

逼老公做家务的那一刻，你已经输了

■格十三

动？

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，你感不惑

到了就行了。

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“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！”然后孩子他爹关切地看着我沾满泡沫的手，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到螺丝刀、扳手、冲击钻、电锯等工具的活，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。

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

记住这几个字：不软不硬，有足够的支撑！不软不硬的话，就是避开海绵、沙发垫和硬床垫，选择软硬适中的床垫。有足够的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温度和湿度，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。

人生启示

学会独处 是人生永恒的主题

■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，大约两岁。小的抱在手里，大的坐在凳子上。母亲叫大大的坐好，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。母亲叫他不要哭，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

地玩了。

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地待在屋子里。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新冠疫情的视频，采访了邻居三菩提馆的主人阿福，他说：“疫情给我最大的感受是病毒让大家都待在家里，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。

慢生活

读一首诗 做一回天使

■俞国娣

《春的消息》，诗歌里写到的情与景、人与事，全都是熟悉的场景，读诗就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。比如，闭上眼睛，听小伙伴大声地朗读这首诗，发现这首诗里住着一个天使，是他把这个春天都搅动起来了！

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！

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！



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、紫园黄公糕、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、淳厚、朴实的真情义。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造技艺、绍兴乌鱼干制作与烹饪技艺、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、崧厦霉干张制作技艺、梁湖水磨年糕制作技艺、道墟蒸羊肉技艺、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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

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、与当地人文息息相关美食技艺的保护；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和体验。

小心机

职场女性如何应对“不怀好意”

■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独吃饭，就意味着男盗女娼。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。

特别是老狐狸遇上小萝莉，他既想展示权力，也想证明魅力，但本质上说穿了就是三个字：占便宜。

女性，只是他们完成自恋的工具。面对职场潜规则，其实道理谁都懂。但光讲道理没什么。中国女性从小受教育懂得不少道理，但到了现实中遇上问题的时候，却还是一头懵。针对这一点，我想谈几个观点和方法：

面对暧昧不清的邀约，从一开始就表明态度，不纠缠不含糊。你可以语气温和，委婉拒绝，但立场一定要明确坚定。如果一开始就含糊不清，容易后患

无穷。评估这份工作带给你的价值。很多人一提职场潜规则，就义愤填膺：“辞职！走人！不伺候这种败类！”当场走人，是可选的方法之一。但还有些情况是，你可能很不容易过五关斩六将才得到这份工作，也可能你在一个好单位、好公司、好平台，只是遇上一个搅了汤的老鼠屎上司。所以你要重新评估，这个单位的风气如何，这份工作能带给你什么。如果这份工作不值得你浪费生命，立马辞职走人。如果你想在这里长远发展，那就精进专业，用拿得出手的业绩去震慑不怀好意的人。让他看不

惯你又搞不定你，然后快速成长，把握机会，换掉他，超越他，取代他。

如果你是孤身一人独处异地的姑娘，以保护自己作为第一原则。酒桌上，领导讲个荤段子，你一杯水泼他脸上，听上去很爽是不是？但不要轻易被这种“英勇”洗脑。特别是远离家人独在异地的年轻姑娘，势单力薄的时候，不要做过激的选择，保护自己全身而退，才是第一位的。

最后说女护士这件事。这个姑娘有点很值得称赞。在聊天截图中能看到，她的态度不卑不亢，不偏执也不过激。她没

有屈从于领导的无理要求，在被告知解聘后，客气而有分寸地提出工资结算要求，保护自己的利益。更重要的是，她敢于为自己的不公正对待发声。即使走人，也要说个明白，有理有节、堂堂正正、清清白白。她的勇敢为许多遭受不公的女孩子做了示范。

就在马上写完这篇文章的时候，我在网上竟然看到这样一句：“这么说起来，那些正式入职的护士小姐姐该怎么解释自己是如何转正的？”这种恶毒揣测，是对所有女性的轻蔑。

一个文明进步的时代，不能只教会女性如何保护自己，更应该教会男性如何尊重女人。