



幸福婚姻离不开经营

有这样一对夫妻，老婆的脾气有点执拗，双方一旦发生争吵，家务活儿就搁置一旁，老公总是不声不响把家务活做完。他做老婆喜欢吃的饭菜，在微信上晒，勾起她的食欲。

有一次，为了一点鸡毛蒜皮的小事，两人又拌上了嘴，恰巧赶上结婚纪念日。他给老婆发短信，说要外出共进晚餐，然后在微信群中四处求救——哪儿有卖银质十二生肖礼物？那天老婆一生气把结婚纪念日忘到九霄云外，但从此每年的结婚纪念日她总能收到生肖礼物。老婆总在老公“糖衣炮弹”下被软化，两人和好如初。

从相恋的甜蜜到走进婚姻围城，经过纸婚的摩擦、分歧，夫妻二人在争吵中学会沟通，懂得包容和谅解。婚姻生活在柴米油盐酱醋茶中逐渐失去新鲜感，历经摸索期、磨合期，相互适应，走过七年之痒。能走到金婚，半个世纪的婚姻历程实属不易，其间必定经历过很多风风雨雨、磕磕碰碰、悲欢离合、苦辣酸甜的考验，双方肯定要有信任、责任、忠诚的心，彼此相互理解、包容、尊重，才能相濡以沫，相伴一生。正如一个段子说的：即使最美好的婚姻，一生中两人也会有200次离婚的念头和50次掐死对方的冲动。其实，这就是婚姻的真实写照。

俗话说：夫妻床头吵架床尾和。一旦有争吵，要就事论事，不要把陈芝麻烂谷子的事都搬出来。双方争执不下、怒火点起来的时候，要学会控制自己的情绪，或一个人安静地待会儿，或和好朋友倾诉一下，或等到平心静气的时候再跟伴侣沟通，最好想办法缓解僵持的气氛，避免矛盾升级。笑是最好的抗抑郁剂，也是最浓的催情素，时常逗对方笑是保鲜婚姻的一剂良药。交流拉近夫妻关系，应尽可能地抽出时间向对方倾吐一些不如意或者高兴的事，尽量避免家务上的琐碎小事掺杂进来。要善于制造惊喜，让对方深刻感受到你对他的在乎。要洁身自好，与异性朋友交往时留有余地，注意分寸。爱生活，更爱自己，应注意自身形象的修整，让对方始终对自己保持良好的印象。

百年修得同船渡，千年修得共枕眠。夫妻相处是门艺术，相爱容易相处难。幸福就在我们手中，要靠我们用心感悟，学会并且用心经营管理幸福。守住婚姻就是守住幸福。（邱利刚）

多种网售“奇异蜂蜜”请慎买

专家指出一些植物根本不能分泌花蜜

“玫瑰蜜”“金银花蜜”“松花蜜”……最近网上涌现出不少“奇异蜂蜜”，并宣称“玫瑰蜜”可以美容滋补，“金银花蜜”具有清热解毒功效等等。然而采访养蜂专家得知，市场上出现的部分“奇异蜂蜜”，其植物并不能分泌花蜜，因此“玫瑰蜜”“金银花蜜”从何而来也就不得而知。专家指出这类“奇异蜂蜜”有商业炒作嫌疑，建议消费者谨慎购买。

【现象】

野生蔷薇变身“玫瑰蜜”

在某宝网搜索“玫瑰蜜”后，出现4000余条搜索结果。点进去其中一家名为“某某花香旗舰店”的店铺后发现，该店出售有两款“玫瑰蜜”，月销量都在2000瓶以上。

在产品描述中可以看到，店主称“玫瑰蜜”具有美容滋补等功效。原产地为黑龙江伊春，是厂家专养的土蜜蜂采伊春的野玫瑰所得，发货地则为河北廊坊。记者询问客服“玫瑰蜜”的取蜜制作流程，客服称：“我们所出售的野玫瑰蜜不是家养的玫瑰花，而是野生的蔷薇，俗称‘野玫瑰’。”此外，客服强调：“我们的产品是纯正的野玫瑰花土蜂蜜，有淡淡的花香味，具有美白嫩肤、香体安神的效果。”

“金银花蜜”被赋予多种功能

与上述的“国产蜜”不同，网上售卖的“金银花蜜”多自称进口。有不少商品名中明确标注“新西兰原装进口金银花蜂蜜”，在产品描述中又解释称是新西兰金银花的蜜，该花又名“忍冬花”，“与国内金银花不是一种植物”，但仍宣称该蜜具有“清热解毒”的功效，且售价相对较高，500克154元。“国产”金银花蜜同样宣称具有降火清热的功效。

“银杏蜜”也被赋予了抗菌消炎、降脂降脂等功效。“山野蜂之宝”的店主介绍说，该店所售的银杏蜜产自世界地质公园，国家5A级风景区，江西鹰潭龙虎山养蜂园。在银杏开花时，蜜蜂采银杏花而酿的蜜，“不是市面上的调和蜜，我们是100%纯天然的蜂蜜，不是

把银杏花加工到蜂蜜里的调和蜜。”店主强调说。对于宣称的降脂降压等功效，店主说：“银杏蜜中的黄酮甙、苦内脂对脑血栓、老年性痴呆、高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、脑功能减退等疾病都具有特殊的预防和治疗效果。”

【调查】

玫瑰、松树、银杏等不能分泌花蜜

浙江大学蚕蜂研究所所长、中国养蜂学会副理事长胡福良教授介绍，对于市场上鱼龙混杂的各种蜂蜜，首先要搞清楚蜂蜜的原料和酿造过程。蜂蜜是蜜蜂采集植物的花蜜、分泌物或蜜露，与自身分泌物混合后，经充分酿造而成的天然甜物质。

蜂蜜主要来源于植物的花蜜，花蜜是植物花内蜜腺的分泌物。其次是蜜露和甘露。蜜露是植物花外蜜腺的分泌物，而甘露则是蚜虫、介壳虫、叶蝉等昆虫排泄于植物表面的含糖代谢产物。

蜜蜂经口器采集这些原料，暂时贮于体内的蜜囊中，运回蜂巢后，吐在巢房内，由内勤蜂混入自身的分泌物经过反复酿造而成。

蜂蜜的原料来自上述三种，但并不是有蜜的植物就能出蜂蜜，比如茶花，由于茶花花蜜中钾离子含量过高并含有生物碱，会引起蜜蜂中毒。还有一些植物没有蜜腺，不能分泌花蜜，比如玫瑰、桃树、银杏等，这些植物有花粉，但没有蜜。再比如松树，可以形成松花粉，产量很高，但也没有蜜。市场上有进口的松树蜜，那是蜜蜂采集了松树上介壳虫的排泄物形成的一种甘露蜜。



尊重每一位劳动者(中)

尊重劳动 尊重劳动者

翟红果(市地方志办公室)

在追求公平、正义的时代，快递小哥被辱骂和掌掴，实在令人气愤。如今“互联网+”时代，快递员与每个人的生活息息相关。他们穿梭在城市与农村、大街与小巷，为我们的生活付出了艰辛，提供了便利。每一个快递员都是通过辛勤劳动获得报酬的劳动者。他们是新生代的劳动者，理应得到社会的理解与尊重。

人与人都是平等的，职业也没有高低贵贱之分，每一位劳动者都应得到应有的尊重。如今一些行业尤其是服务业缺乏应有的尊重，一些人把社会上有的尊为三六九等，对快递员、清洁工等不屑一顾甚至嗤之以鼻、瞧不起。因此，快递员被打折射出的是整个社会行业价值体系审视的缺失。

劳动者最光荣。我们既要弘扬劳模精神，也要弘扬劳动精神。全社会都要尊重劳动、尊重创造，维护每一个人的合法权益，尊重、维护每位劳动者的工作尊严，让劳动者体面劳动。

尊重他人的劳动是应有的公德

谭仁和(市建设路培培中心家属院)

我有个老同事，年逾古稀，身患疾病，行动不便。子女孝顺，为他雇了护工，但一年中护工频繁更换5个，弄得子女们很是无奈。究其原因，是他脑海里残存的“主仆”思想作祟。在他家干过活儿的人都说：伺候这老少爷子不容易，像旧社会仆人伺候主子一样。他吃

饭，你得站一旁伺候；端的茶水温度高了，就会遭到训斥；连说话的嗓门大了也不愿意；做的饭菜稍不合口味，便大发雷霆……极大地伤害了护工们的自尊心。

在旧社会，人们因为职业被分为三六九等，有高低贵贱之分。在今天我们社会主义国度里，劳动者没有高低贵贱之分，只是分工不同而已，所有人都在为实现伟大中国梦而工作着，理应受到尊重。试想，人生在世，如果没有他人的辛勤劳动和服务行业的存在，还能生存下去吗？不尊重他人劳动，不仅伤害别人，也给自己增添烦恼。

让劳动者更受尊重

梁宝辉(叶县县委办公室)

近段时间，不断有快递员被辱骂掌掴、乘务员被泼热水等类似新闻见诸报端，愤怒之余，也引起社会大众陷入深深的思考。其实，无论是辛勤耕种的农民、都市追梦的打工者，还是行业窗口的服务人员，各行各业的劳动者都是体面的，应该受到社会的理解和尊重。

崇尚劳动、尊重劳动者是一种美德，应该成为公众的心理认同，不仅需要内心深处的崇敬，更需要言谈举止的支持。政府部门应切实负起责任，把各项政策落实到位，为劳动者创造宽松的工作环境。媒体应加大舆论引导力度，把镜头对准他们，让版面留给他们，做好正面典型的发掘和报道工作，营造全社会关心、支持劳动者的浓厚氛围。社会公众应争做文明人、干文明事，减轻劳动者的工作负担，以实际行动关爱劳动者。

走过一条街 打开一座城



苏州七里山塘夜景

坐标：苏州七里山塘 精华老苏州都在这里

在苏州古城的西北部便是七里山塘，山塘街距今已有近1200年的历史，整个街道呈河路并行的格局，建筑粉墙黛瓦、疏朗有致。最有趣的是，人家大多是前门临街、后门临河，踏足既能与水相接，堪称“水路并行、河街相邻”的苏州“水巷”。

山塘老街全长360米，虽仅有七里山塘的十分之一，却是山塘的精华所在，可以说是重现了当年山塘的繁盛。店肆林立、会馆齐聚，既有苏州老字号采芝斋、黄天源、五芳斋、绿杨馄饨店，也有中国绸丝泰斗王金山的工作室、刺绣、紫檀木雕、石雕、玉雕、蓝印花布大师前店后坊式的店铺。同时，横跨山塘河的通贤桥桥孔与水中的倒影，浑然一圆，是欣赏姑苏水巷风貌的绝佳处。

此外，苏州的古戏台很多，但大多深藏于深宅大院或是园林里。而山塘古戏台是唯一位于繁华街道上的戏台，是真正让老百姓看“白戏”的地方。现在的古戏台上不仅时常有名家、票友粉墨登场，戏台两边厢房还分别陈列着世界文化遗产昆曲的剧照、脸谱和服饰，让大家能近距离地接触到这个被称为“活化石”的戏曲种类。

推荐玩法：人在舟中便是仙 古人游山塘，大多乘船，是一种高档精致的游船画舫，喝喝酒、品品茶，听听船娘演奏的江南丝竹，依恋着水，向往着山，真是在在

舟中便是仙。如今山塘河游船从古戏台码头——虎丘在返约四十分钟，游客可看到通贵桥、普福禅寺、贝家祠堂、五人墓等景点，并可领略到山塘地区独特的水巷风貌。

美食建议：松鹤楼的松鼠鳜鱼、五芳斋的蟹粉小笼、采芝斋的贝母糖等无一不蜚声中外，在老街上还能品尝到醇正的碧螺春茶。

坐标：杭州南山路 环抱近半个西湖的老街韵味

如果说，杭州有哪条街道能够独立地阐述某段历史，代表某种气质，南山路必定是其中之一。北起湖滨路，南至西山路口，环抱近半个西湖，南山路“一边是城，一边是湖”的地理位置独受眷宠。

走在南山上，会看到诸多旧韵犹存的历史建筑物。韶华巷、广福里一带的青砖小楼，柳营路口原“三三医院”旧址的黄房子，据传将经国居住过的小绿楼，深藏在弄里弄的潘天寿故居，茅以升旧居，河坊街口的小洋楼，澄庐、恒庐、膺白楼、勾山樵舍……逛街就好比走在文化丛林里，踩到的一粒石子，都可能有着一段史迹。试想一下，漫步在这样的街道上绕湖而行，一面是自然山水的温情，一面是历史的悠远余味，杭州这座古城最大的魅力也许就在于此吧。

推荐玩法：长夜漫漫浮生若梦 到了晚上，情调也好，情怀也罢，在南山路上，总能找到长夜漫漫浮生若梦的感觉。这里的酒吧浸润在江南的和风细雨之中，尤

其因为沾染了西湖的山水气息而显得格外氤氲。它们更像私人小宅小院，藏在某一角、某一落。

美食建议：南山路的北端连接着湖滨路，这是杭州众所周知的名品休闲街，主营杭帮菜的西湖一号，推崇东南亚菜的蕉叶咖喱屋，专供日式美食的上井日本料理和非乐日式烧烤等各有千秋。

坐标：成都宽窄巷子 体味成都慢生活

宽窄巷子地处成都青羊区内，属老成都历史中的“少城”区域，是老成都“千年少城”城市格局和百年原真建筑格局的最后遗存。如今的宽窄巷子由宽巷子、窄巷子和井巷子三条平行排列的老街道及其间的45个四合院落群组成。

宽窄巷子的历史，可以追溯到康熙五十七年，如今只剩下宽、窄、井三条巷子以及“鱼刺”状的街巷空间格局。宽巷子保留了最多的具有百年历史文化价值的院落及建筑，加上掩映其间的小街巷、老门头、斜大门、青砖墙、雕花窗、翘飞檐以及参天大树等，共同构成了宽巷子的老生活。在宽窄巷子走上一圈，能深深体会到几百年成都人的生活方式和情趣。

推荐玩法：走进“快乐的老门头” “老户”是宽窄巷子最富历史价值的老门头之一，也是地标建筑。传说百年以前，此宅院主人用特制的青砖砌成拱形宅门，门洞上



成都宽窄巷子“老户”

方嵌中式传统石匾，匾上采用大篆阳刻“老户”。“老户”就是“快乐自在的居住地”。

美食建议：宽窄巷子的美食有些混搭，川菜和西餐都有。麻辣烫、酸辣粉、兔头、串串、麻辣豆腐、夫妻肺片等地道川味小吃，在巷子里也能找到。（田虎）



云吞形象变变变

以前不知道，原来西餐里也有云吞，虽然同是面皮里包肉馅的套路，但西式云吞的形象却超乎你想象，来看看云吞的七十二变吧。

意大利云吞

在意大利主菜里，除了好吃的意粉、比萨，云吞也是别具一格。意大利人可以凭云吞随心所欲地弄成各种形状，配合五花八门的馅料和特别的做法，完全突破了我们心目中的云吞形象。方形云吞、飞碟般的贝壳形云吞，肉馅、蔬菜馅还有奶酪馅，把意大利人的创意发挥得淋漓尽致。

意大利云吞早期的烹饪方法是在面团中裹上时蔬和新鲜的奶酪，色香味美，这和现在意大利餐馆的制作方法并无大异。如今，仍有很多意大利大厨沿用传统制作方法。

首先，面皮的制作就不简单。有别于煮汤后容易糊成一团的中式云吞皮，意大利大厨的做法是将面粉以鸡蛋、橄榄油和很少量的水调开，使揉出来的面皮柔韧有弹性。面皮的颜色会黄得异常，这主要是用蛋量差异导致的，蛋和面粉的比例一般为10:6。面皮的颜色也不局限于黄色，用蔬菜汁调出来的红皮、绿皮，天然又健康。

港式云吞无鲜虾不成话，而意式云吞则喜欢以新鲜蟹肉为馅。一般意大利的蟹肉云吞是正方形的，一只只躺在白瓷碟中散发出幽幽的芝士香气。柔软的面皮将鼓鼓囊囊的蟹肉包裹在中央，而浓稠的芝士番茄汁为云吞抹上了一层浅浅的橘红。轻轻切开云吞皮，露出丝丝雪白的蟹肉纤维，即使有浓厚的芝士味铺垫，但仍保留着蟹肉肉的鲜美，混在蟹肉里的胡椒粉、香草碎散发出迷人的味道。

意大利云吞最传统的吃法，是与洋葱或鸡汤一起煮，煮熟后连汤一起吃。新派的做法则有脆炸云吞配酱汁，意大利软芝士、菠菜碎、洋葱碎混合而成的云吞馅，充满了异国风味，香软多汁。蘸云吞的酱汁是亮点，将番茄、橄榄、培根在橄榄油中炒香，就是红酱，然后把云吞拌进酱中搅匀，最后撒上奶酪沫。这道脆炸意大利芝士云吞，没有了肉料的困扰，讨尽女孩子的欢心。

法国云吞一向做得精致，连小小云吞也不例外。法国鹅肝美味，甚至打进了云吞的领域。捏成小巧贝壳形的云吞漂浮在清汤里，已经是美妙的景象，咬开细滑的面皮，还来不及细细咀嚼，鹅肝的柔腻已慢慢在舌间化开，将法兰西的浪漫融入味觉。

法国云吞

法式的牛肉云吞与鹅肝云吞相比，精巧不及，但味道却不逊色。牛肉碎的肉汁被完整地保留在云吞内，一咬就渗出来了，夹杂着番茄汁的微酸，让人胃口大开。

清汤的汤汁虽然不比中式云吞汤料的讲究，而且偏咸一点，但云吞配上清汤的感觉还是比单吃云吞要舒暢得多。

德国云吞

德国云吞是施瓦本地区特产面食，传统做法是将绞碎的猪肉、熏肉、菠菜、面包屑、洋葱、香草和香料等混合成馅，然后用面皮将馅包起来。外形与意大利云吞很相似，只是个头更大一些，通常7到10厘米宽，个大味鲜。

戏说它们是在大斋节时被发明出来的，因为将肉馅藏在里面，可以偷吃猪肉。传统吃法有两种：一是煎，将其切片，然后加洋葱和蛋一起煎制；另一种吃法是混合蔬菜汤一起煮。现在的德国云吞馅已经由原来的一种变为数十种，从纯蔬菜馅到鲑鱼馅皆有。（王敏）