秋夏交替，当心感冒

□ 袁思雨

秋季感冒是由于在秋夏季节更替时期，每日早中晚温差较大，人体还没有适应季节气温的变化而引起的病毒性感冒。特别是当工作环境通风不好时，感冒更容易在人与人之间迅速传播。如何预防秋季感冒呢?

一、多饮水

秋季干燥，体内水分容易流失。因此日常生活中要多喝水，保证身体水分充足。特别是感冒后要增加饮水量，感冒是由于人体对外界的微生物或者病邪产生抵抗作用，需要消耗大量的体液将病原微生物包围起来，然后排出体外，就生成了鼻涕和痰。而且喝水可以加快清除毒素，使得毒素随尿液排出体外。但是喝水也是有讲究的，不要一次大量饮水，对肾负担太大，应间断性喝水，一次200m1，一天饮水量在2000m1左右为佳。

二、保持空气流通

每日早晨起床后，及时打开窗户，保证室内空气流通。最好在早中晚各开窗通风三次，每次15分钟左右，既保持了室内空气清新，又抑制了细菌滋生。秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适，在床边或工作台面上放置加湿器，可以让你呼吸更顺畅。加湿器要定期清洗，以免病毒通过其传播。

三、适当的锻炼

免疫力降低也是导致感冒的一大原因，提升免疫力的最直接手段之一就是锻炼身体。适当的运动可以促进全身的血液循环，加快新陈代谢，运动的时候人体会分泌一些激素增强免疫力。但是一定要掌握正确的运动方法和运动强度，防止运动损伤，可根据个人喜好来选择运动方式。运动后一定要注意保暖，避免着凉。

四、避免疲劳，注意休息

过度劳累或睡眠不足会导致免疫力下降。研究发现睡眠紊乱、缺少睡眠都会影响免疫系统活动。秋季晚上温度较低，不少人入睡前依然和夏天一样开着门窗或者猛吹空调电扇，往往在半夜手脚冰凉被冻醒，第二天感到不适。要注意保暖，尽早更换夏凉被，适时关闭门窗，避免着凉，保证睡眠质量。

女司机的蜕变？

□ 半 年

我从一个新手女司机蜕变成了一位女性司机，这就好像是很多时候，我不想，并不是代表着我不能。

女司机的属性标签大概就是不认识路或者不记路，对距离判断不准确，开车时过于严谨等等，让人哭笑不得的是这些特征我都有。但是也没什么不好啊，即便一条路走了十几遍，还是会导航，即便导航给安排了不同的路径，仍然坦然地接受每个最好的安排，发现并享受不一样的风景。对距离判断不准确，那就做好自己，行驶好自己的车道。开车时伴着紧张，那就认真地对待自己的每次出行，对自己对他人负责。

对于车的偏执在于小时候的一段经历，有一次新年正值冬雪之后，我跟爸妈挤在一辆摩托车上，刚修的水泥路上，雪微化，融着泥泞，我在车上使劲地蜷着腿尽量抬高，生怕弄脏心爱的新鞋新衣。这时后面传来滴滴的轻缓喇叭声，为了免遭喷溅，爸爸直接把车停在最路边，用脚撑着地面，空出小汽车可以通过的距离。让我诧异的是，小汽车几乎以步行的速度慢慢滑过我们身旁，路面的泥水还没有来得及惊动便沉寂了。在那个摩托车都尚未普及的年代，能开小汽车的那绝对是有钱人了，连带着想着能开上小汽车的也都是有礼貌有素质的好人。

所以工作以后第一件置办的大件就是买一辆自己的车，像是找到了让自己变得更好的一种捷径，一种自我基于幼时认知的提醒。但是买了之后才发现，有些事在出发点上就是不一样，为此我要付出很多努力才能做到别人轻易而为的事，于是开始认识自我，接受自己，做出改变。

我喜欢开着车带着家人，朋友一起出行，提前规划好路线，做到购物轻松，休闲自由。不用担心陌生地方司机会绕路，不会在下雨天焦急地在路边等待，更不用有大包小包的仓促感。

我喜欢在夜晚开车，喧闹了一天的城市的安静下来，路上有灯光，有偶尔的行车，有无拘无束的放松。两边的路灯齐刷刷一下子打开，像极了坚持之后的释放，整个方向都是暖暖的光。时而蜿蜒像流动的光线，时而两边路灯平行线在目光终点交汇，时而路边不同颜色的变化上演着变幻灯光秀。

我喜欢开车时开着窗，过往的风吹过来，像似过往在细细述说，偶尔探出手跟风伸握，没有外界的烦扰，没有社交的喧杂，空气中很安静，心情也很平和。

不是没有被仪表盘上各种奇怪的警示灯吓到，也曾有半路抛锚的举足无措，还有被追尾时人生的第一次报警，伴随的是不断的手抖以及发颤的声音。可是，都熬过来了。

一位成了家的女性朋友说，我从不开车，因为开不好。我笑了笑，这恐怕是最低调的炫耀了。想不开车便不开，那就是笃定了会有人甘愿为司机。被生活宠成不需要很多技能，也是需要花费很多幸运的。

如果说一个人成长的标志是认识并接受自己的普通，那一位女性开始变得成熟独立的特征就是能享受自己开车了。岁月静好，终是自己赢来的。

外面的世界

□ 大 常

今年夏天，弟弟高考了，从本市的高中考到了本市的大学。姑妈特别开心：以后天天回家吃饭！可弟弟却不是那么开心：世界那么大，我也想去别的地方看看。姑妈回了一句话：一步一风景，就是这个镇上的风景我看了一辈子也没看完。

姑妈的话，角度些许清奇，却也有些许哲理。小时候，我们住在乡间，以为这个村子就是一个独立的天地，每天上学、放学，小卖铺买东西，这个天地就可以满足我们生活的一切需求，不知道天外有天。后来，奶奶带我步行到十几里外的姑姑家去，一路上，我经过了延绵不绝的田野，到了城里又看到了成片的房屋，依旧延绵不绝，我开始对空间有了一定的理解：地方这个东西是没有穷尽的。以前我把村里的田野当成了天地的尽头，现在才知道其实不然。大人告诉我：长大了你可以去很多地方玩，北京、上海、苏州，还有外国。从那以后，我充满了幻想：我的隔壁是邻居家，邻居家的隔壁是田野，田野的隔壁是河，河的隔壁是山，山的隔壁是什么？是上海吗？我问姐姐。姐姐回答我说：“山的隔壁还是屋子、田野和河。”“那世界到底有多大呢？”“一直到天边那么大。”“天边在哪里？”姐姐不再搭理我了。

后来长大了一点，我去了上海，新奇是很新奇，但是经过的依旧是山、河、田野、房屋。我那个疑问还是没有解决“世界到底有多大呢？”后来，上了小学，社会实践课老师拿着一个地球仪给我们上了一堂课。我的疑问顿时解决了。原来我们站的地是一个球啊。我又有了新的疑问：那去上海也不用坐车啊，从地里穿过去不就到了吗？还有，如果我从家里出发，一直一直往前走，很久以后是不是可以回到家？由于我无止尽的提问，姐姐再也不搭理我了，只扔下一句话“长大你就知道了。”

后来等我上了小学、初中、高中、大学，乃至走上社会，小时候那些对于世界的疑惑一项一项都解开了谜底，但同时，我对世界的疑惑却越来越少了。倒不是因为不遐想了，而是没空遐想了。孩子的世界，是广大的世界，一切都是新奇和未知。而大人的世界，是狭窄的世界，最大的关注是如何过好自己的一亩三分地，这已经足够让他们费劲生活的力气。就像我小时候住在乡间，邻居间彼此熟识，白天大门总是大开着，不断有邻居来串门。不管烈日和寒冬，总有小朋友把我从家里拉出去，到田野河边里去玩耍，那时候觉得天地甚是辽阔，生活充满奇妙。长大以后，住进了城市，邻居之间彼此不相识，关起门来，变成了一个独立的空间，屋里的安静和城市的忙乱仿佛天地两隔。如若有一份朝九晚五的工作，那每一天更是规律的乏味，日子仿佛千篇一律的一闪而过。

大人的世界，往往受实际的生活和世间的习惯的限制，所以非常狭小苦闷。孩子们的世界不受这种限制，因此非常广大自由。孩子们见了星星月亮，会认真地要求父母摘下来，裹上被子床单，就可以冒充皇帝贵妃，巴不得一觉醒来就可以有数不尽的玩具，他们的世界不存在人力的“不可能”，而成人，很多时候的愿望就是关上门来静一静躺一躺罢了，因为他们知道星星是摘不到的，死去的小猫小狗也不会醒来，愿望时常会落空，欲望多是奢望。人一旦了解了自己能力的边际，就会懂得世界存在“不可能”。而小孩不会，不能达到目的的时候，他们便愤慨地号哭。所以，年纪愈小，其所见的世界愈大。

所以到了这样的而立之年，我理解姑姑的内心，但更赞成弟弟的想法。假如所有人都失去了探索未知的欲望，失去了孩子的这种空想的欲望，那一定不会有交通、医药、机械等种种与自然抵抗的东西存在，那恐怕人类到今天还在茹毛饮血。所以，我时常怀念孩子们生活的天真，更羡慕孩子们世界的广大。

食与味

□ 小 楷

某天晚上加班回到家，顿觉身心疲乏不堪，就想出门走走散个心。途经水果店，看到货架上的椰青，想起以前拆果篮里椰子的窘迫——硬是动用了家里最大的“牛刀”，也没有将它破坏分毫，后来就丢入了垃圾桶。椰子因此给我留下一个“难吃”的双关印象，有点“吃不到葡萄说葡萄酸”的心理。我也始终疑惑，椰奶这个饮品，到底是否如牛奶一样，天然真实存在。就在我面对椰青陷入回忆的时候，在一旁的老公问我要不要吃，我迷瞪地点点头，他顺手就拿下一颗去收银台。付完钱，只见老板用一个专业的工具在加工好的圆形屋状的椰青屋檐上凿了一个圆孔，插了根吸管，就还给了我们。

走出水果店，我捧着椰青将信将疑地嘬了一口，喝到了我人生中的第一口椰汁。然后，那一刻，我开始相信绿箭口香糖广告中所营造的那个沉浸式体验口气清新氛围感是真实存在的了。一瞬间，加班的困顿都消失不见了。因这一口甘甜清冽的椰汁，我感受到了大自然的淳朴、无私和奉献。一切椰子口味的加工食品从此在我的味觉神经中都有了源头，在脑海里有了具象的想象空间。一切椰子口味的加工食品，椰蓉巧克力、椰丝蛋糕、椰奶、椰浆，哪怕再浓郁再香甜，都没有这一口清甜的椰汁能带给我这么大的冲击。这就是椰子的味道，这就是食物本身的味道。这一刻，食物带给了我最原始的感动。

当我们在无知无识的孩提时光，喝第一口母乳、尝第一滴酒、吃第一粒糖、品第一丝咸的时候，味觉的缤纷世界向我们打开了大门。这是生理的慰藉，也是生命的馈赠。在这个敏感多思的年纪，重获这种最初的美好，我不禁感慨生活的幸福、物资的丰盈、生命的美好。世界那么大，还有那么多我们未曾体验过的味道和风景。这个世界是多么斑斓和广阔，如蜉蝣般的人，存在于这浩渺的洪荒之中，竟能有这么多细微而充盈的体验，这是大自然多么慷慨的给予。

夹杂在日常的繁忙中，别说一餐饭，有时候连一口水都来不及好好喝，选择外卖成了大部分年轻人的饮食常态。外卖行业愈来愈热，厨师却渐有失业的风险，因为配比好的料理包和无处不达的外送员才能匹配现代社会的高速和迅捷。吃多了外卖的舌头尝一口家常清炒的香菇青菜不知道还能否尝出家的味道；喝多了奶茶和咖啡的肠胃还能不能体味出一杯凉白开的健康滋味。

与快沾边的食物，一定与美食不沾边。美味就是时间的味道，是恰到好处的成熟，是小火慢炖的等待，是久经发酵的沉淀，是精心调制的碰撞。在高速奔跑的过程中，偶尔慢下来，或许会错过一些，或许也能体会到生命的曼妙。

广东美食记

——潮汕牛肉火锅

□ 少 来

熟悉港片的朋友，对一道菜品肯定不会陌生，那就是濑尿牛丸。没错，在周星驰的《食神》中，那颗经过成千上万次捶打，弹力足到可以打乒乓的美味牛肉丸，其实正是来源于广东一带耳熟能详的传统美食，潮汕牛肉丸。但其实，正宗的潮汕牛肉丸，并不是濑尿牛丸，而是地地道道的人工捶打制成的牛筋丸，而食用牛筋丸的最佳载体便是家喻户晓的潮汕牛肉火锅。

在广东学习生活四年，作为一名正宗的吃货，自然是在寻觅美食的道路上收获颇丰。广东美食包罗万象，但尤其令我垂涎，想要进店过一把瘾的，还是潮汕牛肉火锅。从苍蝇馆子到连锁名家，虽远不能说已将广东的名店基本涉猎，但想必也能够称作常客、熟客，来谈谈“吃牛”的心得体会。

用于招徕，几乎每家牛肉火锅的门口，都会有一位身着厨师服，手持锤械，在案板上有节奏地敲打精选黄牛后腿肉的伙计，引来外地的客人围观。由于生意火爆，这也成了在门店外排队等候的客人消遣时光的一道风景

进入店内你会发现，最正宗的潮汕牛肉火锅，往往是最纯粹的：点一份牛骨汤底，加几瓣熟牛筋丸，不要加任何其他冗余的配菜配料，然后舀一大勺地道的沙茶酱，配一碗清爽的芹菜末，便可以静待水烧开了。如果你追求的是重口味，或许潮汕牛肉火锅并不能让你满足，水开后的第一碗汤，撒上些许芹菜末，清淡中带有一缕牛骨的鲜美，伴随着芹菜末的鲜脆口感，便成就了这极具仪式感的开场。

潮汕牛肉火锅的菜单并不复杂，一切都出自于牛，因而一切也回归于牛，你往往能发现，菜单的背后，会提供一份黄牛的部位图，每一个身体部分都代表了独特的肉质与口感，吊龙肉来自于牛的后背，鲜嫩精道；吊龙伴位于牛腰脊肉的两侧，如龙虾须一般藏匿于牛骨盆的夹缝中，汁水丰富，入口绵柔；胸口膀精选自肥壮黄牛前胸，口感爽脆，鲜嫩肥美；五花趾精选自牛后腿腱子肉，条条纹路象征着筋道，入口咀嚼，香弹有劲；脖仁可不多见，来自牛脖中心，雪花般的脂肪如满天星一般散落在肉片中，油头充足但不腻，鲜香可口有嚼劲……

每一种牛肉，都需要有严格的烫泡时间把控，用大漏勺装载少许牛肉，宁可提前捞出，绝不延时，尤其是那些仅需烫泡数秒的吊龙、嫩肉、匙柄肉等，如毛肚般提浸几次便可捞出，微带血丝只会证明肉质更加鲜嫩。牛肉蘸取沙茶酱，送入口中，浓郁的沙茶香瞬间裹挟住舌尖的味蕾，细微的甜辣感在嘴里弥漫开的同时，伴随着牛肉的清香气，附上不同部位牛肉各自的肉质特色，你会觉得每一颗牙齿都在渴望咀嚼，每一处味蕾都在表达惊艳。

在牛肉告一段落之后，牛骨汤已然升级焕新，经过多种牛肉的浸泡更加鲜美浓郁。此时，加入几块炸腐皮，不多久就软糯Q弹，亦可配合沙茶酱食用。再放入香嫩的白萝卜与玉米片，给承载过多肉脂的口腔做一个深度的放松洗涤，兼具清理肠胃的作用。至此，一顿常规的潮汕牛肉火锅之旅便可告一段落，倘若胃中尚有富余，不妨再点一碗潮汕沙茶粿条，尝尝火锅之外的潮汕美味。

做理智的父母很重要

□ 小 已

前段时间，娱乐圈发生了一段趣闻。有对明星父母，为了改变孩子的星座，硬是提前两周剖腹产，让孩子提早出生。据悉，该明星之所以提前让女儿来到这个世界，是因为二胎女儿如果在正常的预产期出生会是处女座，而他不喜欢处女座的性格，所以提前剖腹产，将孩子的出生日期变成了狮子座。这件事，估计也算是娱乐圈的奇谈了，众多网友都对此做法表示不解。

有很多不了解星座的人，可能不明白星座是什么？星座之间有什么不同？星座是从西方传来的，就像中国人的12生肖一样，12星座就是西方的一种文化。在西方占星学上，黄道12星座是宇宙方位的代名词，一个人出生时，各星体落入黄道上的位置，说明了一个人的先天性格及天赋。十二星座依次为白羊座、金牛座、双子座、巨蟹座、狮子座、处女座、天秤座、天蝎座、射手座、摩羯座、水瓶座、双鱼座。这每个星座都有自己的性格特征和运势。据星座书上说，处女座是一个细心大方，外表柔和，内在充满激情的星座。喜欢关注细节，容易挑剔和神经紧张，做事一丝不苟，还有说处女座是有洁癖的人。处女座的这些关注细节的性格特征，受到一些人的不喜欢，所以才会有提前生孩子的做法吧。

平日在知乎上，经常能看到“最可怕的三大星座”“不合适在一起的星座”“最合适配对的星座”等关于星座的系列文章，我会点进去看，不过全当娱乐。就像很多人信佛一样，信星座其实也是一件正常的事情，但是生孩子这件大事，如果还要看星座来决断，确实十分令人震惊。对于因星座原因而提前生孩子这件事，有很多网友纷纷表示：“对孩子影响最大的不是星座，而是爹妈的智商！”“性格怎样最主要在于家庭教育和环境熏陶，并非全然取决于星座。”而且，每个星座的性格特征上都有写优点和缺点，也就是说没有完美的星座，如果因为星座之事太过于介怀，反而没有必要。

一个人性格的形成是遗传、家庭、教育和环境共同作用的结果。其中，遗传因素是性格形成的基础，而后天的家庭、教育和环境因素进一步塑造了性格。如果全然相信星座会影响性格的话，那就是唯心主义，违背了马克思的唯物主义思想。而且，生孩子这件事情，若是过于提早剖腹产，有可能会导致幼儿抵抗力下降，这也是一个潜在的风险。

现在的父母，对于孩子都过于用心和焦虑，以至于在遇到事情时，影响了自身的判断。如果父母的行为对孩子并未产生影响还好，若是产生了不良的影响，只怕是后悔莫及。去年还看到一个新闻，一对父母被所谓的国学学校忽悠，把九岁的孩子送到离家千里之外的国学学校上学，全封闭式管理，家长不能见孩子，孩子一个月回一次家。在这个学校呆了一段时间后，原本活泼好动的孩子变得不爱说话，也没有从前那么活泼了，更严重的是，孩子生病后学校不是及时送医，而是用所谓的中医方法治疗，导致最后孩子病情延误，几经折腾后抢救无效离开人世。

那么小的孩子就离开父母监护，交给学校，而且距离那么远。这个年纪的孩子，正是需要监护人的悉心照料，需要父母陪伴的时候。其次，学校对父母洗脑，宣讲男尊女卑思想，宣传业障等封建思想，忽悠家长钱。这种学校还有部分家长都衷心追随，实难理解。很多时候孩子受的罪，都是家长过于焦虑，交的智商税。做父母的，只有不停地学习，才能尽可能地追上孩子成长的脚步，在出现各种问题的时候，尽可能减少遗憾和后悔。