生活时尚

身价上涨的天然宝石，你知多少？

□施沛霖

天然宝石经亿万年大自然淬炼，经开采、挖掘、淘洗等一系列工序，最终由珠宝匠人唤醒这一埋藏在地底的瑰宝。在80后、90后渐成消费主力的今天，彩宝首饰也日渐年轻化。宝石的价值，不仅可以为日常搭配增添气质，还具有投资意义。

祖母绿

优质天然祖母绿极为稀有，其价值可以超过同样大小的钻石，是值得收藏的珍稀宝石之一。全球最知名的祖母绿产地是南美洲的哥伦比亚，巴西出产的祖母绿品质通常次之，而近年来非洲的赞比亚也有优质祖母绿产出。1克拉优质天然祖母绿售价为数万至十多万元人民币。

碧玺

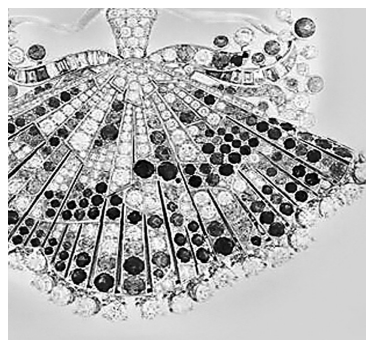
碧玺的颜色绚丽多彩，几乎涵盖了所有颜色种类，有100多种。目前，普通碧玺的价格差不多以每年

15%的涨幅在上升，而高等级的碧玺涨幅则在30%以上。而大红碧玺涨幅也比较大，小克拉的每克拉1000元左右，大克拉的则每克拉2000-3000元不等。

红宝石

红宝石符合了珍贵宝石所需具备的一切特征，硬度高、颜色漂亮，鸽

血红就是自然界中最纯正的颜色，而全球最著名的红宝石产地缅甸抹谷就是以产出鸽血红闻名于世。红宝石颗粒都比较小，一克拉左右的比较常见，能达到三克拉的就少了，重量在十克拉以上的鸽血红红宝石，价值往往超过同等级的钻石，故而被誉为“有色宝石之后”。



海蓝宝

海蓝宝是绿柱石的一种，清新的蓝色，让人联想到蓝天和海洋。海蓝宝属于中档宝石，不过，其价格一直不断攀升。决定海蓝宝石价值的主要因素也就是大小和颜色。颜色深、无瑕、重量大的为佳品。而真正有收藏价值的海蓝宝石一般体积都较大，只有够大颗的才能展现海蓝宝石的色泽，才有较高的升值潜力。

青金石

《石雅》里盛赞青金石“色相如天”，所以我国古代常常用它来象征王权。直至目前为止，我国还没有发现这种矿石的矿带，大部分青金石从阿富汗进口。已有6000多年历史的青金石，优质的矿源大多已经枯竭，所以其价格也比较高，特别是颜色纯天蓝、杂质少的青金石更为珍贵。

坦桑石

在西方，坦桑石早就跻身高档珠宝行列，顶级的坦桑蓝深邃浓郁，色彩完全可以跟皇家蓝宝石媲美，而且坦桑石的纯净度比蓝宝石还要高。坦桑石只产在坦桑尼亚乞力马扎罗山下区区20平方公里山麓，目前，国内的价格保持以每年40%-50%的速度持续增长。

健康妙招

慎用藿香正气水

□陈辉

藿香正气水已成为很多家庭必备的“万能药”，感冒、中暑、腹泻、头晕、头痛……都用此药，藿香正气水真有这么神奇吗？药剂科专家们给出的回答是“NO”！而且许多人群并不适合用藿香正气水。

不是每种感冒都能用

专家介绍，藿香正气水成分为苍术、陈皮、厚朴(姜制)、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草浸膏、广藿香油、紫苏叶油，辅料为乙醇。具有解表化湿、理气和中的功效。

如果在炎热的暑季感冒了，但发热不明显，伴有食欲不振、腹胀、舌苔白腻等症状，像这样体内以寒湿为主的患者是可以服用藿香正气水的。还有，那些经常往来于室内空调温度过低和户外烈日炎炎环境中的人群，受寒邪侵袭所致感冒也是可以使用。

中暑不宜用藿香正气水

从中医角度上来说，中暑是因为暑热内侵，治疗应当以清热泻火、养阴解暑为主。而藿香正气水具有辛温解表、散寒、除湿的功效，属于温热药，根本就不适合治疗中暑。并且，从西医角度上分析，中暑时最关键在于尽快降低体温（在阴凉处休息、补充含糖或电解质饮料），肌肉痉挛可以冰敷或按摩，如出现意识丧失（热射病），体温>40℃应立即拨打急救电话抢救，及时进行补液治疗。而藿香正气水中含有40%-50%的酒精，对于重度中暑甚至会加重病情。

适宜受凉腹泻

藿香正气水具有芳香化湿，解表散寒之功效，夏季贪凉，比如食用生冷瓜果等出现的腹痛、腹泻，可以用藿香正气水来缓解。但由于生吃海鲜等饮食不干净引起的细菌腹泻，应及时就医。

哪些人不适宜用藿香正气水

藿香正气水酒精含量较高，同时药效也比较迅猛，不适合老人、孕妇、儿童等体质较弱的人群。尤其是孕妇，藿香正气水含有大量的中药成分，喝了还很可能引起流产。在服用一些抗菌药、降糖药、抗抑郁药等药物的同时，避免服用藿香正气水。

舞动暑假 李宗宪 摄

世相杂侃

不说“我很忙”

□周炳揆

“忙”在现实生活中已经成为常态，那天，我打电话约某位仁兄出来小酌、叙叙旧，电话那边的回答是“我很忙……”，我觉得茫然，因为我知道这位仁兄除了有睡懒觉的习惯以外并不忙。

那么，人们为什么倾向于说“我很忙”呢？首先，他可能真的很忙；其次，人们有“厌恶懒惰”的倾向。大多数人总认为忙碌要比懒惰好，即使是被生计所迫而“被”忙碌，也要比懒惰快乐。

问题在于，开口闭口“我很忙”的人其实并不是真正地忙到匀不出时间，在这种情况下，你给邀约你的人的感觉是：我不值得在你身上花时间。

有一种传统观念，那就是人们看重辛勤工作，我们经常说：“过程很重要”，奖励努力的过程甚至超过了奖励最后的成功。很自然地，人们因为“忙”而感到骄傲，认为“忙”的人更成功、更重要，也更有社会地位。

然而，“忙”被用来作为拒绝对方，作为自己不愿意被打扰的借口，当你邀约对方，对方称“我很忙”时，你会觉得不快，甚至感到对方非常粗鲁。也许，不应该把“我很忙”作为一个具有积极意义的词句，“忙”在表面意义上有“美德”的含义，其实是虚假的，被误导的。

那么，别人约你聚会，你真的很忙，抽不出时间，该如何说好呢？

说得具体一点。你可以说：“我忙于月底结账”、“这几天正在搬家”、“下周有一个考试要应付”等。如果你没有特别的原因，仅仅是因为情绪不高而不想赴约，干脆直说，并且向对方解释现在你不便详谈你自己的状况。说得具体可以让对方觉得你诚恳、可信。

总之，千万不要把“忙”看作是“懒”的反义词，如果你确实不忙，不要有愧疚感。

闲情逸致

蕙心一点如兰芷

□王玲珑

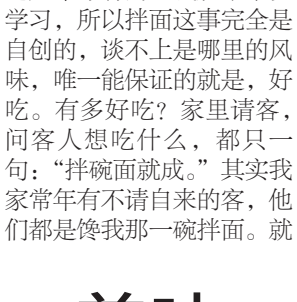
酷暑时节，临窗而坐，凉风不至，却有暗香袭来，原是这几日我家的米兰开了，起初是淡绿色的小颗粒，隐在叶丛毫不起眼，渐至成为米粒大小的娇嫩的黄色，开得簇簇拥拥，满枝皆是，始有香气从枝叶间散逸而出。

米兰并不属于兰草，它属于楝科，楝科的植物花开一向是细密幽约的，然一个兰字却赋予了它兰的精神，兰的品格，一下子变得不同寻常。

及至将其搬进了室内，香气则沉静了许多，收敛了许多也冲淡了许多，有一些飘忽似有若无，久居其中几乎不易觉察。古人云：与善人居，如入芷兰之室，久而不闻其香。君子如兰，那是一种春风化雨般的温雅和畅，方知为何米兰并不属于兰草，却拥有一个兰字，不仅得了兰的神韵，还得了兰的精髓，它的香气，淡雅从容恬静和缓，不飞扬跋扈，如同君子，与君子坐，如沐春风，如酒微醺，妥帖，适宜。

米兰有一种特性，它的香气随气温的变化而有所不同，它喜阳，温度越高，日照越足，它的香气挥发得越持久充分，像是夏天的赏赐，这一点与腊梅颇有些异曲同工。腊梅是一种寒香，越是冰冻严寒的雪天，它的香气越清冽，似酒，可以说是冷香扑鼻，沁入人的心脾，搜肠熨肺，好不畅快。米兰是暖香，腊梅是冷香，每一种花都有自己的品性。

世上安得两全法，很少有色艳而香的花，那些花型硕大，色美而娇的花，大多不香，只约略有一些清香，比如牡丹，比如芙蓉，自然界有一种平衡法则，许你以芳容，便不许你气息，这世上难得有色香俱佳的花，这是造物的公允，也是一种智慧，把握自己所拥有的，将其发挥到极致，就如这米兰哪怕只有米粒大小，也能开出一番蕙质兰心来，使心浮气躁的暑日也变得宁静起来。



我从小到大爱吃挂面，且是汤面。到如今，饿时打发自己的，也就一碗面足已。

想起小时候，家里来客人，菜不够，就下一碗辣辣的面条，再卧几个鸡蛋就是一道菜了。面条下饭，多有创意的吃法。父亲长年在外打工，无论是远行前，还是回到家，母亲都会给他下一碗面，面里放好几个荷包蛋，有时候还会有肉丝。那时候的面条，是自己种的麦子做的，蛋是土鸡蛋，肉是土猪肉，我如今做梦都会想念那个味道。可惜现在回老家也吃不着了，面条都是城里进的货，一点念想都不留了。

但干拌面条这件事，是近几年才有的。我从来不爱学习，所以拌面这事完全是自创的，谈不上是哪里的风味，唯一能保证的就是，好吃。有多好吃？家里请客，问客人想吃什么，都只一句：“拌碗面就成。”其实我家常年有不请自来的客，他们都是馋我那一碗拌面。就

美味干拌面

□曾无艳

是我自己隔一段时间不吃，也想得不得了。我这人有个毛病，不管做什么，食材一定要新鲜，冰箱里冻过的食材只会影响心情，所以最方便的就是下一碗面条，只要家里阳台上种的葱没被拔光，味道就能保证。

后来常看港剧，有句最日常的爱的表达是：“我煮碗面给你吃。”突然想，如果你是“拌面高手”，那么这一句还真是最动听的情话了。

材料：面条一小把，辣椒、油、酱油、陈醋、麻油适量，姜葱蒜适量。

做法：

1、辣椒、姜、葱、蒜切末。

2、面条不需要煮太熟，捞起在凉开水里过一下，盛进大碗内(冬天想吃热面，就别过冷水，淋一点熟油上去，拌一拌就好)。

3、把姜葱蒜末放在面条上，倒上适量的酱油和陈醋。

4、热油爆辣椒，一起浇上去，再调入少许麻油。

餐桌佳肴

男左女右

在爱情中蜕变的女孩们

□马亚伟

有个女孩，喜欢上了一个开花店的帅气男孩。她有事没事就去花店，还对男孩说：“我上辈子大概是一朵花，要不然怎么跟花这么亲。”男孩爱开玩笑，随口说了一句：“你呀，是花也一定是朵丰腴的牡丹花！”女孩很胖，她以为男孩是在笑话她的身材，于是下决心减肥。其实她曾经多次减肥，可就是管不住自己的嘴。这次，她终于坚决地要把减肥进行到底。

“减肥工程”艰苦卓绝，其中艰辛可想而知，让大家没想到的是，仅四个月的时间，原来的胖妹竟成了窈窕淑女。其实，女孩眉清目秀，减肥后脸瘦下来，优点尽显。“大变身”之后，她再去花店，男孩根本没认出来。她打招呼，他惊呼：“怎么会是你？”她看到他眼中的欣赏，心想，勇敢表白吧！几番犹豫，她终于鼓起勇气说：“其实，我很喜欢你。”结果，他听了却哈哈大笑：“我老家的孩子都两岁了！”

大学校园里，女孩爱上班上一个“文艺男”。他爱写诗作文，是文学社社长。她为了接近他，也加入了文学社，并且成为最努力的成员。为了写出好作品，引起他的注意，赢得他的赏识，她疯狂地阅读文学作品，用心创作。每当他夸她的文章写得好，她就偷偷地幸福好几天。但她觉得自己写得还不够好，离他还有一段距离，于是更加默默努力，希望有一天可以与他并肩，那时候，爱情才能水到渠成。时光飞逝，转眼要毕业了。一天晚上，她发誓第二天一定要向他表白。谁知，早上刚见到文学社的同学，却有人向她发布新闻：“昨天晚上社里发生了史上最浪漫的桥段，社长拿着一大束鲜花，向一个女孩表白，女孩同意了，两个人亲密相拥，好浪漫哦！”她呆住了。

大学毕业后，文学社的成员大部分都放弃了文字，包括社长。只有她，在文学的道路上越走越远，做了某杂志的编辑，还出了书。

还有一个女孩，大学毕业后跟着男友到他的家乡去一起打拼。她在陌生的城市举目无亲，还好有他。谁知，过了没多久，男友却移情别恋，与一个富家女谈起恋爱。她伤心难过，打算收拾行囊离开这个伤心地。单位领导劝她留下，她最终咬咬牙答应了。好强的她，赌气似的要做出个样子来给前男友看！终于，她凭着自己的聪明和努力，脱颖而出，成为知名的“女强人”。与此同时，前男友的事业依旧没有一点起色。两个人在一个系统工作，偶尔会遇到。再见面时，物是人非，她光彩熠熠，他却黯淡无比。

爱情真的像一个魔法师，会悄悄地在你的心里埋下爱情的种子，只是为了让你完成一次蜕变。可能那粒爱情的种子永远都会不发芽，但你却因此能破茧成蝶，更美丽地飞舞起来。