

生活时尚

# 冬季庭院演绎另一番美丽

□方卉

冬季树木落叶后庭院会显得萧条,如果庭院中常绿树和落叶树比例恰当,乔木、灌木、草本植物搭配合理,装饰色彩丰富,冬季庭院的色彩同样会很艳丽。

## 可观冬景的特色植物

冬季庭园增加色彩可使用耐寒性强的观干、观果或观叶植物,也可选用一些冬季开花的植物。

冬日庭院中自然不能缺少常青类植物,有些落叶灌木,如红瑞木,适合在常绿树丛前种植,其茎干、枝条会呈红色或黄色,非常亮丽,丝毫不逊色于夏天的色彩缤纷。

其实,冬季观果的树木品种并不少,一些秋后结实的植物,挂果可延续到冬季。适合庭园栽植的如黄棘,果实累累,有红、橙、黄等多种颜色;紫金牛,冬叶碧绿,果实鲜红经久不落,被称作“富贵树”;南天竹,不仅有潇洒的红叶,还有漂亮的红果,充满诗意和意境。

冬季庭院的主要功能是用来观赏,所以,

植物在种植和摆放时,也要充分留出满足人行走的空间,用石板铺路,形成最佳观赏路线,将冬季独有的这份美好展示出来。

## 颜色鲜艳的装饰物

冬季里不少植物都已“冬眠”,如果想要保持庭院内的色彩和生机,可以通过装饰物来实现。

院墙的颜色可以选择比较亮眼的黄色或者青色,而凉亭可以粉刷成鲜艳的红色。另外,用来休息晒太阳的活动空间可以摆放一些颜色明亮的沙发或者靠垫作为点缀。通过这些色彩的冲击,给人以视觉上以舒适和放松的感觉。

在庭院中摆放盆栽也是为庭院增色的一种方式,花盆的颜色不妨挑选比较浓重的色彩,用来衬托整体风格。当然,如果你喜欢朴素稳重的庭院风格,也可以随喜好来调节色彩。

## 休闲区的保暖设施

在冬日的庭院里增加一个可以用来休息和观赏风景的区域是一件十分惬意的事情。在暖

意浓浓的温室里喝茶品尝小点心,徐徐的水蒸汽与窗外萧瑟寒冷的光景形成强烈对比,也是现代庭院的一个标志性设计元素。休息区的保暖设施必须具备,这样即便窗外大雪纷飞,屋内也能像春天般温暖舒适。

这个空间同样需要精心布置,放置沙发或者榻榻米都是不错的选择。当然,还可以摆放一个书架或者茶几,在工作之余为客人提供一个能安静享受休闲时光的好去处。

## 便于清理打扫的地面

冬季庭院地面会堆积大量枯叶,而草坪或者石子路打扫起来也不太方便,因此,园路的铺装材料最好选择石板。厚重的石板路与寂静的寒冷气候非常契合,不会产生违和感。

道路铺设不要“一铺到底”,那样会让人感觉十分生硬,只需按照心意随意铺设即可。石板大小及形状也无需统一,这样更能凸显自然韵味。

不要以为冬天的庭院会死气沉沉,跟着我这样做,冬天的庭院也会热闹活泼。



苏东坡有诗:“宁可食无肉,不可居无竹。无肉使人瘦,无竹使人俗。”谦谦君子,总能为自己的馋找到种种借口。竹笋因出产季节的不同,可分为春笋、冬笋。正值时令的冬笋比春笋的味道还胜一筹,正如少妇与少女相比,风韵更浓。

好的冬笋两头尖中间饱满,像微微地驼着背,笋壳紧密并带着银白色的优雅茸毛,细细密密的一层。买时轻掐冬笋根部可判断冬笋的鲜嫩程度。另外,最好买没有去根的冬笋,添加二氧化硫的可能性更小。也许是因为在冬天生长的缘故,冬笋笋壳会比春笋的更为紧致,因此在剥壳的时候要小心手指。

竹笋不能生吃,单独烹调时有苦涩味,味道不好。但将竹笋与肉或主食同炒同煮,则味道特别鲜美,最经典的搭配莫过于咸肉了。冬笋能吸收肉汁的鲜美,炖煮时间久了,笋里青涩的味道会消失掉,懂吃的

## 冬笋

## 鲜掉眉

□王敦

人一定会拣汤里的笋块来吃,而且还要挑笋根,虽然较笋尖稍老,但爽脆的鲜中还能透出甜来。“腌笃鲜”是江南一带经常会出现的家常好菜,炖上一锅,虽然有肉却仍是清爽爽,味道上却又是非常浓郁,配一碗米饭就能吃得津津有味。喜欢葱味一点的,可以把广式腊肠切片与冬笋片同炒,放一点点辣椒带味,甘香满嘴,又是另一番滋味。

竹笋各个部位鲜嫩程度不同,可分档食用,各具特色。如嫩尖可用来炒食;中部可切成笋片,炒、烧或作为菜肴的配料;根部质地较老,可供煮、煨、以及与肉类一起烹汤,还可放在坛中经发酵制成霉笋,炖食最好不过了。

有经验的厨师,连笋笋之汤都舍不得倒掉,每做别的菜,就兑一点进去,相当于味精了:“食者但知他物之鲜,而不知有所以鲜之者在也。”笋之调味,快达到魔法的境地了。连残汤剩汁都能画龙点睛,把一道新菜全“盘活”了。

## 餐桌佳肴

## 健康妙招

## 熬夜后如何调养

□陈辉

年末将至,工薪族都免不了要熬夜加班。随着年龄的增长,熬夜后的后遗症越来越明显,如心肝火旺、脸上爆痘、肤色暗黄、胃口全无……而且更让人头疼的是,熬夜后恢复起来也没年轻时快。该如何调养,将对身体的损害降到最小,从而尽快恢复精神饱满呢?

### 熬夜后要清淡饮食

很多人觉得熬夜伤身子,就该好好补一顿,其实这样非但不进去,反而容易出现消化不良。专家指出,脾胃在夜间得不到好的休整,本身功能已有下降,再吃大鱼大肉,就会消化不了,变成负担。正确的做法是熬夜后的当晚及第二天要少吃,可以清淡饮食,再搭配一些水果。

适当服用些抗氧化剂人在熬夜后就会产生

过量的自由基,专家建议,可适当使用抗氧化剂。目前认为比较好的抗氧化剂有五种:维生素E、维生素C、辅酶Q10、硫辛酸、谷胱甘肽。另外,天然中草药,如黄芪、当归、枸杞、西洋参、杜仲、茯苓等都被认为有抗氧化的作用。

### 补午觉不易累

不要一熬完夜,就睡个天昏地暗。过多的睡眠,会让气血流动变缓,代谢变慢,不利于胃肠蠕动,阻碍代谢废物排出,这就是熬夜后补觉仍觉得困倦的根源所在。专家建议,熬夜后洗个热水澡,适当地补充睡眠才是正道,尤其是午睡。错过了子时的觉,午觉就更应当睡好,有利于人体养阴、养阳。此外,在小憩之后起床散散步,活动筋骨,更加有利于身体机能的恢复。

## 闲情逸致

## 远离尘嚣的文莱

□古远清

傍晚时分的文莱,橙红色的太阳徐徐沉入大海。机票抬头写着BANDAR SERI BEGAMAN,那是该国首都“美丽河流之城”——斯里巴加湾。这的确是一个和平外和谐的国家。文莱华文作家协会会长孙德安先生就以充满激情的语言跟我们介绍文莱——

文莱是一个什么都“没有”的国家!

没有冬天,没有秋风,没有天灾,没有人祸;没有地震,没有台风,没有海啸,没有热浪;没有乞丐,没有饥荒,没有汽车喇叭声,没有交通阻塞,没有空气污染,没有疯狂夜生活……

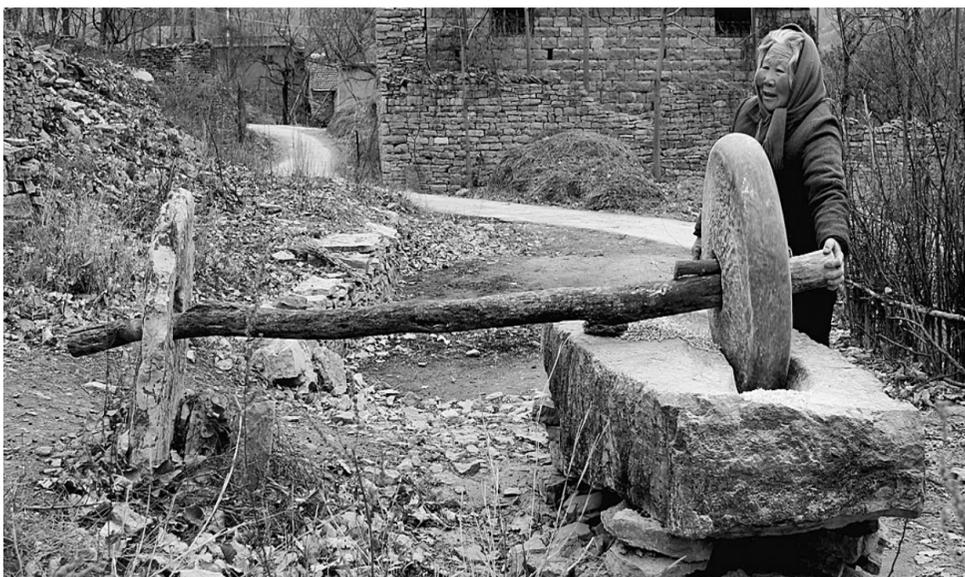
说完“没有乞丐”,孙会长也许想说“没有小偷”,但他不想做吹牛大王,因为近年有小偷出现,但只是极稀罕的现象。在我们下榻的弘景酒店,周围有不少居民住宅,从一楼到顶楼均没有防盗网。我们参观了一位儒商的豪宅。他的别墅位



于原始森林的山坡上,一家有五辆汽车,可他的大门无人看守,一直敞开着。当我们在他家做客时,一位陌生的女士如入无人之境跑到他家,说有事要找他。当地作家告诉我:文莱的良好治安,得力于宗教戒令之约束。每日清晨及夕阳西下时,可闻信徒诵经之声飘荡各处,悠扬不绝于耳。

这个有“婆罗洲闪亮明珠”之称的国家,三分之二是森林。从飞机往下看,映入眼帘的是一片郁郁葱葱的绿色世界。此外是陆地上一幢幢的住宅。文莱的标志性建筑清真寺上面的29个圆顶,均用纯金做成。这是一个用金子堆起来的国家。由于小轿车人均拥有率世界第一:美国五人一车辆,文莱两人就有一辆车,故市区公共汽车稀少,举目所见除了奔驰、BMW,就是VOLVO,连日本车都鲜见。医疗免费,如果不幸得了重病要到外国治疗,政府还提供往返机票。以前土地均免费开发,不久前才象征性地收10元钱,其余一切免税。

风和日丽,水清沙白,碧波泓澈,各式各样的热带鱼悠闲地穿梭在游客面前,看得人心旷神怡,不愿离去,那真是远离尘嚣的最佳去处。



石碾

王启家 摄

## 世相杂侃

## 曾经“雀坛麻友”

□王开林

有人说,“打麻将比练瑜伽的好处要多得多”;有人说,“饭后打八圈,赛似活神仙”;还有人说,“麻将是稳定社会的万应神器”。在“雀坛”,这些快语流行甚广,全都好听好玩,你是否认同,则另当别论。

麻将桌上并非全是庸夫俗子,教“狠角色”,还看民国:梁启超一边手挥白板上,一边还能口授专栏文章;胡适输钱也有收获,他的论断“麻将中有鬼”被公推为“雀坛”名言;段祺瑞的智囊徐树铮喜欢在牌桌上品鉴各色人物,往往八九不离十。我交往的几位“麻友”,个个斯文,虽然火点狠劲,但趣味不短缺。

有位墨镜哥,是位名记,但他最忌讳别人叫他“名记”。对于捞海底,他情有独钟,下手之前,举行仪式,口中念念有词:“天灵灵,地灵灵,莫怪老记,手下无情!”如果他中了靶,就会猛然起身,把牌逐一摞摆在桌上,仰望天花板,双手敬献三个飞吻。如果他点了炮,就会垂头丧气,深度质疑幸运女

神何故溜号翘班。有位美女编辑喜欢开杠,扔出骰子之前,同样有咒语要念:“祖坟上冒青烟!”由于其命中率明显超出旁人,我们就不得不承认那句咒语够邪门,够灵验。每当她开杠时,我们就会产生幻觉,仿佛眼前真有几缕青烟袅袅升起,然后呢?满屋子都是她那脆若风铃的笑声。最邪门的一晚,她家祖坟连冒五次青烟,我们为家列祖列宗敬献了多少香烛?你可想而知。

有位“胖大海”,个头不小,胆子贼小。虽说天上飘落一两朵雪花他能够勉强顶住,倘若面前摆放着一副直奔大方子去的好牌,他就绝对顶不住了,先是额角冒汗,然后手指颤抖,听牌之际,他准会抓耳挠腮,愁眉苦脸,忍不住丹田发声:“这怎么得了,眼看要出大事了!”我们就打趣道:“是天会塌下来,还是地会陷下去?”他的回答照例运用花腔男高音:“你们的票票要改换门庭!”奇怪的是,大家仿佛商量好

了,个个折门子扣张,除了自摸,他别无出路,结果是我们的票票想改嫁多半改嫁不成,他只好以国骂悻悻收场。

还有一位作家兄弟,不常来,这并不是说他的麻瘾不大,而是他的眼睛不太好使,有中度以上的青光,看什么都模糊。跟他打牌最好玩,他摸牌、出牌不慢,看牌却很慢,眼睛聚焦不易,于是他要求大家报张,还时不时把别人打出的牌夹在拇指和食指之间来回运动。

回想起来,那些年我活跃在“雀坛”,和过不少大牌,也点过不少大炮,冲锋陷阵的快感和痛感却并未刻骨铭心。玩的就是心跳加快,玩的就是沙漏颠倒,如此而已。一旦厌倦,我就敬鬼神而远之。那些“麻友”已各奔东西,彼此很少再联系,有的离开了这座城市,有的淡出了我的交际圈,有的依旧是“雀坛钉子户”。

某些游戏总会令人上瘾一段时间,至于是否脱瘾,则因人而异,毕竟各人的机缘和定力大不相同。

## 男左女右

## 拯救“中国式剩女”

□文慧

采取的策略。

### 进取型

她们通常会由于其所取得的成就而面临着被中国男性拒绝,她们可能会选择她们认为更加开明的西方男性,但这同时也会引起她们父母的反对。进取型女性可能还会选择经济条件比她们更好的男性。还有一种可能是她们在约会的时候,就隐瞒她们的成就,以避免一开始就被男性拒绝。

### 妥协型

妥协型女性具有的传统经济价值观不太强烈,希望寻找更加具有平等主义态度的男性。这类女性在当面对男性主导的时候,会通过选择经济地

位较低的男性来扭转局面。这些男性由于可以不承担养家糊口的重任,就不能期望女性遵从传统的性别角色安排,从而也就不会对女性的生活模式产生干涉,甚至还会分担更多的家务劳动。

### 突破型

突破型女性会选择通过婚姻以外的关系,如同居而不结婚,或者通过结识志同道合的朋友,或者就是单着来应对这些性别限制。不过虽然这种方法能使她们逃避传统的家庭角色,但也能以招致父母反对作为代价。突破型女性可能代表了中国女性支持新式情侣关系的趋势,但是大部

分女性仍然将传统婚姻视为她们的婚姻目标,并下定决心要摆脱她们的剩女状态。

### 传统型

传统型女性以结婚为目标,想要找到一位有很好的经济实力并成为家庭经济支柱的男性。但是因为这些女性在遵从传统要求的同时,在选择伴侣的时候缺乏积极主动的策略,这使得她们最有可能会成为“斗战剩佛”——最高级别的剩女。

这项研究为中国的剩女现象提供了多样而全面的了解,还为中国之外的男权主导社会中的优秀单身女性解决单身问题提供了策略。

创  
卫  
连  
着  
你  
我  
他  
美  
化  
城  
市  
靠  
大  
家