

生活·时尚

大数据告诉你网购什么最潮

□林清清

时尚潮流多变，各人有各人所爱，但任何潮流最后都要看成绩单定输赢。2015年什么潮流在网购世界最吃得开？全球最主要网购平台之一亚马逊中国日前发布统计数据，用实打实的销售数据证明，最潮的时尚单品都有哪些？你买过吗？

跑鞋比高跟鞋销量好！

在各种时尚类别中，最受网购消费者欢迎的是什么？数据显示：鞋履！而腕表则是销量增速最快的一个品类！

近年来的运动风已经切实影响了我国网购女性。传统的时尚必备品高跟鞋，今年被运动鞋的销量打败。首先，高跟鞋的鞋跟持续向低，8厘米以上的高跟鞋并没能延续在T台和影视剧中风光，在销售业绩中输给低于5厘米的实穿型鞋履。北方妹子爱买长筒靴，而南方女性则更偏爱在好莱坞明星街拍中出镜率超高的切尔西短靴。

跑鞋的销量大增，相关数据显示，卖出跑鞋总长度等同281.5个央视大裤衩大厦。

最潮单品你有买吗？

网购海淘缩短了国际时尚抵埠本土的周期。从“2015年亚马逊中国最受欢迎的网购单品”名单中，可以看出今年的许多T台时尚都快速登陆本土。例如复古风的粗呢毛衣、阔腿裤、长款毛呢大衣、小白鞋、切尔西靴，以及在好莱坞明星街拍中人手一只的迷你包、被全球最帅气男人带起的DW潮表风，都立刻反映在销售数据中。

其中，Daniel Wellington丹尼尔·惠灵顿时装表、Dogeared手工锁骨链、西班牙Panama Jack中性踝靴、Tom Tailor手袋、Five Plus高腰连衣裙、Levi's牛仔裤、欧时力长款羽绒服等时尚单品是消费者回头率和评价最高的长青款。而在2015年黑色星期五中表现最优异的单

品，则是：新秀丽箱包、Daniel Wellington时装表、CK内衣、Bill Adler钱夹、Tommy Hilfiger皮带等。

不过，与T台上的马卡龙风和复古撞色风不同，生活中黑色、白色、蓝色等经典色依然最受欢迎。因为大家都明白，那些高难度的色彩搭配，需要更高的时尚功力驾驭。

全国剁手族排行榜

哪里的剁手族最汹涌？数据显示，北京、上海、广州、深圳、成都、天津、武汉、南京等8大城市时尚购买力最强。而海淘剁手族，同样是北、上、广、深、蓉五大霸主地位不变，杭州、南京、天津、武汉、重庆紧随其后。其中杭州和重庆为新增入榜。

在这些城市里，北京和上海的时尚品位居最类似，最喜欢入手时尚腕表、20寸—24寸旅行箱、双肩包以及雪地靴等。



材料：一条五斤重的大鲤鱼，姜、葱、盐、淀粉、生抽等适量。

做法：

1、鱼肉去刺，剁碎成泥。

2、葱姜剁碎成泥，加温水做成葱姜水，加少许盐，放凉。

3、在鱼肉泥中加少许薯粉或淀粉，一把鱼肉一撮粉，与葱姜水一起拌匀，一边拌，一边要不停地按同一方向搅动。

4、放一碗冷水在手边，将拌好鱼肉泥取一小团放到水中，如果它能自己浮起来时，即为拌好了。如果浮不起来，可能就是盐少了或者多了，所以建议先少盐，再适当添加。

5、烧开一锅水，一只手抓一把鱼肉泥，轻轻握拳一挤，从虎口中挤出一团鱼肉泥，另一只手用勺子将它勾出，便成鱼丸状。一个一个地轻轻放到开水中，盖好锅盖再煮开。

6、鱼丸浮起来时，即可连汤一起盛入碗中，吃的时

创

卫

连

着

你

我

他

美

化

城

市

靠

大

家



世相·杂侃

“路怒族”让一让

□刘宝民

从媒体获知，公安部针对因“路怒症”而引发的强行变道行驶、强行超车等危害安全行驶的行为，在全国范围内开展了专项整治行动，加大查处力度，严格依法惩处“路怒症”应承担的法律责任。

其实，只要留心一下就不难发现，随着机动车数量的快速增长，在道路上诸如两车交会变道而发生摩擦碰撞的现象屡见不鲜，双方互不相让，怒火上升，最后酿成事端的事例也不少，有人将此统称为“路怒族”。

当然，由于处理方式不同，结果也大相径庭。倘若双方都表现出高姿态，主要责任一方诚恳致歉，次要责任一方豁达大度，往往使一触即发的事态冰消雪融，化干戈为玉帛，毕竟没造成后果嘛。可有人却偏偏反其道而行之，一边得理不让人，一边缺理搅三分，暴躁失

态，激火叫板，头脑一时不冷静，做出越轨举动，顷刻间就铸成大错，给他人和自己带来不尽的烦恼，事后追悔万分已事无补了。

笔者曾亲历过真实一幕。

一位沿着斑马线过马路的老年人被快速开车的年轻人险些撞了，幸亏老年人躲闪及时，没酿成大祸，开车的小伙子吓坏了。

围观者纷纷给老人出“主意”，建议其索要“看病补偿费和精神损失费”。

只见老年人一笑说：

“我没事，不用害怕，以后开车一定要小心，你走吧。”

小伙子顿时语塞脸红，不住地鞠躬赔礼，还主动留下了个人联系电话和姓名，一场纠葛烟消云散。

人在社会中生存，难免与他人产生一些矛盾，彼此

让一让，宽容理解，换位思

考，许多看似复杂棘手的问

题就会迎刃而解，生活也会

变得更加和谐美好。

侍花·弄草

春到南洋

□何华

春节前夕，新加坡的超市里，布满了各种柑桔：永春芦柑、汕头蕉柑、台湾椪柑。这里的风俗，去亲朋好友家拜年，需带上两只柑桔，走的时候，主人也会回赠你两只，反正两只柑桔兜来绕去，这家转那家，接力赛一般传递着。桔中有吉，无非图个大吉大利。

我是个新移民，对这个风俗，守得不严，时常就忘了。不过，看到超市里桔灿的一片，还透着清香，我是高兴的，因为特别喜欢吃芦柑，剥皮方便，一气吃上三五只，不在话下。

刚来那几年，每年春节去老师家吃饭，菜式当然比平时多，但以中国人十盘八碟堆得满桌满台的标准来衡量，南洋过年在吃喝上还是清淡节制的，醉酒猜拳几乎没有。是的，南洋人，永远温良恭俭让。

新加坡人非常喜欢集体嘉年华，喜欢凑热闹。春节“妆艺大游行”这样的活动就非常适合新加坡。实际上它也是全亚洲规模最大的花车游行盛典，呈现了舞蹈、唱歌、杂耍、打击乐、舞狮和舞龙等众多精彩表演。每次看了妆艺大游行，我都深有感触，眼前的景象“非常新加坡”，但繁华炫丽的背后总让人觉得少了一些什么。集体狂欢，并不意味着个人幸福。但春节，强调的毕竟是团聚和集体，春节是一个放弃自我的时段，每个人尽量融入家庭和群体吧。



铁花火雨闹元宵

李宗宪 摄

健康妙招

再忙也得慢慢吃

□魏星

如今，生活节奏快。

为赶上快节奏，吃饭狼吞虎咽，有时甚至跳餐不吃早餐或者午餐、晚餐。可是你知道吗？吃饭快节奏是健康的大忌，不但品尝不到美味，更可能引起肠胃损伤，相反细嚼慢咽还可以防胃病哦！

吃得快咽得忙，易患胃炎

据统计显示，现代人已从40多年前每餐用时20—30分钟，下降为目前的每餐用时10—15分钟。进食过快，唾液无法有效地发挥作用。为了消化还没咀嚼透的食物，胃不得不分泌出比平常多得多的消化液来完成这一任务。广州市第一人民医院南沙医院消化内科教授贾林说，如果日复一日地快速进食，胃就会因胃酸过多而患上胃炎甚至胃溃疡。有调查显示，超过五成人吃饭速度过快，近40%的人曾因吃饭过快引发胃疼、胃胀等不适。

而细嚼慢咽不仅能够预防胃肠道疾病，日本营养学家的研究证明，吃饭细嚼慢咽还可以防癌。因为唾液是防腐的第一道健康卫士，在咀嚼食物时分泌出的唾液成分能在20秒钟内使致癌物丧失活性，对食物中污染的有害物质或者重金属元素有明显的降解作用。

吃饭定时，不可跳餐

吃饭不仅要减慢速度细嚼慢咽，还应做到定时。贾林介绍，在1969—2010年期间，芬兰研究人员对2342名志愿者进行了长期的跟踪研究，结果发现，8.9%的饮食紊乱者至少有一种免疫系统疾病，而这个比例在健康人群中为5.5%。研究发现经常跳餐、饮食不规律者更容易患上1型糖尿病、克罗恩病（一种常见的肠道疾病）等。猜测原因吧。

可能因为饮食不规律、营养不均衡导致不良情绪，损失免疫系统有关。

生活的味道正如食物的味道一样，需要静下心来慢慢咀嚼和品味。

在这个来去匆匆的快时代里，我们不能成为“快食”、“跳餐”的受害者。

给自己多一点时间，慢慢享受生活该有的节奏吧。

降低吃饭速度的小技巧

在吃饭的时候不要让嘴碰到碗。因为你的嘴碰不到碗，你就必须用勺子或者筷子一小口一小口地夹菜和饭，从而大大降低了吃饭的速度。

《中国居民膳食指南》建议用15—20分钟的时间吃早

餐，中、晚餐则用半小时左右。

一口饭最好咀嚼20次以上，对老年人来说，

每口饭菜最好咀嚼25—50次，才能有效帮助食物消化。



男女

给爱人一个爱的称呼

□张叶

眉眉至爱，至于贤妻、老婆、宝贝等，更不在话下。买这本书时，我还是十六岁的女孩，那时候我想，假如有一个痴情的男子也这样不能自己地呼喊我，我一定会怦然心动。

后来我又读过沈从文写给张兆的信，他叫她“三三”，朱自清给陈竹隐写信，叫她“隐弟”、“宝妹”……每个人心里，对所心爱之人、物，都有一个爱的称呼。那份情感，不知道怎样表达才好，滔滔若江河又不能一言尽述，只好三句并作两句，化作简单的1—2个字。这爱称，时间久了要么成了习惯，叫得亲切自然，宛如小名；要么叫得乏了、淡了，终于不肯再叫。而将昵称叫了一辈子的，那才是经得住尘世烟火消磨的珍贵情感。

我小时候听父亲平时管母亲叫“孩他妈”，但每当母亲生气的时候，父亲对她的称呼就变成了“大姐”。他会陪着笑脸说：“大姐，都是我不对，你就原谅哥哥吧！”我听得摸不着头脑，到底谁是姐姐，谁是哥哥？姥姥听我学舌后哈哈大笑，她说：“瞧你爸那个德行！”后来我才看明白，父亲的“大姐”叫不了十几声，母亲就会忍不住“噗嗤”一笑。原来，那是父亲对她的“爱称”。一个家庭中发生矛盾或“战争”的时候，一句熟悉的称呼便摆明了立场，昭告着妥协，有“立时化干戈为玉帛”之功效。

我想起儿子三岁时，曾经有一个叫不出名字的玩具，又非常喜爱，于是他给它起了个名字：小哒托。每

每早晨醒来他就问：“我的小哒托呢？”听得大人忍俊不禁。

“宝贝！”只听老公突然一声高喊，将我从书中惊醒。我和儿子同时回头看：“你喊谁？”他阴险地笑着说：“我喊我自己呢！难道我不是我自己的宝贝？”我们都狠狠地白了他一眼：“矫情！”但他手里却端着两杯牛奶递了过来。

我心里悄悄泛起满满的感动。结婚好几年了，哪怕一朵花儿恐怕也该审美疲劳了，但是老公的昵称却从来没有改过，宝贝、丫头地轮着叫我。偶尔我嫌肉麻，让他喊我大名，他还扭怩作态地说：“那多不好意思！”昵称是溢于言表的喜欢，是人间的小小幸福密码。