

女人要学会绽放自身光芒

朱睿

每逢新年或是自己的生日,我心中便会产生一种哀叹:一岁又过,流年匆匆。

与女友提及后更是恨不能立即进入时空隧道,回到曾经心仪的葱茏时光。对方听罢笑语晏晏:千万别把自己培养成怨妇,其实女人各个时期分别有着不同美的内容。

小姑娘的美恍若出水芙蓉,不用繁赘华美的首饰,一根颈间红绳或是腕上野花,便轻而易举俘获了一众眼波流转。那轻快、蹦跳的脚步又如同琴键弹奏的音符,不由让人心旌激荡。

年岁稍长,嫁为人妇,指尖就会丹蔻绽放;发丝轻扬,或卷或直如瀑,头发里跳跃着梦想的精灵。从容、优雅的时光,款款流淌。

我听后马上反击:你如果有了宝宝,你怎么再去化妆?我如果要为家人做面食,我怎么能去做美甲?你说的应该是“有钱有闲”女人的生活状态吧。难道你没听说过“男人四十一朵花,女人四十豆腐渣”吗?

女友说我纯粹是心态问题,生活中谁都会有蓬头垢面的狼狈时刻,可那只是暂时的,我

们并不能把那当做生活常态或是不为之奋斗的理由。再者,我们有了宝宝之后,身上便会难掩母性的光辉;以后如果能够成为“上得厅堂,入得厨房”的女人,那岂不更能证明自己的魅力?

并且她一直就很羡慕法国女人的活法——二十岁活青春,三十岁活韵味,四十岁活智慧,五十岁活坦然,六十岁活轻松,七八十岁就活成无价之宝。“女为悦己者容”是没错,但女人更要学会恋上自己,绽放自身的光芒,时刻保持心中的追求,那么女人的美就不会随着岁月延伸而凋落,只会因为内外兼修而常驻。所以我们终生都要学习,毕竟学习是美丽成长的基础,而美丽需要高质量的生活体验。

红尘中烟火气,岁月从不会优待谁,但请允许葆有一颗从不放弃爱自己的初心并还能定位自己专属的美丽,能够毫无挂碍地坦然自由呼吸与不懈怠不沉沦。那么,请相信,终有一天,逐渐老去的我们会欣喜地发现:岁月从不负美人。



老手艺 ■ 毛毛摄

三月女人

汪亭

三月的春天里
暖风是出嫁的姐姐
花朵是赶集的妻子
蜜蜂是劳作的母亲
写一支歌
谱一段曲
歌唱给三月
我至亲至爱的女人
人生的风雨路
一程伴一程
桃花姐姐牵手童年
玫瑰妻子相依终生
而我辛勤的母亲
似一株苦艾草
晒干自己
为儿女驱赶寒邪
三月的春天里
我至亲至爱的女人
有一个节日
必将唱响半边天空

春日里的枸杞叶汤

甘宁

春节一过,小镇的温度“唰唰”地往上飙。

春是暖和的,驱散了冬的萧瑟,迎来了一派热闹的湖光山色。春是温柔的,为钢筋水泥的丛林涂上一层绿意,抱起雏鸟听一树欢歌。春更是“鲜”的,它跳跃在味蕾之间,渗进人的灵魂,呼唤一个个生机勃勃的你和我。

当那春天的“鲜”落入我家的厨房,就变成了再寻常不过但却极美味的一碗枸杞叶滚猪肝汤。

不用劳心费力寻找,便可看到那房前屋后栽种的枸杞枝头间正努力绽放新芽,柔嫩的叶子,淡淡的绿,偶尔点缀少许鹅黄色彩,如山里姑娘淳朴又热情的笑脸,一张接一张凑到眼前。

采来一把新出没过几天的枸杞芽,便是一道清热补气的好菜肴。中华百姓携枸杞芽来食,其历史甚为久远。据《诗经·小雅·北山》云:“陡彼北山,言采其杞。”而《神农本草经》记载:“枸杞处处

有之,春生苗叶,如石榴叶而柔嫩,可蔬食。”

我的母亲最爱用枸杞嫩芽搭配猪肝瘦肉为大家煮汤喝。

母亲掐下小篮枸杞嫩芽洗净,将猪肝瘦肉细切薄片,放姜末、料酒、白糖等腌制祛腥。然后,母亲烧滚小半锅水,先倒入枸杞芽、后放肉类快煮,调味,片刻,汤就做好了。

肉片鲜、猪肝嫩、枸杞芽清香诱人,这枸杞芽汤总令人喝得十分欢畅!

在喝汤的时候,我偶尔抬头看母亲,更是迷醉在她笑盈盈的宠溺目光里。多少个暖融融的春日里,她忙着进菜园子里摘枸杞叶、处理食材,顾不上擦额角流下的汗珠,用一双勤劳的巧手,为我们端上那锅滋养身心的枸杞汤。

爱是世间最杰出的调味品。原来,春日里的这碗汤,因暗藏了母亲对全家人的爱,变得更鲜了……

生活百科

足底按摩误区多

足底按摩存在不少误区。

力道越大越好 足疗主要分两部分,首先是泡脚,即足浴,然后是足底按摩。足底按摩最有效。其中,力度的大小是取得疗效的重要因素,力度过小则无效果,反之则无法忍受。对于足底按摩力度的拿捏,还是以舒服为好。身体健康的人,忍痛力比较强,很虚弱的人忍痛力就很弱。忍痛力弱的人,应照身体能承受的范围适度、均匀用力。

足疗人人适合 并不是所有人都适合足疗推拿。患高血压、心脏病、有出血倾向的人以及孕妇、经期女性等人群最好不要进行足疗推拿,以防发生意外。此外,在饭后1小时内,最好不要做足疗。按摩后半小时内,应饮300~500毫升温开水。按摩时,不要让腿部直接受风,按摩后不要用冷水洗脚。

自己能做足疗 许多人会选择在家做足疗,或用足浴盆按摩。但足疗推拿不是一般的抚摸,只有对相应反射区用一定力度按摩才能达到效果,专业人士才能找准穴位,所以还是不建议在家进行足疗推拿。若想在家进行足部养生,不如简单买个木桶,睡前泡泡脚。如有条件,可在阳台的地上铺些鹅卵石,光脚在上面走走,可起到类似足疗的作用(糖友不宜)。

健康顾问

染发过敏尽早清洗

染发皮炎是一种接触性皮炎。如果发生了染发皮炎,应尽早用偏凉的清水彻底冲洗头发,尽量去除残留在头发、头皮上的染发剂,并注意保护眼睛和周围皮肤,冲洗时要戴橡胶手套以防手部进一步过敏。有条件时可剪短头发。不能使用热水烫洗头皮、头发,以免吸收更多染发剂加重病情。同时,应及时到医院皮肤科诊治。急性期仅有红斑丘疹者,可外用炉甘石洗剂。严重病例需要在医生指导下慎重选择药物治疗。

以下几点能预防染发皮炎:1.染发前进行过敏试验。每次染发前,可先在前臂内侧皮肤上涂上染发剂。如果局部有潮红、水肿、瘙痒,就不能使用该染发剂。2.过敏体质者染发要特别慎重。3.选购标识清楚的产品,要看其成分、特殊用途化妆品批准文号、生产许可证号等。

吃三文鱼或能防癌

加拿大古尔弗大学一项研究显示,经常食用三文鱼等富含欧米伽3脂肪酸的海产品可能有助抑制恶性肿瘤生长,防治癌症。

欧米伽3脂肪酸家族主要有三名成员,分别是阿尔法亚麻酸(ALA)、二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),其中ALA源于植物,常见于亚麻籽、大豆油、芥花油等;EPA和DHA常见于多脂鱼、水藻和浮游植物等海产品。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。