

□ 优生活

## 留住花容月貌只需一碗粥

年龄一直以来都是女人的禁忌话题,但是看看自己备受折磨的脸蛋,年龄估计是藏不住了,心情恐怕就好不起来了。为大家推荐以下6种“花粥”,让它们成就你的“花容月貌”。

### 玫瑰花粥

熬花粥,最好采用经过脱水处理的尚未开放的小小玫瑰花蕾,所有营养物质都“含苞”在尚未开放的花蕾中。用新鲜粳米熬成粥,煮熟后加入适量的玫瑰花蕾,待粥熬成粉红时,即可食用。常食玫瑰花粥,可悦人容颜,使皮肤更加细腻有致,还可治疗肝气郁结引起的胃痛,对情绪方面有镇静、安抚、抗忧郁的功效。

### 茉莉花粥

茉莉花采集后经脱水处理制成干茉莉花,既可泡茶,又可熬粥。用新鲜粳米100克煮粥,待粥将好时,放入干茉莉花3~5克,再煮5~10分钟即成。茉莉花粥味甜清香,十分爽口,茉莉花的香气可“上透头顶,下去小腹”,解除胸中一切陈腐之气,不但令人神清气爽,还可调理干燥皮肤,具有美肌艳容、健身提神、防老抗衰的功效。

### 菊花粥

将新鲜粳米100克熬粥,待粥将熟时放入菊花5~10克,再用文火煮5分钟左右即可。菊花具有散风热、清肝明目、解毒等功效,经常服用还可防治风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛等病,对高血压患者还有降压的作用,也可抑制皮肤黑色素形成、活化表皮细胞,有很好的美容护肤作用。

### 桃花粥

桃花含有香豆精、维生素A、维生素C等,能扩张血管、疏通脉络、润泽肌肤,使促进人体衰老的脂褐素加快排泄,可预防和消除雀斑、黄褐斑及老年斑。经常服用此粥还可治疗女性因肝气不疏、血气不畅所导致的面色晦暗,皮肤干燥无华等现象。

### 杏花粥

杏花具有补中益气、祛风通络、美容养颜的作用。将杏花熬粥服用,可以借米谷助其药力,让肠胃充分吸收其内含抑制皮肤细胞酪氨酸酶活性的有效成分,以预防粉刺和雀斑的产生。

### 荷花粥

用粳米100克煮到将熟时,放入已清洗干净的荷叶和荷花,再煮10分钟左右即可食用。粥色碧绿微亮,令人食欲大开。常服荷花粥,能改善面部油脂分泌旺盛、减轻痤疮,使面色红润、容光焕发。



□ 健康

## 早上起床黄金10分钟 你可以多活10年!

早上起床之后,你第一件事是做什么呢?其实,起床之后有一个“黄金10分钟”,将这10分钟做好了,至少可以多活10年!

- 1.两手对搓一分钟 刺激手掌的经络穴位可调和阴阳之气,缓解肩痛。
- 2.手指摩头一分钟 以每秒2-4次的速度,促进脑部血液回流,头发健康。
- 3.轻揉耳轮一分钟 通经散热、保健听力,缓解耳鸣目眩。
- 4.转动眼睛一分钟 眼球顺时针和逆时针各转动30次,提神醒目。
- 5.拇指揉鼻一分钟 可祛风雍塞,开肺窍,缓解感冒。
- 6.叩齿卷舌一分钟 可使牙根和牙龈活血,牙齿保健。
- 7.轻按肚脐一分钟 可通畅胃肠之气,促进消化吸收。
- 8.收腹提肛一分钟 可增强肛门括约肌的收缩力,促进血液循环。
- 9.伸屈四肢一分钟 使血液迅速回流,缓解心脑血管疾病。
- 10.蹬摩脚心一分钟 可引导肾脏虚火及上身浊气下降,清肝明目。

# 我缺的不是朋友圈 而是朋友

朋友圈不过是一个记录生活的舞台,演出留给自己,独乐。演出分享他人,免不了在意众人的眼光。只不过,朋友圈已经和真正懂你的朋友没有多大的关系。

李思圆

## 01

朋友安安今年过年去了泰国,但连续几天都不见她发朋友圈。我还纳闷了,难道是手机没网吗?

昨晚她私信我,发了好多美照,有香火鼎盛的四面佛,葡式建筑的吉普镇,还欣赏了黄昏落日的卡塔海滩,我看着都心醉,于是问了问她,为什么这些照片不上传朋友圈?

要知道早前安安可是一个微信控,一天不发3条以上绝对是不行的。安安说,她也想发啊,可是现在害怕发了。不是有人说了吗:优秀的人不发朋友圈,因为没什么值得炫耀的。相爱的人不发朋友圈,因为最爱的人就在身边。太忙的人不发朋友圈,因为没时间取悦别人。

安安说,刚开始也抱着满不在乎的态度,随着自己的性子想发就发,可朋友圈里有很多领导、同事、合作伙伴等工作上有密切往来的人,有时候不得不收敛一下。我于是又问,那你可以设置分组可见啊。她回道,当初玩微信的时候就是想要沟通更便捷,如今发个朋友圈还像是偷鸡摸狗的事,干脆就不发了。

## 02

小路是朋友圈里几乎从来不发说说的人,但在平常的生活里,小路其实是一个非常有生活情趣的人。

有一次我就问她,为什么不发到朋友圈大家分享啊。小路说,曾经也发过,可是根本没有达到分享的效果,甚至会令自己非常沮丧。

“有一次我花了几天时间终于缝制出了一件小棉袄,当时成就感爆棚,于是立马拍了一张发朋友圈。可其中有一个朋友点了赞,评论却是,你新买的羽绒服真好看。原来这个朋友根本就点开大图认真看一看,而且还有人居然说我智商太低,做这些玩意儿。更多的人即便点赞也是盲目的礼貌性的应付你。唯有真朋友才知道我爱做手工艺只是出于兴趣爱好,而不是智商低。我爱研究各种电脑软件,只是因为觉得很有趣,不是为了显摆,但懂你的人真是太少了。”

小路说,“微信里有很多好友,我缺的不是朋友圈,而是朋友。”

## 03

我有一个朋友宛如曾经说过,以前发朋友圈是因为喜欢的人,现在不发朋友圈了,也是因为喜欢的人。

宛如一年前很喜欢一个男孩,好不容易旁敲侧击的跟自己的男神加了微信好友,在翻看了男神的朋友圈后,宛如得知男神喜欢攀岩,于是不顾烈日炎炎,甚至是柔弱的身体,一到周末就去一个培训班,专门学攀岩。有一次在攀爬的过程中,把胳膊磨出了血,她发到朋友圈本想得到男神的安慰,谁知道他好不容易评论了一次,但话却是这样的:不会爬就不要逞强嘛,你一个女孩子家不要这么好强。

宛如看了以后,心凉了半截,更可气的是,没过多久,她就看到他在给另外一个只是发了一张自拍照的女生点赞评论,他们之间相互打情骂俏,言语之间不乏暧昧的几十条互评,直辣宛如的眼睛。

那一次以后,宛如的心彻底地凉透了。她最后说,当初发朋友圈是为了引起他的注意,如今不发了,是因为攒够了失望,再也没必要发了。



其实发不发朋友圈,如何发,发什么,都是各人选择的权利和自由。但若一个人突然从爱发到不喜欢发朋友圈,一定是有他的原因的。其中不乏三点常见原因:

### 第一,舆论的压力

有人曾说,如今的朋友圈越来越大,也越来越蹩手蹩脚了。发朋友圈就是要即刻的分享,有时候等到你去纠结该给谁不给谁看时,那份发朋友圈的好心情也就突然没有了。

而且即便你发一条朋友圈,也会被描绘出很多层意思。层次高的会觉得你发的朋友圈档次太low,层级低的又觉得你太装,总之发什么都会或多或少引起别人曲意的揣测和攻击,还不如不发了。

### 第二,无人理解

有时候发生气的状态,不是需要别人手动发一个“拥抱”,而只是想有个人陪你聊聊天。你发难过的状态,不是要让别人无限地安慰你,只是需要一个人为你递纸巾。你发岁月静好的鸡汤文,其实不是矫情,只是没人知道你心底真的有事。

其实在朋友圈里,没人能真正地了解你,没人会在意你今天去了哪里,做了什么,吃了什么,你自己有无数层意思的说说,别人一看就以为是简单的牢骚话。所以你只好不发朋友圈,假装不让别人了解你,因为什么都不发,当然也就无懈可击。

### 第三,他不在乎

也许有很多人发朋友圈都是为了心中喜欢的人,但若你在朋友圈发的任何动态,他都没有回应,而且无论在网络还是生活里根本不怎么理睬你,那你还是放弃了吧。因为不爱你的人无论如何也不爱你。

其实那些突然不爱发朋友圈的人,无论有多少难隐之言,最根本的无非是:你有酒有肉有故事,却没有一个真正懂你,愿意跟你分享的那个意中人。

