

【生活主张】

享受慢食

□李振

早在1986年,一位意大利美食方面的作家曾经发出这样的呼吁:“即使你在最繁忙的时候,也不要忘记自己家乡的美食。”继而,一场以慢食主义为旗帜、反对快餐文化的慢食运动由此兴起,即刻吸引众多国家的同道中人加入到慢食协会里来,同时抵制超级市场对人类不可剥夺的快乐享受生活权利的冲击。

时至今日,当“快”业已成为生活的负累时,城市的快节奏生活正在以生产力的名义扭曲我们的生命和环境,而“慢”则带着炫色和魅力被越来越多的人所向往。于是,慢食主义已不仅仅是细嚼慢咽和慢慢吃饭,其中的含意就是回归到传统和健康的饮食方式中去,有必要地能掌控自己的生活节奏,真正成为我们都市人中一种必不可少的生活哲学。

而在现实生活中,很多上班族只在周末或节假日才能有真正实践和享受慢食,平时大多过着方便快捷的日子,各式各样的快餐以及流水线一样上菜的餐馆,已经成为了别无选择和被逼无奈的生活。有必要引起注意和重视的是,快餐大都油脂含量超标,会带来高血压、高血脂、高血糖和情绪烦躁等影响身体和心理健康的弊端,越来越多的人已经开始关注“慢食”。由于“慢食”是根据营养搭配,主张亲自选材和烹制,则既可以保证饮食安全和健康,又能和家人朋友一起慢慢吃饭聊天,享受生活的美好氛围和乐趣。

此外,据日本有关学者研究后得出结论,减慢进食速度,可以达到减肥的目的。如果一个人进食太快,当大脑发出停止进食信号时,往往已经吃了过多的食物。因此,在营养师看来,慢食不只是慢慢吃而已,更注重的是营养均衡;在心理咨询师看来,慢食不只是放慢生活节奏,更是缓解心理压力的一种生存法则;从医学角度来看,慢食有助于食物的营养得到充分吸收,以及吃饭时安静情绪能够阻止暴饮暴食等。

所以,慢食协会的标志是一只蜗牛,寓意就是号召人们像蜗牛一样从容优雅地吃饭,是一种像蜗牛一样的生存和生活哲学。

【精彩网文】

理科女的相亲法

□赵树利

一个高智商的理科女,在全球最著名的咨询公司上班,从小到大,优秀但是晚熟,一直到30岁才想起终身大事需要办,于是开始了自己的相亲路。

一切都与众不同,这个在外企熏陶多年、养成高效率做事原则的姑娘把自己早期的体验叫做“市场调研”:即主要接受亲戚长辈的热心介绍,不看条件,先来一轮试水。

第一个月,没有收获,她抽了个周末写了一份“小结”,列出张Excel表单,把所有相亲对象的特征一一列上,对比筛选后,勾出自己最不能接受的特点,比如明确不见富二代。

第二阶段起步就是大手笔,用的招数是“海选”:一张大网撒出,网上相识、熟人介绍、婚介相托,一周见10个,加快进程。此阶段历时3个月,仍旧挫折连连。女孩儿立即刹车,她又做了一张Excel表单,这回自己成了被研究对象,优势、劣势一并列上,分析失败原因,对自己绝不手软。

第三轮开始,她阅读了很多和相亲有关的文章,对自己进行了不少“小改动”,比如遇见满意的对象她不再使用工作语“我们以后多联系”,而是换成了更富暗示性的“你让我对相亲有了信心”。她会选择一些适合相亲的话题,还修改了造型,比如,把头发放了下来。

大半年后,这个女孩儿打电话给我,说自己与某相亲对象一见钟情,火速结婚。

这就是我认识的高智商理科女女孩儿,并且我现在终于知道,她为何能胜任那样一份年薪100万元的工作了。

【自得其乐】

没车偷着乐

□大卫

有谁说过的,现代人越来越不想用脚走路了,我有几个朋友是开车一族,他们上班,比我好多了,屁股往驾驶室一坐,就把自己搬到了单位,想去哪儿就去哪儿。所谓汽车,说白了就是一种移动工具,它像玩魔术一样,把起点与目的地连在了一起。我有一朋友,他怂恿我也去弄一辆,我问买车有什么好处?想一想,甭说买车了,见车就难过。

有一次,我在路边无聊地走着——我经常这样无聊地走着——看到一个警察大爷在那儿对一辆车敬礼,然后,我就看到从驾驶室里钻出一个诚惶诚恐的司机。他老人家脸上有两道横肉,但到了交警跟前却变成了微笑的花朵——这个比喻不合适,我是说,他想把自己尽最大可能地变成孙子,但交警可不想当爷爷,所以,他的小本本上还是被交警给画上了几笔,可能下一步就是去银行交罚款了。

我所在的小区,每到晚上,都要停好多车,新的,旧的,不新不旧的。有一次我

回来晚了,不小心碰了一辆车,就听那辆车像吃错了药似的,又像是个初次去医院打针的孩子,叫得不行,哇哇哇哇地像比遭到恋人的误解还要委屈,我怕它把眼泪流下来——专业术语叫水箱漏水。我想安抚它,可是,它却叫得更欢了,我一抬头,有好几家窗户都探出了人头。有一个老哥反应更快,两手提着裤子从楼梯口冲下来,一看他的车还在,这才又提着裤子上楼。操心,我要有车怕也睡不着觉。

说这些话,其实是狐狸吃不到葡萄倒怪葡萄酸,说我不想买车?你不如给我两拳,做梦都想,就像想一个姑娘一样——我不想买车,是因为我已经有了辆自行车,再弄一辆小汽车无异于包二奶——其实我也不是不想“包二奶”,而是兜里没有钱……但我也自得其乐,每当看到那些车动不动就塞得前不着村后不着店,我就拍拍我那匹在车流中穿梭自如的坐骑说,嗨,还是原配好……

有些秘密,永远别说

□张珂

摇头,我害怕芬会说出什么来。我在心里呼喊:芬,你要挺住,不要说啊。不管真相如何,我真的不希望听到芬的答案。

然后芬还是轻轻告诉我们,她的处女膜是修补过的。她顿了顿,然后叮嘱我们一定不要把这件事告诉别人,只限于我们三人知道。我和丽重重地点点头。然而,我的心里还是笼罩上了一层阴影,有了一种不祥的预感。

不久之后,我还是听到了芬离婚的消息,我第一直觉与这件事有关。虽然我坚信丽也是和我一样保守秘密的,我还是第一时间去找她,问她是否泄露了芬的秘密。丽一口否定了,告诉她她没有告诉任何人。后来丽才不好意思地告诉我,她只告诉了老公。答案就在这里了,丽不出卖朋友的秘密,而她的老公却不。

而芬,那天我曾拿着祈求的眼神,盼她不要说出她的秘密,她仍然说了。她也要为这个代价而负责。往事只合沉睡,千万不要随便去唤醒它。因为,有一些秘密,只能藏在心底,对谁都不可以言说。

不过是路人甲

□卫宣利

曾经设想过许多种和他相逢的场景,激动,愤怒,躲避,却独独没有这一种。平静,安然,如同路人,不为所动。

她爱过他,很多年前。那时候,她纯情,浪漫,以为爱情可以超越一切,以为爱一个人便是一生一世。后来,他用背叛告诉她,原来,并不是那样。原来,这世界上有许多东西都可以收买爱情,一个好的职位,一套房子,或者一个有钱的老爸……分手后,她以为她会活不下去。可是,她没有。她找到了更适合自己的那个人,过着恬淡美满的生活。为她今天的幸福,她甚至要感谢他当初的背叛。

她发现,生活在一点点地矫正她的错误,那些单纯、执拗和仇恨,终究会慢慢变成丰富、宽容和原谅。

而现在,她又明白了一点:原来,漠然便是对一个人最好的忘记。不再心痛,不再怨恨,不再关注,曾经火热的感情早已平息,满腔的怨怼也已烟消云散。他不再是心上那个让你牵扯着疼痛着的人,他年轻或者苍老,幸福或者痛苦,成功或者失败,于你都无关紧要。即便是这样的相遇,也不过是路人而已。

是的,他不过是路人甲,无它。

【开心一刻】

擦玻璃

保洁公司一个工人来我们办公室擦玻璃,擦好后,视如无物。一同事问:“大哥,您用啥擦得这干净?”工人回答说:“俺用力!”

自己拿

死党手机被盗,她宿舍一女的抱怨:为什么没人偷我的破手机?第二天,她如愿了。她无聊,借别人的手机打过去进行对话,其他内容不详,只知道小偷偷她说:你的手机太破了,我把它放在某某站点,你自己过来拿吧……

美女

我从来不觉得自己是美女,所以走街上听见人家喊美女也没反应。这天在街上闲逛,不知道谁在叫美女,还叫了好几声,不以为是喊我,所以没反应。然后有个人从后面跑过来问路,告诉他以后,他嘀咕着走了。我听到路人说,这人是不是没被人叫过美女啊,故意装听不见,让人多喊几次。

老两口吵架

舅妈她爸妈都七老八十了,老两口老是吵架。有一次两人吵得不可开交,老头来和我舅妈说老太如何如何不好,老太和我舅妈说老头如何如何不好。最后我舅妈听得烦了,装作很高兴的表情丢下一句:“要不你们离婚吧。”老两口安静了老半天。自此以后,老两口就再也没吵过架。

理发

高中时候,宿舍楼的管理员兼职理发,比较便宜,3块钱。学校门口也有一个理发店,10块。一次我跟一个同学去学校外面的理发店理发。我同学先理,我在旁边等着。

理发师跟我们聊天:“听说你们学校里面也有理发的,是不是理得很差啊?”我同学说:“理得倒还好,就是贵。”理发师问:“要多少?”我同学说:“要3块。”理发师一惊,手停在我同学头上,久久不敢下手了。

女友的QQ签名

看到女友的QQ签名改成了:迟早的事,该不该现在就作决定呢?我含情脉脉地回复:亲爱的,你觉得对就去做吧,加油!……5分钟后,接到她的短信:我们分手吧……

忘性

去上课,走到楼下忽然发现没带手机,舍友说你回去取吧,我帮你把包拿到教室。我就回去取手机,我们宿舍在7层啊,而且学校不给开电梯。到了宿舍门口忽然想到,我把钥匙放包里了。(王留强 辑)

零言碎语

世上最美十件事

□乡村五月

★幸福女人的十个密码:一个你爱的人,两个爱你的人,三分慵懒,四个朋友,五个工作日,六分浪漫,七分灵气,八分智慧,九分独立,十分热情。

★这年头,不要炒股,风险太大,还是做豆腐好,做硬了是豆干;做软了是豆花;做没了是豆浆;做臭了是臭豆腐。稳赚不亏呀!

★馅饼曾经从天上掉下来过,但去接的人,都被砸死了,也可能是被压死的,为了避免此类事故的发生,我们的父辈从小就对我们说“天上是不会掉馅饼的”。

★世上最美十件事:1.初吻;2.看日出;3.与很在乎的那个人牵手;4.躺在床上听屋外的雨声;5.每次看到那个人心里七上八下的感觉;6.深夜不眠与室友聊天;7.一个信任的眼神;8.睡觉的时候太阳照在身上;9.一觉醒来发现还能睡上几小时;10.冬天暖和的被窝。

★我们单位是一个好单位!我们虽然下班晚,但是我们上班早啊!我们虽然休息少,但是我们值班多啊!我们虽然冬天冷,但是我们夏天热啊!我们虽然放假晚,但是我们开工早啊!我们虽然工资低,但是我们工作多啊!找工作,就该选这样的!拿最少的钱,上更多的班,放更少的假!

★人与人相处的最佳境界,有时是相互淡忘,说明谁也不亏欠谁,谁也对得起谁。如果相互感恩或牵挂,就说明彼此有亏欠,或者有对不起对方的地方。

【男左女右】

好友芬新婚不久,应她相邀,我和丽带上各自的老公去她家做客。三个男人一见如故,相谈甚欢,三个女人则在一旁聊些家长里短。

不知谁提到了处女情结一说,三个男人众口一词,说这是必需的。这下引发了丽的不满,她大发牢骚说这对女人不公平。可是三个男人都立场坚定,最坚定的捍卫者是芬的老公。

等到下一次,只有三个小女人聚会时,丽又重提起了这个话题,她先恨恨地发了一通牢骚,然后坏笑着看向芬,芬一下子红了脸。芬的往事只有我和丽知道,芬少女时代,曾经受过一个已婚男人的诱惑,并且爱上了那个男人。及至后来,遇到了现在的老公,发现他才是她一生中所能依靠的人,才决意要抛弃那段荒唐的感情。

丽开玩笑地对芬说,我就不相信你是处女,老实交代,怎么骗取老公信任的?大概因为触动了往事,芬的脸显得很苍白。我忙说起别的话题,可是丽却不依不饶,说说嘛,我们三个是最好的朋友嘛。我向芬摇了

是春末夏初的时光,阳光煦暖,空气里溢着花的芬芳,街道旁边的石榴树上朵朵红花灼然盛开,她一只胳膊挽着爱人的手臂,闲闲地走,另一只手轻轻地抚在微微隆起的腹部,那里,有她的宝贝在快乐成长。

不过是眼稍微侧的瞬间,就看到了他。他一手掂酒,一手提菜,步履急促,正从旁边超越他们。平行的瞬间,她看到他的脸,曾经的阳光俊朗早已不在,换上的是中年男人的沧桑和委顿,眼角下垂,胡子蓬乱,几缕白发从鬓间跳出来,随着他走路的频率一路摇摆。他显然没有认出她来,迅速地越过他们,把一个清瘦微驼的背影留给了她。

而她,没有惊诧,没有停步,甚至,连心跳的频率都没有改变。只是在他走过之后,漫不经心地对身边的爱人说:“那个人,我们以前谈过。”爱人亦不经心地问:“哪个?”她用手去指:“诺,就是那个嘛……”前面那个背影,早已消失在入海。话题便没有再延伸,她携爱人的手,继续坦然悠闲前行。爱人问:“中午吃鱼吧,多吃鱼宝宝聪明。你想吃清蒸的还是红烧的?”她低头浅笑,答:“怎样都行啊。”