终靠的是什么呢?

靠实力?
——酒香不怕巷子深

从设计者到制造者,再从营销者和消费者,其实都在冷静地探究,“爆款”现象何以能够出现?很显然,“爆款”的形成需要有品牌号召力,不是主流品牌很难为人所知,更难称得上“爆款”;而产品本身当然要有吸引力,不好玩不好用的产品,当然是无法“爆款”的;而且,“爆款”似乎还要有那么一些市场的“跟风”效应,过于小众化的产品是很难“爆”得起来的。

由此可见,“爆款”是一个综合性的指标。而做好产品是爆款的前提。

靠“颜值”?
——“貌”不惊人死不休

无论哪一种“爆”,在一个“拼颜值”的年代,外观是相当重要的因素。十几年前,摩托罗拉的翻盖机红极一时,靠的就是精巧而炫目的翻盖设计;诺基亚另辟蹊径采用全键盘设计的E71能从机海中脱颖而出,也是靠的独特造型;至于后来屡屡

1110,创造了单款机型全球销售超过2亿台的记录,迄今几乎没有人打破;而小米多款手机当中,目前销量前列还属定位于“千元机”范畴的红米,尤其是红米2代。

或许人们总不太愿意把这些低端廉价货看做是“爆款”,但反过来说,如果销量上不去,何以谈得上是“爆款”呢?所以,“爆款”产品绝对不能是天价,至少性价比是最重要的参数。

靠机遇?
——无心插柳柳成荫

无论从哪个角度而言,市场都需要“爆款”,尤其是厂商们更是迫不及待。但有意思的是,有的时候市场对于厂商的努力并不买账,比如三星Galaxy S5本来被寄予厚望,但因为各种原因迟迟“爆”不起来;而一些不被人看好的机型,却“不小心”就“爆”了出去,比如2008年仍处于巅峰的诺基亚推出了全键盘的E71,本来这是为了迎合商务人士、借用黑莓手机的设计灵感,没想到一炮而红,力压同时推出的E66。

看来,市场机遇和规律显得特别的重要。艾媒咨询CEO张毅认为,爆款产品的出现,跟股市涨跌一样,具有一定的时间周期性。连续出现两三个爆款产品的机会不多,但在一个爆款之后,尤其是换季周期16-18个月时间后,市场上存在刚性真空,“爆款”特别容易出现。他特别提醒:“苹果历代产品几乎都是按照这个周期间歇性推出新品,大多火爆。”

“爆款”的iPhone系列,显然也是用“高颜值”抓住了消费者的心。

对于一个产品而言,没有颜值就没有未来。手机更是如此,需要“貌”不惊人死不休。当前大众审美潮流中的轻薄、质感,甚至时尚、奢华等“颜值”元素,绝对是必不可少的。

靠便宜?
——得了便宜“卖卖乖”

而即便再好的产品,消费者更敏感的还是价格。售价只有200-300元人民币的入门机诺基亚

闲情逸致

河源赏花

□孙文广



沧浪渊雪景 王启豪 摄

那一年,初到广东河源,正是细雨纷飞的初冬。街上走一趟,惊奇地发现五彩斑斓的花美化了河源小城。人人都说广州是花城,我说河源就是花城的早晨。

街道两旁的紫荆花一朵朵、一簇簇,紫色的、鲜红的、纯白的,在青枝绿叶中开得好不热闹。寒风习习,一夜间地上落英缤纷,花瓣上还闪着夜的雾珠。那鳞次栉比的小区阳台上盛开着火红的叶子花,在朝阳的映衬下仿佛披上彩纱,来往行人,匆匆而过,在花道小巷里开始了新一天的征程。

留在河源这些年,越发感受到河源的水美、山美,而河源的花更给了我一种美的思维。从此,我养成了闲时赏花的习惯。

在河源,赏花并不限于春天,也无需专门的时间,因为这里四季都有花。茶山公园的玉兰花,一片浓郁芳香,飘逸在新丰江两岸;路畔的灌木丛里,开满了米粒大的桂花,金黄灿灿;桂山的百果园更是花的海洋,山上山下,鲜花似潮涌般铺在绿野山岗,引来蜂飞蝶舞,百鸟争鸣。在小城的日子,我喜欢观花时静下心来聆听花语。有人说“静观花姿,可知花语,鼻闻其香,神悦心怡”,自有一番道理。由此,我也感受到了牡丹的国色天香,水仙的气韵不凡。

小城的冬天,“炮竹花”开了,金黄发亮,一大串一大串地悬吊着,在小院,在墙头,在公司门口,在高楼阳台,比比皆是。越是天气寒冷,越是细雨绵长,炮竹花开得越是旺盛,火红了一方天地,也令路人醉倒在这花海之中。每每看到炮竹花,我便想到春节,想到我远在他方的故乡:家乡的山坡上,槐花散出淡淡的清香;田野里,油菜花带着细润的情丝;还有,同妈妈一起去田野采摘苦菜花,那绵绵的细雨织就出梦的思念……

河源赏花,花香入梦。

健康妙招

中医疗法防治过敏性鼻炎

□谢哲

伴随着寒冷的天气,无论是大街上还是办公室,喷嚏声此起彼伏。这不仅仅是感冒惹的祸,也有可能是过敏性鼻炎在作怪。中医认为,过敏性鼻炎多为虚证,主要是气虚、阳虚多见,根据“虚者补之”、“实者泻之”的原则,长期、适当地给予针对性的补益和调理,可以帮助减少和减轻鼻炎的发作。

过敏性鼻炎的中医治疗方法很多,如中药、针刺、穴位贴敷(含三伏灸、三九灸等)、雷火灸、热敏灸、耳穴压豆、埋线等。一般在发作期治疗的主要目标是控制症状,可选择中药、针刺、雷火灸等治疗方法,若病情严重者可适当加用西药治疗。

而缓解期治疗主要是调理、改善体质,从而减少发作或减轻发作程度,中医根据“治未病”思想采取保健调养方案,可口服中药、中成药或中药膏方,或采用一些外治法如天灸、耳穴压豆等,此期可逐渐减少药物的使用甚至不用药物。

对体质进行饮食调理很容易被人接受,对于过敏性鼻炎患者来说,不建议自行调理,最好在医生指导下辨证治疗。另外,想要更好地预防过敏性鼻炎,在日常生活起居上也要注意。尽可能避开过敏原,尽量保持室内、室外环境清洁,减少接触粉尘、尘螨等。同时,也可以按压迎香、风池等穴位,帮助预防过敏性鼻炎发作。

餐桌佳肴

自制美味西扒

□王敦

一些人认为,煮西餐太费工夫了,不适合在家里做。而另一些人,则是在超市转转,看着新鲜起好骨的扒类垂涎欲滴,却苦于不知如何烹煮入味。于是笔者找到了对西餐颇有心得的师傅,为大家出谋划策,制出一份适合在家里烹煮、简单方便的西扒食谱。大家可以“照葫芦画瓢”,也可以发挥创意和想象力,改动一下食材,创造出属于你自己的扒宴。

烤澳洲牛柳配鱼子酱、青柠柠檬忌廉

牛排是西餐中传统、最常吃的菜式,而牛柳是牛排类中较嫩滑的一种。选用鱼子酱与青柠柠檬忌廉配搭牛柳,能融合出各自的鲜味。

材料:牛柳200g、鱼子酱10g。

腌料:鸡蛋清1只、洋葱碎、蒜蓉各10g、橄榄油20g。

调料:黑椒碎、粗盐各5g。

酸忌廉:青柠榨汁半个、淡忌廉100ml。

加工:将牛柳与打发的鸡蛋清拌匀,不断刷洗,使其润滑;加入橄榄油、洋葱碎、蒜蓉拌匀放入冰箱冷藏4小时。

做法:

- 1、将牛柳提前拿出来预热,加入调料拌匀。
- 2、烧热锅后,慢火放入牛柳煎至四面金黄。
- 3、将淡忌廉打发,加入青柠榨汁搅拌均匀。
- 4、将牛柳煎至所需成熟度上碟,将搅拌均匀的青柠柠檬放上,再放上鱼子酱即可。

小贴士:

- 1、打发蛋清及淡忌廉时都不能有水分。
- 2、煎牛柳用慢火烹调;先表面煎封,防止肉汁流失。
- 3、国产牛柳纤维丰富肉质粗糙,需要将其纤维软化,通常会使用松肉粉、食粉等去破坏肉质纤维,但会造成营养流失;可使用鸡蛋清代替松肉粉、食粉,可使牛肉酸性加强,软化纤维。
- 4、使用粗盐(海盐)调味,风味更佳。
- 5、牛柳调味后也可以直接放入烤炉中,以200℃温度烤制。

红酒烩鸡扒配干菌、鲜鸡腿菇

如果你买了一整只鸡,吃到最后却感到味如鸡肋,食之无味,弃之可惜;或者,你正品尝一杯早已开瓶了的红酒,味道有点儿酸;这时,你不用把鸡扒扔去,也不必把整瓶红酒倒掉,你大可利用它们来做一道法国名菜“红酒烩鸡扒”。

材料:光鸡半只。

腌料:洋葱碎、蒜蓉各10g、白兰地酒少许、蛋黄1只、黑椒碎少许、盐少许。

红酒汁:橄榄油10g、淡忌廉50g、红酒100g、鸡汤50g、茶树菇干菌30g、鲜鸡腿菇菌30g、洋葱碎、蒜蓉各10g。

加工:将半只鸡起肉去骨后,拌上腌料腌制4小时;干菌用鸡汤浸发。

做法:

- 1、烧热锅后,用慢火将鸡扒煎至表面金黄。
- 2、起锅用橄榄油爆香洋葱碎、蒜蓉,再加入干菌及鲜菌。
- 3、加入80g红酒慢火略滚20秒。
- 4、放入淡忌廉中火煮开,再加入鸡汤拌匀大火煮滚。
- 5、放入煎好的鸡扒略煮至汁稠,再加入剩下的20g红酒煮开即可。

小贴士:

- 1、煎鸡扒应少放油,先将鸡皮煎至金黄,慢火将鸡皮的脂肪煎出,煎至略熟即可;也可以去除鸡皮,较为健康。
- 2、放入鸡扒煮汁时,要不断搅拌,防止糊底。
- 3、红酒因带有糖分容易糊,需略滚使其酒精挥发,不易大火;尽量选择进口的原瓶红酒,风味更佳。



男左女右

拉着老公找浪漫

□刘亚华

我不敢保证,我还能始终爱他如一。我决定改变现状,既然他不浪漫,我就拉着他去找找浪漫,找回我们当初初恋时的感觉。

我决定放下孩子们,去跟老公过上几天“二人世界”。

我已和孩子们形影不离地生活了四年,离开他们我还真不舍。他们更不舍,得知我要离开一周,宝贝们都不高兴:“妈妈,我不想你离开,你走了,谁照顾我们呀?”我只好跟他们解释:“妈妈寸步不离地照顾了你们四年,却很少照顾爸爸。你们就给我放七天假,让我体验一下照顾爸爸的感觉好不好?”软磨硬泡,孩子们终于答应了。

跟孩子们说通了,我又开始怂恿公公婆婆做点小生意,忙得不可开交,他们读书也少,没办法辅导孩子们功课。找谁带孩子好呢?我想到了姑姑,她是位退休教师,而且两个孩子对我姑姑都特别喜欢,肯定能相处融洽。当我提出这个请求,她立马应承

下来。这样,我的计划总算有了圆满的开头。

准备好这一切,我把计划告诉了老公——我要去他工作时的住所和他独处几天。不出所料,老公兴奋极了,他说:“欢迎你。”

时隔这么多年,我们可以过过“二人世界”,大家都有些小激动。住在简陋的宿舍里,吃着他从厂里端出来的饭菜,日子又仿佛回到我们初结婚时的贫穷而幸福时光——那一年,我们都在打工,有一个月就是这样分吃一碗饭的。我仿佛又看见那个青涩的少年,向我款款走来,一脸情深义重的样子,让我心生欢喜。

我们谈着过去那些记在心里的暖,想起相恋时的那些美好和快乐,相处时的那些理解和包容,还有相爱时的甜蜜和一点一滴……爱,让我们的心又一点一滴地靠近起来。

晚上我俩打算去逛街,再一起看电影——这些都是再简单不过的浪

漫,但都是很久远的事了,我记得我们上一次一起看电影还是结婚两周年纪念日的。我突然想起,当年他最喜欢的就是牵着我,无论是逛商场,还是买菜,他的手臂永远都搭在我的肩膀上。现在的他,却习惯于走在我的前面,对我不管不顾。于是我执意要牵起他的手,没想到再次十指紧扣,我们竟都有些许不自然。他起初是摆手推开,慢慢才又习惯于回握我的手。这时,有同事看见了我俩,打趣道:“都老夫老妻了,还这么亲热?”老公笑着反问:“老夫老妻就不能亲热吗?”然后和我相视一笑。这样暖心的感觉,真的好久都不曾有了。

那天的电影竟然是《既然青春留不住》,讲的是青春年少时的动心与错过。我俩看后都觉得应该更加珍惜现在的生活——既然青春留不住,那就趁现在好好爱。

我主动拉着老公找浪漫,真的让爱意渐浓,心也渐渐地暖了起来。

