

格调生活

# 加入“走班族”

随着时代的发展,近些年,出现了关于新新人类的许多新名词,诸如“月光族”、“啃老族”、“SOHO”族、“追星族”、“私车族”、“拼车族”等等。而我,什么也不是,所以,总觉得自己非常落伍,很不时髦。

没想到一不留神,我也时尚地加入了一族——“走班族”。

其实,这个名词已出现两三年了。顾名思义,指的就是步行去上班。它是近年来城市从业人员中流行的一种时尚、健康的生活方式,既免去交通拥堵之苦,又充分利用上下班时间锻炼了身体,更重要的是保护了我们居住的环境。它也有一些要求,比如工作单位离家必须在5里路开外,否则达不到健身的要求。

我并不是个热衷于追求时尚的人,偶尔“时髦”,也是无意而为之,更是为工作和生活的方便或需要。而我爱上这个项目,则是因为看中了它健身的功效:据报道,走路可以使心脏得到更多锻炼,增强心肌功能,改善血液循环;其次,步行上班

可使食物中所含的营养物质在体内加快消化和吸收。值得一提的还有,如今越来越多的人由于工作压力大和运动量少而患上糖尿病、高血压等“富贵病”,而对于长期坚持步行的人,这些疾病的发病率要明显低于以车代步的人。经常步行还可以使骨骼变得强健,减少患骨质疏松症的可能——太好了,这正是我要的效果!因为我,一个30出头的人,已“光荣”拥有了许多毛病:肩周炎、牙周炎、颈椎病、腰椎骨刺、肠胃病、高血脂……

有次去医院,医生看了看我说:你这个小就这高的血脂,将来肯定逃不了“糖尿病!”我知道,我该开始采取行动了,除了调整饮食习惯外,我还得适当加以运动。可我,真的很懒,虽然知道形势严峻,就是不愿意动。去操场跑步,如果没人陪,我就没耐心跑;而健身中心,我根本懒得去。

所以当看到了“走班族”这个词,我心一动,觉得这是个适合我锻炼的好办法:我是一个懒惰的人,更是一个没有恒心和毅

力的人。而走着去上班,即使没耐心,总不能不去吧?于是,我跃跃欲试起来。单位离我家只有三四里路,我终于欣然地加入了“走班”一族——每天中午,我兴奋地走在大街上,意气风发斗志昂扬,我似乎已经看到了一个健康阳光的我,一个苗条时尚的我,一个曲线玲珑的我……

这个当然是幻想中的情景。可我,真看到的是——路边,人家利用一点空地种出来的招人喜爱的菠菜、青菜、金花菜……嫩嫩的,绿绿的。路上,还能看见忙忙碌碌的花花世界,每时每刻的风云流转……

还看见了——他!以及他的车。先映入眼帘的是他的车,心中一阵怦怦直跳,慌乱地猜想:他看见我了吗?如果他看见了,会像我一样激动吗……正胡思乱想间,他已从车中微微地探出头,隔着那么多路人,在车水马龙的马路上,朝我浅浅一笑——整个世界,似乎只剩下了我们两个……

走班的日子,风景这边独好!

婉约江南

伺花弄草



## 红火的圣诞花

圣诞花在12月中、下旬圣诞节前开花,其红色艳丽的花片为人们增添了喜庆欢乐的气氛。

圣诞花其实是种变色型观叶植物,其花朵很小,不易被人注意,而引起人们关注的是植物顶端的红色耀耀的花瓣状苞片。

圣诞花,又名老来娇、圣诞红,原产于墨西哥及中美洲。我国两广和云南的庭院亦有栽培,华东等地区可盆栽,冬季需入室养护,室温不低于5度,16-18度为最佳生长期。庭院栽培以疏松肥沃、排水良好的砂质壤土为好,盆栽以培养土、腐叶和砂混合土为佳。它喜欢生长在温暖、湿润和阳光充足的环境。

圣诞花在生长过程中对水分的反应比较敏感。水分充足茎叶生长迅速,相反,盆土常缺水或时干时湿,容易引起叶黄脱落,形成“脱脚”现象,所以,要养护好圣诞花首先要控制好水分。繁殖多用扦插法容易生根,一般在春夏进行,以当年生的嫩枝条当插条,插在花盆内素砂土中,半月左右可生根,两个月后可分栽上盆。 许盘鸿

闲情逸致

# 茶趣

世间喜爱饮茶者甚多,可谓人分男女,地不分南北,品种更是五花八门。因为爱得深,所以爱得昏,以至有人矫情到“宁可三日无米,不可一日无茶”。

我爱喝茶,但最大的乐趣不仅在喝茶,更在购茶的过程。有两种商店是可以让绝大多数男人女人情不自禁地注目的。一是香水店,二是茶叶店。香水店里的香,是一种浓艳的都市诱惑;而茶叶店里的香,则包含着独特的乡村树木、花草的芬芳。

每次去购茶,一走到店门口,茶的清香就会迎面扑来,纵是再炎热的季节,也让人刹那间神清气爽。

经过茶铺,我少不了都要进去看看,欣赏各种各样的茶,总让人心旷神怡。走得多

了,大家也成了熟人,有时还没进到店里,老板远远就打上招呼,说最近来了啥新茶,不妨先品上一杯。偶尔碰到几位爱茶者聚在一块,老板便会放下生意,让营业员去忙活,自己陪着客人们聊一阵子。红尘滚滚中的炎凉荣辱,惟有淡泊宁静。这样的感觉,除了茶市,在别的地方恐怕很难体会到。

购茶的另一种乐趣,是到产茶的乡村去买茶。待新茶上市时节,邀上三五友人,驾车到茶叶基地,看茶农先采摘新茶,然后杀青、晾摊降温、揉捻、烘干……接下来,当然是品茶了。茶农少不了要叮嘱一番,说新茶不可多喝,一定要先放上一小段时间再说。最后,现场购买几斤新茶,吃一顿绿色



环保又地道的农家饭,满意而归。

都市人去乡下采茶,可谓情趣;伴着音韵古雅的琴声,坐在楼台亭轩里喝茶,是种品位;而购茶,则是一种可与女士逛街买衣相媲美的快乐享受。

张文昌

万花筒

# 葫芦丝与马头琴

那天遇上一个卖葫芦丝的小贩,独自静静地坐在一间缠满了爬山虎的老房子跟前,专心致志地吹一曲《月光下的凤尾竹》。吹得婉转,空灵,吹得人心服口服贴贴的,像在音乐流淌成的温泉里洗过一番。我仿佛循着那悠扬曼妙的旋律,透过朦胧月光,



看到风情万种的傣族少女围着火把在跳舞,在竹楼里想念心上的人,或者追着孔雀的身影寻找那吹葫芦丝的英俊少年……

葫芦丝在人们的印象中,总是优雅轻快,总是清新婉丽,与蓝色的月光,与纯洁的爱情,与美好的憧憬联系在一起,让人想到绿孔雀蓝孔雀,想到舞蹈家刀美兰或杨丽萍,想到泼水节和傣家筒裙,总之是快意轻松的,雅致温柔的。

同为民族乐器,与葫芦丝迥然不同的大概要算是马头琴。云南的葫芦丝是悠扬的,塞北的马头琴则是深沉的;竹楼里的葫芦丝是轻快的,草原上的马头琴则是忧郁的;月光下的葫芦丝是一个活泼开朗的纯情少女,黄昏里的马头琴则是一个饱经沧桑的孤独的游牧汉子。

若说葫芦丝听的是声,那么马头琴听的就是韵了,二者同样令人遐思联翩,意兴飞扬。不过葫芦丝带你向南,向南,飞向彩云之南的孔雀寨,马头琴却带你穿林渡水,翻泰山,越长城,闻着白草与马兰的清香,在残阳如血、羊群马群悠然归去的背景下,才可以凝神谛听……

斯时,天上是一钩新月,地上仅一个蒙古人,背对着你,更显得空旷与寂寥。你在四下里寻找,找什么?说不清。马头琴响起来了,一下子就抓住了你,而你也一下子握住了它,再不肯松开。那苍凉浑厚的马头琴



实在太美丽动人太悲伤哀怨啊,听着听着你就想起了远方的家,想起了白发的母亲,你就看到了黄河边阴山下的硝烟,看到了远方飞来的苍鹰与鸿雁,想到了老去的英雄,世事的沧桑……悲剧性格的马头琴就有着如此强烈的感染力,也许此时你已经潸然落泪了。

带着葫芦的轻快悠扬的葫芦丝,雕了马头的悲怆忧郁的马头琴,都是极具个性的民族乐器。如果要将它们比作人的话,葫芦丝肯定是舞姿轻盈的“雀之灵”杨丽萍,马头琴则是嗓音苍凉的“草原狼”腾格尔。 秀坤

美食DIY



## 菊花茄子

茄子含多种维生素、蛋白质、糖及矿物质。尤其是紫皮茄子,富含维生素P——100克紫茄中维生素P的含量高达720毫克以上。维生素P能增强人体细胞间的黏着力,改善微细血管脆性,防止小血管出血。此外,茄子中的皂苷具有降低血液胆固醇的功效,与维生素P协同,可提高微血管的弹性,有利于心血管病的防治。

茄子适合烧、焖、蒸、炸、拌。有句俗话说“茄子吃油”,茄子过油之后不仅会让人吃进大量油脂,还会造成维生素P的大量损失。所以,做茄子一定要降低烹调温度,最好不要用大火油炸,才能有效地保持茄子的营养价值。口味清淡的“菊花茄子”,不但做法简单,对于保存茄子的营养很有好处。

材料:长茄子2只、肉末适量。

调料:蚝油、香油、花椒粉、水淀粉、鸡精。

做法:

- 1.茄子洗净干净切去蒂,切成长短一致的段;2.横竖切花;
- 3.肉末用盐、花椒粉、香油、淀粉搅拌,做成肉丸子待用;
- 4.茄子切花后,进锅大火6分钟蒸软;
- 5.把蒸软的茄子打开成菊花状,中间放上肉丸,回锅蒸熟;
- 6.另起锅,用蚝油、水淀粉、鸡精煮一个芡汁,淋上去就OK啦。

张书芬