生活时尚

天热，你需要一个“花式防护罩”

□林清清

天太热，字体都晒融化了，非洲兄弟都中暑了，这些段子刷爆了你最近的朋友圈吧？然而你总要出门。没有空调房的“庇护”，让你能抵挡烈日“拷问”的潮流防护罩，是一副有型又遮阳的“花式”太阳镜。今年的多彩太阳镜，更大的好处是，能给你不同的降温模式，通过不同形状的设计，不同的镜片颜色，甚至今年流行的渐变色，在潮流好看之余，其实都有着“降温”的隐藏属性。

不规则形状：女神标配

搞怪的心型太阳镜已经太普通，在今年戛纳以及各大时装周上，更多不规则形状的太阳镜出现在抢占视觉焦点的位置。

Dior的新晋品牌大使Angelaby佩戴Dior Split1太阳眼镜，出现在Dior的高定秀场。用一副几何分割元素的太阳眼镜，搭配清新俏皮的牛仔刺绣长裙，既保持女神范，又显得青春俏皮，成功“降温”。然而，同场的章子怡也不服输，戴着一副明黄色不规则墨镜看秀，成功吸引了观众对她精致面孔的注意力。

然而，这种“时尚心机货”，却有一个集优点缺点一体的前提条件，就是对佩戴者脸型要求较高。尽管大多数不规则设计，会考虑众人审美观，适当增加修饰脸型的设计，但总体而言，不规则形状总是会倾向于放大佩戴者的脸型特征。

超大圆框：文艺范十足

觉得不规则形状难以驾驭，今年的另一潮流超大圆框，就显得“亲民”多了。早年从哈利波特风潮蔓延出来的圆框镜，到了晒太阳的季节，变成了超大圆框，文艺范复古的样式，在今年增加了戏剧感：各大品牌都要在大圆框上大玩色彩。

如果你只是低调的都市人，不要那么彩色那么戏剧化，那就像范冰冰在戛纳时的出行款：Givenchy的Bridges系列那样，最常见的棕灰色给你过滤紫外线，超大圆框能令脸显得更小。而且，至少还有一个理由令你无法拒绝超大圆框：更大的镜片可以为你提供更大的遮蔽阳光的面积。

前卫运动风：一片式

运动风浸润时尚界的结果是，不仅运动鞋能够搭配正装走上正规场合甚至隆重场合，就连原本主要存在于专业运动镜片领域的“一片式”太阳镜，也可以成为太阳镜的日常模式。

以往强调流线型（减小风阻）以及宽阔视野的一片式太阳镜，你常会在自行车、滑雪等专业镜片上看到，比如最著名的 Oakley。现在，这种硬朗的廓形，加上了轻盈的材质以及更时尚或趣味性的设计，出现在各大时尚品牌的新品中。

本身就偏男性化硬朗的雷朋，首当其冲做出创新开拓。骄阳系列以缤纷色彩和渐变色镜面打造平面镜片。而总是优雅出现的意大利品牌Prada和MIU MIU，也推出了不同的运动型眼镜。显然，除了更运动风、视野更宽广外，这种一片式镜片的遮盖面积更大。

多彩给你不同降温模式

大家都发现了，多彩就是今年太阳镜的最大关键词。无论镜框设计怎么变，镜片的彩色是必须的。这与各大品牌都在极力拉拢年轻消费者的心自然不无关系，但对于“大牌入门品”级别的太阳镜，多彩的设计也是类似于利用“口红经济”原理，让你在入门级别的价格中，不时更新新品。

加上今年的全球各种高温极端天气，人们对各色太阳镜有了更坚定的消费理由。热门颜色从传统的灰色、棕色、黑色，蔓延到粉色、黄色、绿色、蓝色等糖果色，渐变色也备受关注。

值得一提的是，在防护紫外线的专业领域，不同的颜色其实是有着不同的适应场景。例如在滑雪时，天晴、阴天与傍晚，都会有不同颜色深度的镜片相适应。而一些太阳镜品牌甚至强调自己的偏光镜片提供的视觉保护，在减低炫光、紫外线强度之余，过滤掉一些漫射光等有害光线；或是采用专利技术镜片，优化光线色彩，增强色彩辨识度，以适应不同运动与休闲场景的使用需求。

世相杂侃

“好人”和“坏人”

□钱宁

是好人还是坏人？是每个孩子都会问的问题，看似简单幼稚，实则为天下最难的问题。

一个人具体行为的好与坏，不难判断，利他为“好”，害人为“坏”，然而，“好人”和“坏人”的界定，却很困难，比如：一个人，有时做好事，有时做坏事；对某些人做好事，对另一些人做坏事；前半生做了好事，后半生做了坏事；做的事有人说好，有人说坏；这样的人，到底是好人还是坏人呢？即便如孔子，做人做到了“圣人”的境界，也仍然毁誉参半。

“好人”和“坏人”界定的难度，取决于人与人之间关系的复杂程度，因为一个人的本质只能通过与他人关系而才能显现出来。

农耕社会，一个没有出过村的人，只要孝悌，以诚待人，就是好人。外出入仕，一心做个清官忠臣，也是完满一生。当然，若父母不慈，孝子就难做了；若子孙不肖，为人父母也就不易了；在朝为官，如果碰上昏君或暴君，处境就会艰难，“忠”还是“不忠”，都是一个问题。

进入现代社会，人所经受的考验就复杂多了，常常迫近极限，面临两难选择，翻天覆地之后，几无“完人”。

这说明什么？说明我们做好人的可能性，取决于所处的社会环境和所经历的人和事，做一个纯粹“好人”，越来越难，或许不可能了。

孔子认为，在三千弟子中，只有颜回一人，达到了纯粹“好人”的程度：“子曰：‘回也，其心三月不违仁’”，不过，也只坚持了三个月。

后来，毛主席也有著名“语录”：“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。”说的也是这个道理。

合乎逻辑的推论是，我们难以做纯粹的“好人”，也不会做绝对的“坏人”，一个人的人生定位，是在好坏的两端之间，至于是偏好，还是偏坏，全看个人努力了。

未来，人工智能最大的挑战，不是人机对弈，不是汽车自动驾驶，而是对“好人”和“坏人”的识别。

“好人”和“坏人”识别之难，不在定义描述，而在量化处理，对一个人的最终判断，大概只能基于其行为好坏的概率统计。

设想一下，当人工智能处理这一难题时，或许是这样的编程设计：“在如下设定条件下，其‘为善’概率超过百分之多少，即可判定为好人；其‘作恶’概率超过百分之多少，即可判定为坏人；介于中间者，属于不好不坏之常人。”

我们到底是“好人”还是“坏人”，就取决于这样一个百分比——“盖棺论定”之时，还可以“概率论定”。

闲情逸致

学车囧事

□吕文捷

岳姨是驾校校长，她在倒库练习场的空地上种了一片葵花。平日里，葵花们在边上静静地注视着我们。

“回正回正，快往左回正！好！完美！”教练一脸无奈。我一脸尴尬，恨不得立即跳下车，逃之夭夭。此时，我驾车正好碾压了刚进入现蕾期的葵花们。今年岳姨还能吃上葵花籽吗？

“还不开出去？你这是要在这儿住一宿吗？往右打方向！进来时往左，出去肯定往右啊！左右不分？”出于对教练、对葵花的愧疚，情急之下我继续往左打方向，这下好，车彻底深入到葵花腹地了。此前，若有人说我左右不分，我一定和他理论。可现在，我实在无话可说。屡屡开进地里，教练虽气得跳脚，却仍一遍遍指正，委实好脾性。

学车伊始，我就备了个小本子，十分用心地绘出倒库、半坡起步、S型路线的示意图，密密麻麻地记下每一个要领，并对可能出现的情况逐一分析，写出应急预案。OK！准备到位，成竹在胸。可一上了车，手脚就不听使唤了，倒库进了葵花地，半坡起步熄火，S型路线中途停车……

“无他，唯手熟耳。”学车手熟、脚熟，不就成了？熟能生巧。那天下午，我完整地走了一遍科目二的考试流程，分毫不差。教练脸上多日的霾散去了。恰巧那天来报名的人特别多，教练一高兴便让我给这些新人传授一下心得。我滔滔不绝，诲人不倦；听的人摩拳擦掌，跃跃欲试。

一个小伙子麻利地上了车，按着我讲的要领，踩离合，挂倒挡，鸣喇叭，倒库，然后利索地倒进了葵花地。看着这行云流水的一幕，教练气不打一处来，一记眼刀向我飞来：“小文，厉害啊！师徒如出一辙。”

看这阵势，今年岳姨是彻底吃不上葵花籽了。葵花们，对不起了，小女子这厢有礼了。

高温下的劳动者

记者 张晶 摄

健康妙招

午觉，你睡对了吗？

□李晓姗

生活节奏的加快，使得很多人埋头工作，无暇顾及午休。从生理学角度而言，午饭后，消化道的血液供应明显增多，大脑的血液供应明显减少，使人产生精神不振、昏昏欲睡的感觉。此时小睡一会儿能够有效补偿人体脑力、体力方面的消耗，对于健康是大有裨益的。

午睡时间最好在1小时以内

午睡时间不宜太长，最好在1小时以内。这样既能有效消除疲劳，又不至于睡得过沉而不易醒来。

不宜饭后立即午睡

因为午饭后胃内充满尚未消化的食物，此时立即卧倒会使人产生饱胀感，不宜饭后立即午睡。正确的做法是吃过午饭后，先做些轻微的活动，如散步、揉腹等，然后再午睡，这样有利于食物的消化吸收。

睡眠姿势要讲究

经常可见有些人午睡时坐在椅子或沙发上打盹儿，有些人干脆趴在桌子上睡。坐着睡，时间久了大脑就会缺氧，使人产生头重、乏力、腿软等不适感觉。而趴在桌子上睡，会压迫胸部，妨碍呼吸，增加心肺负担。

一般认为，睡觉姿势以右侧卧位为好，可使心脏负担减轻，有利于食物的消化代谢。但由于午睡时间较短，可以不必强求卧睡的偏左、偏右、平卧，只要能迅速入睡就行。

餐桌佳肴

凉菜拌出清爽来

□王敏

天热，大多数人的食欲都进入了一年中最萎靡的状态。不如直接去吃大江南北的凉菜吧，让冰爽的感觉，唤醒你沉闷的味蕾！

糟毛豆

主料：毛豆。

配料：糟卤、黄酒、糖、八角（1、2个）、香叶（1、2片）。

做法：

1、煮毛豆之前，锅内放入冷水，浸没并且高出毛豆寸许，锅大水多毛豆少，则煮出的毛豆个个相当。

2、点火开煮之前，先将毛豆放在锅中浸上半个小时，以让毛豆充分吸水，不会发生干瘪的现象。

3、一斤毛豆大约用250克糟卤，10克黄酒的比例浸没，同时加入盐、糖少许，桂皮、八角适量，浸泡12小时后，即可食用。

要点：毛豆在煮之前，要剪去两头的角，不然荚易爆开，影响美观；即使不爆开，糟卤也极难浸入荚内。毛豆煮熟后，放到凉开水里，直到毛豆完全冷透为止。

藤椒农家鸡

主料：农家鸡、藤椒、黄瓜、青椒。

调料：辣椒油、藤椒油、红油、味精、香料、香油。

做法：

1、将农家鸡去毛开腹后，放入锅中，加入清水（以淹过鸡为度），用中火烧沸约6分钟后熄火，让农家鸡泡于沸水中约20分钟。

2、农家鸡烫熟后，放进冰水泡约30分钟，这样可增加鸡肉的弹性，减低鸡皮的肥腻感。

3、将冰镇后的鸡切成厚薄匀称的块状，装盘。

4、根据自己口味调好味汁，均匀地淋在农家鸡上，拌上青椒、黄瓜即成。

要点：藤椒油一般在超市里可买到，也可用青花椒和嫩青椒制成粉后，加食油调汁代替。

七彩拉皮

主料：旱黄瓜、白菜心、黑木耳、椰菜、鸡蛋、心里美萝卜、胡萝卜、肉丝、大白葱丝、粉皮。

配料：蒜蓉、老醋、芝麻酱、芥末油。

做法：

1、把各种蔬菜原料切丝，黑木耳、鸡蛋、肉丝分别煮熟再切丝。然后把这些丝搅拌在一起。

2、把配料混在一起，调制成特别的蘸酱。

要点：耐着性子切丝。一来为了好看，二来是为了口感爽脆均匀。

苦苣菜拌牛肉

原料：苦苣菜、牛腱肉（比例为2：1）。

配料：醋、一品鲜酱、酱油、香油、白糖。

做法：

1、牛腱肉切片，用配料搅拌、腌制一段时间，然后氽烫煮熟。

2、苦苣菜洗干净，挑选软嫩的部分，与熟牛肉以及配料搅拌在一起。

3、加糖，可去苦苣菜的草腥味，需要注意的是，糖和油只用少量，口味尽量清淡，因为肉和苦苣菜本身都有较分明的味道。

特点：有清热祛火作用。

辣拌桔梗

原料：桔梗，红辣椒、青辣椒各1个。

配料：辣椒酱、盐、白糖、醋、辣肉酱、味素、姜丝少量。

做法：

1、把桔梗用清水浸泡，换水洗干净。然后用盐拌匀，腌制15分钟。最后搓洗，切成细长条状。

2、青、红辣椒洗干净，去蒂去籽、切丝，姜切丝，都撒在腌过的桔梗上。然后把配料搅拌在一起即可。

特点：口感清脆，用来做开胃小菜非常好吃。

男左女右

学会感知，幸福一辈子

□蔡源霞

那天，朋友忽然在QQ上对我说：“看你的空间，似乎过得好幸福！”

我明白这句话的意思。朋友与我一般，都是奔四的女人。我们在“幸福”两个字上总是颇多纠结，往往好不容易有了一点暖心的事，烦恼又会接踵而至，想要拥有长久的幸福，无异于李白行走在蜀道。因此，我们更需要用一颗敏感的心去感知幸福。

记得有一次老公下班回家途中来电，说我需要的西洋参粉他找了好几家药店都没有找到，现在决定继续去下一家药店。“老公，你真好！”我憋着少女般软糯的声音，隔空抛去万丈柔情，心里也觉得嫁给这样的男人真是上辈子修来的福分。

可我的幸福刚刚从心脏出发，正准备往四肢蔓延的时候，老公又说：“我今晚就不回家吃饭了，有朋友请客……”瞬间，我脑海中“扑扑”声乱成一片，某些粉红色的小泡泡一个接一个地破灭了——老公这段时间身体不大好，医生建议最好不要喝酒。

再三叮嘱老公不要喝酒之后，我才不放心地挂断了电话。怔怔地想了一会儿，最后我又高兴起来。不是有人说，人生就是一场狗血的肥皂剧，每一场肥皂剧又都有无数狗血情节。其实再怎么狗血，其间的“幸福感”都是我们真正拥有过的，我们又为什么要去忽略，或者去抹掉呢。有这样的幸福，自己一定要知道。

比如夏天的早晨醒得早，室内被空调吹得如同春天般凉意阵阵，同时窗外鸟声成歌。忽然不知怎么地，我就被某种感觉刺激得恨不得马上提笔成文，可电脑却在另一个房间。于是起身去拿电脑。可原本美好的感觉就在这些折腾中消失大半，窗外的鸟声还在，似乎已没有之前那么清脆了，空调还在呼呼地吹着，我却浑身燥热。

就在这时，我不禁又笑了。其实，这一刻和前一刻并没有什么改变啊。幸福与否，只在于我们自己有没有看到，想不想拥有。

比如下班回家的路上，遇到老农卖菜，品相不大好，但你如果能看到新鲜，便会幸福；孩子放学回家一身臭汗，如果你看到的是健康活泼，便是幸福；晚回的家人，满目疲惫，如果你看到的是他为家庭做出的努力，便是幸福……有些幸福，它们是那么地微不足道，可能只是一念之间，但你一定要看到、想到、感知到。因为它们小到可能一转念间便消失不见，可这样的幸福多了，也会绵延成一辈子。

枣庄博尔五交化进口家电有限公司

本公司是枣庄唯一经营进口空调的专业公司，主要经营：松下空调、日立空调、富士通空调、东芝空调，大金空调等家用商用及中央空调零售兼批发。

市中区店：
枣庄市中区人民路95号（市面粉厂西边）
联系电话：
0632—3558440
薛城店：
枣庄市薛城区永兴路281号
联系电话：
0632—4412440
0632—5141440