

飲食男女

逼老公做家务的那一刻,你已经输了

■格十三

有个读者问我:“为什么结婚后老公什么都不愿干,懒得要命,和结婚前判若两人,把我当老妈子,是我的问题还是他的问题?”

其实吧,一般人只会简单粗暴给出一个答案:惯的。

生活嘛,无非就是你哄哄我,我哄哄你。但是到底有多少自认为过得不舒服的婚姻不是出于女人的“眼里揉不得沙子”?

拿“扫地机”这件事来举个例子。老公为了扫地,也做了很多工作啊,比如下单买扫地机,把机器从包装箱里取出来,给它安装电池,为它充电,进行试运营,整理灰尘盒,说不定还要拍照发朋友圈,和朋友讨论电机原理,展望智能家电未来十年的走势……你看,他做了这么多事只是为了省去你亲自扫地的烦恼,你感不感

叫醒你的衣柜

一件白T恤解决一夏搭配

■欣怡

这些天,气温明显攀升,大街上,女孩儿们忙不迭穿上了短裙,换上了体恤,说真的,在四季更替越来越模糊的杭州,T恤真的是一款好穿又百搭的衣服,特别是白T恤,相信许多姑娘的衣柜里,它应该是除了白衬衣以外数量最多的单品。只要有了它,所有的搭配难题全部迎刃而解,那些你一直头疼不知道该怎么搭配的裤子、裙子、外套统统都得救了!

最常见的白T恤组合,就是用它来搭配紧身裤、牛仔褲、短裤。如果你以为白T恤只能贡献这么一点能量,那你就错了,它还能解决好多搭配难题。这两年回潮的阔腿裤、喇叭裤、背带裤;锁在衣柜难得上身的格子衬衫;西装外套以及印花长裙等,不知道怎么搭,就找白T恤帮忙。

或许你会说,模特穿白T恤是好看,普通人穿很容易就会过于平淡,甚至沦为汗衫,说的倒也没错。同一件白T恤,时装精和普通人穿出来很可能完全是两个效果,但各种区别并仅仅在于身材,而在于搭配上的“小心机”。

怎么样才能把普通的T恤穿出质感穿出型格?穿白T恤时最好把它扎进裤裤里。否则再怎么搭配都会有点像汗衫。而要让白T恤穿得不像汗衫或者家居服,还有一个诀窍就是:配饰要讲究,可以搭配好看的锁骨链,或者一块好看的表或者好看的手链,这样全身的质感就提升了。当然最重要的还是妆容要精致,虽说穿白T恤大多数时候是要营造一种“漫不经心”的感觉,但如果你真的漫不经心到蓬头垢面就穿着它出街,也还是可能显得很邋遢,所以化点淡妆,实在偷懒,就涂个大红唇也行。

怎么选一件最有利用率的白T恤:首先它最好是纯白色无图案无LOGO,任何图案和LOGO都会削弱它的百搭程度。其次它最好不要太透。在你能承受的价位范围内,尽量选择纯棉不透肉的白T恤。如果你的白T恤很透,里面最好加背心穿。再次它最好不要太紧。宁愿宽松一点,也不要选择太紧的白T恤,最好不要选择弹力面料,它会把你身上每一块赘肉都暴露出来。还有最好是圆领,领口不要太大,也不要太小。这也是出于百搭方面的考虑。最后的问题是:大胸和微胖妹子能不能穿?答案是:能,但效果真的没有瘦子和平胸那么

好。

当然了,衣服再好也不如减减肥,四月不减肥,五月徒伤悲,六月徒伤悲,七月徒伤悲……健健身,减减肥,就算是不能变得很瘦,身材紧致的话,穿衣服也会好看很多。

小心机

■李爱玲

前段时间,看到一则“女护士因拒绝领导饭局遭解聘”的新闻上了热搜的时候,我既惊讶又心痛。多年的职场生涯,我清楚许多企业都暗藏着对女性的潜规则,但我此前真不了解,医院竟也明目张胆得如此。

职场中,上下级一起吃饭,加强沟通,未尝不可。我也不认为男领导和女下属单独吃顿饭,就都意味着男盗女娼。但对于惯用潜规则的男人来说,约饭,就是第一场基础试探。女孩若应允,在他们眼里,就意味着迈出第一步,机会无限。

动?

夫妻之间相处,目标要明确:我们的目标是“家务不用我干”,至于是别人干的还是别人用机器干,那不重要,千万别钻牛角尖。

话说回来,如果我老公答应承包家务,我甚至可以主动给他提供扫地机、吸尘器、洗衣机、烘干机、洗碗机、电熨斗、消毒机、料理机、咖啡机……只要这些全部都是他去操作。

家务能不能令人心情愉悦,不是取决于“用不用工具”、“用哪些工具”,而是取决于“是谁去使用那些工具”。

所以我们对待老公,应该要像老板对待员工那样:我不在乎你是上网查的资料还是托人找的关系,我也不在乎你是下班赶了工期还是偷懒指挥别人,只要你给我公司赚钱了,就OK了——对过程睁只眼闭只眼,结果

到位了就行了。

然而大部分的太太对待老公的态度却像老师对待学生一样:我不管你考试得几分,我要的是你平时上课坐姿端正,回答问题口齿清晰,走路精神饱满,穿着得体大方,有礼貌,讲文明,助人为乐,拾金不昧,见到老师要敬礼见到同学要关心,作业字迹要端正,复习起来要认真,积极参与活动,经常为班争光……至于你以后是不是考得上北大?住嘴,眼前的苟且混过去了吗?——结果我不看我不听,因为你过程里的小细节我都不满意!

这就是“扫地机事件”揭示出来的真理——你居然使用电动工具,你居然偷懒省力,你居心叵测,你行为不端,你歪门邪道,你岂有此理……至于家里的地是不是扫干净了?住嘴,又不

是你扫的。

所以,不能“抓大放小”就是婚姻里最大的失策,不能“明确共同目标”就是好室友的绊脚石。

不怕不识货,就怕货比货,当男人偷懒不靠谱的时候,要知道,还有很多其他平行空间的存在。

比如我洗碗的时候说:“洗洁精好伤手呀!”然后孩子他爹淡淡地说:“你戴上手套啊!”

所以男人的嘴说的都是心里话,他的每句话都是字面意思,也是肺腑之言,绝没有言外之意。

所以也许当你跟老公说“扫地好累”的时候,他含情脉脉地拍着你的肩,说“明天买把好点的扫帚。”

当然,分工也很重要啊。其实在结婚多年后你会发

现,女人在很多方面是很有天赋的,比如组装家具、拆装电器、墙上打孔等一切需要用螺丝刀、扳手、冲击钻、电锤等工具的活,再比如消灭蟑螂购买填缝剂、寻找蚂蚁窝并捣毁,还比如跟孩子的老师打交道、跟同学的家长打交道、管理学习事务和择校事宜并全面梳理所有课外班的宏观蓝图……

在各自擅长的领域里游刃有余,互相鼓励,不失为一种很好的兄弟氛围,而盯着“男人做家务”这件事也有技巧,不能硬上。

只有一种方式能让男人心甘情愿做家务甚至抢着干:“带孩子和拖地板你选一个。”“拖地板。”

男人是一个“工具控”的生物,会因为洗衣机而爱上洗衣,也会因为洗碗机而爱上洗碗。通常来说,只要给男人提供某种高配工具,他都能在家务中干出快感。



轻舞飞扬

若水 摄

情报站

是美食,也是生活态度

■童波

近日,绍兴市公布了第七批绍兴市非物质文化遗产代表性项目名录,25个项目入选,其中包括嵊州炒年糕、紫闰黄公糕、次坞打面、豆腐包等制作技艺。

作为一座拥有2500多年建城史的文化名城,绍兴有哪些美食跻身了非遗名录?

30多种美食制作技艺入选非遗

有人说,饮食文化最能体现一座城的“性情”,最能展现一地居民的生活态度。绍兴是一座美食之城,品一道招牌菜,就是在回味一段历史。

多少地道小吃,尝一口就能觉察到当地人热情、醇厚、朴实的情谊。其中,不少美食已被列入了各级非遗名录,那些历经岁月的味蕾经典,留存了一座城的文化与记忆。比如省级非遗就有绍兴黄酒酿制技艺、绍兴乌干菜制作与烹饪技艺、绍兴菜烹饪技艺、绍兴腐乳制作技艺、绍兴酱油传统

酿造技艺、平水珠茶制作技艺、上虞特色豆制品制作技艺、同山烧酒传统酿造技艺、枫桥香榧采制技艺、小京生炒制技艺等。

此外,在绍兴市级非遗中,涉及美食的,还有安昌腊肠制作技艺、柯桥豆腐干制作技艺、绍兴霉制品制作技艺、扯白糖技艺、藕粉制作技艺、平水日铸茶制作技艺、嵊覆霉干张制作技艺、梁湖水磨年糕制作技艺、道墟羔羊肉技艺、盖北榨菜制作技艺、夹塘大糕制作技艺、绍兴臭豆腐制作技艺、嵊州小笼制作技艺、嵊州珠茶制作技艺、梅渚糟烧酿造技艺、同兴茶食制作技艺、天姥禅茶制作技艺等等。

至此,绍兴市已拥有市级非物质文化遗产名录项目261项,子项(项目数+共享、扩展项目数)372项。

探索非遗美食健康成长道路

入选非遗,就是着眼传承,体会文化。品美食,其实也是在品历史、品文化。

这些列入非遗的美食项目,对当地

人来说,它们是活在生活之中的现实传承,但对外地人来说,往往还是停留在纸上的名称或抽象符号。如何让它们传播得更远,让大众有更生动形象的感知,这些都是非遗工作的重点。

要保护和传承非遗美食应该有更广泛的力量参与,有更多创新的手段和模式。一些美食之所以濒临失传,部分原因是“酒香巷子深”,东西虽然很好,但基本与商业化途径绝缘,没有多少人知道。如果能通过商业化途径将一些优秀美食推向市场,或许更有助于这些美食重新焕发活力。

对于美食的传承,一些非遗传承人提出了一些建议。他们认为,在重视美食老字号的同时,要注重对那些非常能体现当地特色、十分受当地人欢迎、与当地人民生活息息相关的美食技艺的保护;评定非遗时,应当更侧重于那些保留传统手工艺生产过程的项目;已经进入机器化、规模化生产的,也应当对传统工艺的生产进行保留和传承,以便后人能对其最原本、最真实的形态进行了解 and 体验。

大生活小扫盲

今晚睡个好觉

■转身

人的一生,有三分之一的时间都是在睡觉。经常睡不着睡不好,我们的皮肤就会变差、易发胖、免疫力下降,甚至可能会引起心血管疾病和神经系统疾病。

怎样才能睡个好觉?营造一个良好的睡眠环境和睡眠习惯很重要。

辗转反侧睡不好,除了和心理有关,还和环境的很多因素都息息相关。噪音、光线、寝具、温湿度……这些都会影响我们的睡眠。

所以想要睡个好觉,可以试试从以下几个方面来改善:

挑选自己睡得舒服的寝具

挑枕头、床垫最重要的还是要自己睡得舒服,比如你平时感觉颈椎不舒服,那挑选枕头的时候,可以挑有一定支撑性的枕头。比如用记忆海绵、高弹海绵、天然乳胶这类一体成型的材质做的枕头,虽然比其他材质的枕头价格偏贵,但支撑性好,不易变形,睡起来也更舒服。

再来说怎么挑床垫,重点

人生启示

学会独处是人生的永恒主题

■陈智博

中国著名儿童教育家、心理学家陈鹤琴先生曾写过这样一个故事:

前几天,我到南京去,在火车上,看见一个母亲,带了两个小孩子:一个大的,大约四岁,一个小的,大约二岁。小的抱在手里,大的坐在凳子上。母亲叫大的坐好,不准动。

大的孩子,坐了一息,就吵起来,他要弟弟的摇铃。他母亲不给他,他就哭了。母亲叫你不要哭,对他说:你做哥哥,年纪大了,还要哭吗?不许哭!但他还是哭,还是吵!后来他母亲打了他几下,他更加哭得厉害!

那时,我就想到这样小孩子哪里可以成人一样地坐得牢。他应当有东西玩玩,图画看看,有事情可做,才不致长途厌倦。

果然,他哭了一息,那个母亲另外买了一个摇铃给他,他一拿到之后,揩揩眼泪,就笑嘻嘻

慢生活

读一首诗做一回天使

■俞国娣

“春风又绿江南岸”“春江水暖鸭先知”。背诵了很多古诗,我推荐你读一读“风,摇绿了树的枝条/水,漂白了鸭的羽毛”。金波爷爷的诗就和他的童话故事一样,这首《春的消息》可读,可人。

是谁告诉你春天来了?春的消息是谁发布的?让我们一起走进《春的消息》。就是这伸展出来的绿枝条,还有这浮在水面上的白鸭子,告诉了我们春天来了。顺着春天,我们一路飞翔。于是,一幅幅春景图展现在我们面前。翻飞的蝴蝶、盛开的小花,还有唱歌的小溪流,一路奔跑,一路歌唱,春天就这样和我们一起盛开了。特别是挠我痒痒、刚钻出地面的嫩绿的小草,哈哈,那种顽皮劲儿,特别讨人怜爱!春天,跳动起来了,奔跑起来了,飞翔起来了!谁是春天?诗里展现的一景一物全都是

记住这几个字:不软不硬,有足够支撑!不软不硬的话,就是避开海绵、沙发垫和硬床板,选择软硬适中的床垫。有足够支撑的床垫应该在人体侧卧睡眠时,让脊柱保持水平,仰卧睡眠时,平均承托起全身的重量。在这其中,最需要支撑的是肌肉相对较弱的腰部。

调整室内光线

若窗户漏光,可安装遮光窗帘;如果无法做到完全遮光,可以戴眼罩。或者你很不喜欢非常暗的环境,可以给自己配一个小夜灯。

如果你对声音很敏感,那可以用耳塞或白噪音。最后保持一个适宜的湿度和温度,也能让人更好入睡,特别是秋冬干燥的时候,可以用加湿器来缓解。

很多时候,我们陷入睡不着的困境,往往和不良的睡前习惯有关。到了该睡觉的时候,就把手机、电视、电脑都关掉,安静地在床上等睡意来袭。睡前2~3小时就别吃东西了,也不要喝酒、抽烟,尽量养成规律的作息时间。

一位不知疲倦的小朋友在拿到铃铛后停止了哭闹。帕斯卡尔说:人类最大的悲剧就是不懂得安安静静待在屋子里。其实,不止是小朋友不懂得安静,很多时候,成年人也难以心平气和地面对自己,尤其是当下被隔离在家的人们。

这段时间,我们正为杭州良渚文化村拍摄抗击疫情的视频,采访了邻居三菩提香馆的主人阿福,他说:“疫情给我最大的感受病毒让大家待在家里,我发现很多人其实是没有独处的能力,这个激发了我有一个愿望,我义务地为大家教授禅修。我希望更多的人能够有机会,学一学禅,面对自己的心,跟自己在一起,好好享受。”

君子慎独,学会独处是人生永恒的主题之一,即使在没有人看见、没有人监督的情况下更要严格要求自己,学会面对自己的内心。独处当然不易,但若得其要领,也能怡然自得,自在不已。

春天。

《春的消息》,诗歌里写到的情与景、人与事,全都是熟悉的场景,读诗成了一种生活的回放,把记忆里的东西都掏出来,用这种美好的方式掏出来。比如,闭上眼睛,听小伙伴大声地朗读这首诗,发现这首小诗里住着一个天使,是他把这个春天都搅动起来了!这个天使就是“我”——写诗的金波爷爷和读诗的小朋友:都是最可爱的小天使。你看:换上春装、飞过树林和山岗,追蝴蝶、捉蝴蝶、放蝴蝶,哎哟哟,一路游戏很春天的模样!和雏菊去打招呼,和小溪流去赛跑……我们一路报告着春的消息,我们就成了春“天”的“使”者,这就叫“天使”呢!

读诗最好的办法就是把自己融进诗歌里。我们就用这样的方法来读《春的消息》。一首小诗,读着读着,读出一个春天;一首小诗,读着读着,自己也变成了快乐天使!