

### 围城内外 不恒温的爱情

小影一把鼻涕一把泪地向我们哭诉：“想当初，他刚追我的时候，每天恨不得打100个电话，就是有个半小时的时间也跑来找我。可这这几天，我们刚订了婚，他就以为老婆到手了，电话也不打一个。”

这时，一旁听着的苏宁说：“女孩要拿捏好分寸。我的爱情信条是：我的爱情不恒温！”小影瞪大眼睛说：“你的爱情不恒温？什么意思？”苏宁说：“就是说，我的爱情温度是变化的，遇冷则冷，遇热则热。我从没有事没事缠着他，如果他很热情，说明他在我乎，喜欢我，我自然能感受到，也会回应的。如果他表现冷漠，我不会主动找他。我的爱情不恒温，他100℃，我会沸腾；他0℃，我会立刻结冰！”

苏宁说得有道理。爱情里，如果一方炽热，一方冰冷，永远不会和谐。一方穷追不舍，另一方冷若冰霜，就等于一个人低到尘埃，另一个人高高在上，即使得到了，高高在上的一方也带着施舍的色彩。爱情是一件孤掌难鸣的事，什么“我爱你，与你无关”之类的，不叫爱情，只能叫单相思。有付出，能感受到对方的回应，才是爱情。（马亚伟）

### 老人饮食不宜太清淡

许多老年人信奉饮食愈清淡愈好，甚至说吃素能长寿。他们的根据是素食可以减少胃肠的负担，容易消化，还可以防止心脏病的发生。

但事实证明，人吃过分清淡的食物会降低体质，反而更容易被疾病侵袭。即使患有心脏病的长者，也不可过分强求饮食清淡。因为在素食中，除了豆类含有丰富的蛋白质外，其他食物中的蛋白质含量均很少，而且营养价值较低，不易于被人体消化吸收和利用。而诸如鸡、鸭、肉、鱼之类的荤食，却能够成为营养的重要来源，为人体代谢提供大量的优质蛋白和脂肪酸。例如，大多数海产品含有丰富的优质蛋白，还含有能够降低血脂的多种不饱和脂肪酸。因此，适当多食用海产品对人体大有益处。

建议老年人可以大米、面粉或杂粮为主食，每日喝豆浆或牛奶。菜肴以瘦肉（每日25克至50克）、禽、蛋、新鲜鱼虾等荤食交替及各种蔬菜为主。（爱妮）

## 朋友圈卖货，你被“友情”绑架了吗

不知从什么时候起，很多人发现自己的微信朋友圈悄悄“变了味”：曾经熟悉的朋友突然换了面孔，变身代购狂，疯狂刷屏，发各种面膜、高仿包包广告……

惊悚，反感。有人直接拉黑，也有人碍于交情，不好意思屏蔽。

专家提醒，朋友圈作为一个交流友情的社交平台，不应任其成为一个“杀熟”的商业工具，更要警惕利用这一渠道进行传销的行为。

### 三种面孔，都为“卖”字

据了解，朋友圈卖货的卖家，有三种类型。

一种是兼职，赚点小钱的卖家。

正在日本留学的季小姐就是用做代购的方式赚外快。“市场流通的日本化妆品鱼龙混杂，有的无法保真，价格较高，许多人选择从日本代购，通过支付宝付款。”季小姐做代购一年多，通过朋友介绍来的顾客占30%左右。因为并非专业代购，没有固定的进货发货程序，她在朋友圈发布一些化妆品信息，了解顾客需求。“下课后到日本的商场和药妆店采购，因邮费较贵，除了特殊的个人直邮外，基本是几人拼邮费。”

一种是专业的营销账号，这些卖家能通过营销手段获取大量关注度。

还有一种卖货的模式则明显涉嫌传销。

大学毕业后，郑小姐在朋友圈卖面膜，这是最火爆的产品种类之一。她透露说：“面膜的代理商有三种，最高的是总代理，之后是一级代理商，二级代理商和网络经销商。只要掌握好技巧，月入万元不是问题。代理商的规格越高，进价越低。”

值得注意的是，郑小姐所经营的模式，正是被外界诟病的“传销模式”，据了解，这种模式下，高级别的代理通过工厂拿到廉价产品，再层层卖给下线。发展下线赚取差价，产品质量不要紧，只是击鼓传花的道具。

### 从尴尬到拉黑，距离有多远

今年刚大学毕业的李小姐说，她与奢侈品高仿工厂合作，在朋友圈里卖货。一个路易威登的正品旅行袋，高仿的只卖700至800元，满足了一些女性的需求。

但李小姐说，她也注意到，频繁地刷屏令朋友们不满。

对于朋友圈卖货，您怎么看？经过调查基本有三种态度。

一种是无所谓的态度：“反正我不买。”

一种是：“还好吧，懒得在网上看，手机看看商品也不错。”一些市民对朋友圈卖货表示“方便购物，能接受”。“只要价格合理，东西是正品，就会在朋友圈里买，但是只限于很熟悉的朋友。”沈阳市民陈西说。

还有一种态度则很坚决：“朋友圈被广告刷屏，反感！我必须拉黑。”

成都市民熊莲举例说，她认识的一个人，遇到每个可以说话的都加为微信好友，然后“满屏都是她的假包，简直就是视觉污染。熟人之间最好不要赤裸裸地推销，我是发现一个，拉黑一个。”

正在念大学三年级的源源说，卖货的以在校大学生为主，一般都是当



成兼职来做。有一些久未联系的老同学突然联系的话，多半是为了宣传自己的产品。“本来想拒绝的，但是碍于面子不好拒绝只好帮着转发一个。屏蔽掉又会被对方发现，自己倒觉得不好意思。但刷屏太厉害我必须屏蔽了。拉黑后，世界安静了很多！”

### 社交平台“卖货”能走多久

一个很大的问题是：朋友圈中的买卖，远非面子和心理那么简单。

专家提醒说，朋友圈卖货和开微店不同，付款方式由双方商定，消费者之间的交易纯属个人交易，没有第三方参与担保和监督，买到假货或者上当，一旦遭遇熟人“坑友”，往往只能无奈吃个“哑巴亏”。

天津社科院社会学研究所所长张宝义说，微信朋友圈属于社交平台，商业行为介入后，会遇到部分人的抵制。建议经商人把朋友圈分组，单独添加客户群，与亲朋好友的分组相区别。

天津允公律师事务所律师易天祥表示，朋友圈卖货要看货物性质和销售方式。“涉嫌侵犯知识产权的，卖假货，触犯法律。需要特许经营的如烟草，也不允许私自销售。对于扰乱市场秩序的传销，更是法律禁止、从严打击的犯罪行为。”

张宝义认为，要警惕社交和电商融合的模式中，出现传销开绿灯的情况。传销杀熟，利用移动互联网的传销行为更具隐蔽性。监管部门拿到群众举报的线索，也需要掌握相应的证据，如往来账户信息、货物物流、资金往来的记录。

业内人士表示，熟人信用取代不了商业信用，持续市场还要靠商品和服务本身的质量和口碑。朋友圈卖货或许流行一时，但长远来看，随着交易平台完善，这种交易方式将逐渐弱化。

（罗捷）

### 家庭沙龙

### 阅读的意义(上)

#### 阅读使人充实、进步

刘建启(淮河区人大)

世界上最有意思、最快乐、最有收获的事，不外乎阅读了。阅读能使人吸取知识、开阔眼界、宽宏大怀、增长智慧、提高能力……阅读虽不能改变人生的长度，但可以改变人生的宽度和厚度。正如余秋雨先生评论阅读的作用所言：“只有书籍，能把辽阔的时间浇灌给你，能把一切高贵生命早已飘散的信号传递给你，能把无数的智慧和美好对比着愚昧和丑陋一起呈现给你。区区五尺之躯，短短几十年光阴，居然能驰骋古今，经天纬地，这种奇迹的产生，至少有一半要归功于阅读。”

人生需要阅读，阅读相伴人生。人需要吃饭、喝水，对身体进行滋养；读书、看报，则是对精神进行滋养和修炼。当然，阅读也有许多酸甜苦辣，耗费一些时间和精力，但最终给人的感觉却是愉悦的、快乐的。因为阅读到了一定的程度，就会对事物、社会和人生认识更深透，提升人的精神追求和品位，达到超越自我、超越现实、超越物外的“天人合一”的境界。阅读不在早晚，关键在能否坚持，并与自己的思想、工作和生活相结合，善于思考，才能真正领悟到阅读的好处，跟上“日新月异”的时代步伐，在实践中概括、总结、提炼出规律性的东西，创造性地开展工作，修炼人生的自我境界。

回想起来，人的一生始终离不开阅读。小学时跟着老师阅读，尽管不明其意，但享受着抑扬顿挫的美感；初高中时更多的是自己阅读，获得人生感悟；走上工作岗位，现学现用，真切体验到阅读带来的乐趣与进步；再后来是网上阅读、电子阅读，阅读的内容、速度，乃至深度大为提高，写写文章，偶尔在网络媒体和报刊发表，由阅读他人的作品变为让他人阅读自己的作品，接受人们的评论，不断完善自己。

#### 阅读是攫取知识的天梯

梅天顺(平煤神马集团四矿)

要问阅读的意义是什么，我认为

为阅读是攫取知识的天梯。无数事实告诉我们，人不会生而知之，哪怕是聪明绝顶之人；人只能学而知之，不过学习方法不同。一本好书的文字描述，表达了人类最美好的感情，如母爱、爱情、友情、手足之情等，以及人们对美好理想的永恒追求。它能够潜移默化地影响人的心灵，帮助人们抵御世俗的种种侵袭，从而建立自己的审美观、道德观和人生观。因此，阅读能丰富一个人的心灵，阅读能激发一个人的感受力和想象力，阅读能拓宽一个人的人生视野，使他更容易理解他人，更富于同情心，更具有判断力。

#### 养心

刘勤(市二高)

张越说：“读书，是放飞灵魂”。真的是这样，如果说学生时代读书是为了谋生，那么现在读书是为了养心。

年少时偏爱看小说，尤其是情节跌宕起伏的小说，读起来就忘了晨昏，忘了饥渴。现在读的是一些随笔之类的，茶余饭后的闲暇时光，随手翻几页，没有目标、没有任务、没有功利，纯粹是喜欢。要说读书给自己带来了什么物质利益，真的没有，但却能让我在嘈杂中静下心来，倾听花开的声音，享受宁静的午后。

#### 冬日读书暖人心

樊晓鸣(东河区优越路办事处)

喜欢读书，缘于学生时代，捧一本书坐于操场一隅，冬日的阳光暖暖地照在身上，慢慢地享受阳光的温暖，慢慢地享受内心的释怀。

工作之后，很少能享受阳光下的读书时光，看书大多是在晚上。冬日寒夜里读书也是一番独特的享受，周围一片寂静，书一页一页地读下去，听得见纸张的声音，也听得见文字的声音，这何尝不是与作者的一种心灵的对话呢？

读书是一种无法取代的人生乐趣，更是心灵取暖的最佳方式。冬日是读书的好时节，起初读出的是一个“寒”，读着读着，最终读出的是一个“暖”。



## 冬季，我们相约“昆大丽”

### 第一站：昆明

冬季最适合去云南旅行，气候温暖，景色多彩，又多美食，可以随心吃喝玩乐。而云南线，昆明、大理、丽江最经典，景观独一无二。当然要享受极致旅行，选择地接很重要，可以跟团，也可以自助，关键是放心和舒心，可以没有顾虑地“疯”一回。



大理崇圣寺三塔



美丽的白族姑娘



丽江夜景

花是洱海独特的菜品，植物本身属于国家三级保护性植物，仅生长在无污染的淡水湖泊中，口感糯糯，煮汤非常好喝。

### 第三站：丽江

丽江地处滇、川、藏交通要道，境内地形地貌多样，含高原雪山、河谷、深峡、草甸、平坝；古城历史悠久，古朴如画，兼有水乡之韵，山城之貌，城中有水，山中有城，城山相融，山水一体，街巷幽深，道

旁河畔，垂柳拂水，别具一格。到丽江，玉龙雪山必登，作为北半球最南的雪山，海拔5596米的玉龙以险、奇、美、秀著称于世，并随着时令和阴晴的变化，有时云蒸霞蔚、玉龙时隐时现；有时晴空如洗，群峰晶莹耀眼；有时云带束腰，云中雪峰皎洁，云下岗峦苍翠；有时霞光辉映，雪峰如披红纱，娇艳无比。整个玉龙雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，构成独特的“阳春白雪”主体景观，蔚为奇观。与雪山的高耸对应的就

是山脚下的蓝月谷。水至清，天湛蓝，水也蓝蓝，花朵围绕在月儿形的潭水边，摇曳生姿。  
小贴士：这里有著名的东巴文化，你可以在此听听音乐、看看绘画，或在雪山脚下看一场“印象丽江”，一探纳西族东巴文化的神奇。想尝美食，雪山脚下的雪厨不要错过，牦牛火锅，那叫一个鲜美！而且透过窗户，还可眺望玉龙雪山。（秀秀）

### 边看边说

### 多姿多彩的月湄老寨

榕江南河之北岸，卅岭群山之南端，依山傍水处，有一古村落，名为月湄。此处风光秀丽，景致迷人，人文昌盛，多姿多彩。

走进广东省揭阳市揭西县东园镇月湄老寨，时常会有一种穿梭在漫长时光隧道里的感觉，历600多年的岁月沧桑，仍可见当年风韵。

月湄老寨，仅在寨之南面留一寨门出入。据传古时寨门藏有“十八宝”，实乃安设于寨门内十八块颇具神奇色彩的石料。原本冰冷的石头，于此也有了几分灵性：“将军柱”——为村民预测风雨晴；“金狗仔”——夜间结伴巡逻，捍卫村寨安宁；“胜杯石”——一阴一阳，祈祷大事可成……

穿行于600多年历史的寨门，邂逅于三街六巷的十八座民居建筑群，时光有倒流到了明清时期。老寨中街第五座的卓氏祖祠，始建于清代光绪年间，形如宝座。历经岁月沧桑，门额“卓氏祖祠”四字业已模糊不清。绕寨一周，配建的一百间屋舍围护，古寨遂成古建筑百鸟朝凤格局。老寨虽不辉煌，却自有其朴实和内涵。蕴含其中的，皆是一些触手可及的民俗与世情。

老寨内的龙虎两口古井，井沿边缘已被磨蚀得呈不规则的锯齿状，留下了深浅不一的绳索印迹，记

录着悠悠岁月里，多少代人使用的物证。通往古井的路，也在时光里静静地沉淀出一种沧桑的质感。唯有那甘醇的井水亘古不变……

村旁月湄古庙，村民们精神信仰的寄托平台，建筑十分精美，屋脊嵌瓷“双龙抢宝”，栩栩如生的造型体现着建筑艺术的精华和风韵。左右墙边有龙虎井，天井左右墙上的壁画，或浓墨重彩，或工笔写意，所及之物无不惟妙惟肖。颇具匠心的砖雕、石雕、木雕，不仅雕工精美，刀法明快，还融人物、山水、花鸟、故事于一体，意趣动人，寓意深刻。月湄先辈卓长仲“蕉帕”当笔，恣情发挥，至今古庙墙上、石柱上有其书法墨宝古朴苍劲，结构严谨，令人叹为观止。

庙旁边的古榕，历经500多年的风雨沧桑，绿叶婆娑，浓阴匝地，历史的年轮一代接一代地演绎着当地的风土人情，它犹如古寨历史见证的活化石。

乡间仍然保留着的那几百年前的“糖寮”古迹，月湄文化广场上屹立着的“石车”、石盘、糖槽等制作“赤砂糖”的工具，洗尽铅华、匠心独具，呈素朴姿态的古意，向后人讲述着月湄曾经广植甘蔗，更擅长于榨蔗制糖的历史。

（林锐标）



### 冰雪游唤醒松岭雪村

游客在松岭雪村游玩(2月2日摄)。时下，位于长白山腹地火山国家森林公园的吉林省临江市松岭雪村，气候寒冷、空气洁净，植被

茂密，频繁的降雪和独特的民居，构成一幅玉洁冰清的童话世界。2014年这里125户农家接待游客6万人，收入250万元。 新华社发