

潮观点

自律

成就美丽

博主:随风飘扬

走在韩国的街上,你很难找到胖子。

街上胖子稀缺,倒有很多瘦子,不少行色匆匆的男士,虽然已到中年,却依然保持着清瘦的身材,穿着西装的样子格外干练,这归功于韩国人特有的饮食习惯。

韩国人在饮食上有超强的自律能力,每餐的食物,通常能做到少而精,除了泡菜,还有各种拌制的新鲜蔬菜、菌类、豆制品和肉类。在韩国吃饭,永远不会吃撑,每个人点的一份餐,在我们中国人看来,食物的分量勉强能填填肚子。可在韩国,男人女人皆一样,吃完自己的一份即可,很少有人会暴饮暴食。餐盘中的食物不光强调味道,色彩搭配也很漂亮。韩国饮食崇尚五色,红白黄绿黑,所谓五色就是人体所需的五类营养物质。

曾经,韩国女孩最向往嫁给医生,一度流行过“嫁给医生,女方要准备好三把钥匙”的说法,一把是房子钥匙,一把是车子钥匙,一把是将来给他开的诊所的钥匙。医生可谓韩国女孩最理想的择偶对象。

虽然这几年没有这么夸张,但医生依然是韩国收入较高的职业之一。抛开别的不谈,这至少说明医生在韩国的受重视程度,也说明了韩国人对健康的重视程度。

韩国人非常重视养生,除了注重日常健身和防止摄入过多脂肪,还有吃参养生的习惯,酒店里免费供应的袋装饮品便有参茶颗粒。韩国人最喜欢的养生汤是参鸡汤,尤其是夏天,不少人会排着长队购买。这跟中国人的进补观念不同,中国人讲究秋冬进补,有驱寒生暖之效。韩国人却认为夏天更该进补,以补充炎夏日里的体力消耗。

各国文化不同,习惯上难免会有差异,但在饮食方面,韩国人值得我们学习。最近英国皇家学会公布的一项最新研究称,每天只吃六成饱,人类可以多活20年。

不论控制饮食的效果是不是真的那么惊人,但现在的都市人普遍营养过剩。对于爱漂亮的女人来说,让美丽保持下去也不是不可能,因为美丽是“吃”出来的。

曾经有人说,美丽的女人要管好自己的两张嘴,吃东西的嘴和说闲话的嘴。前者是让女人保持轻盈的体态,后者是让女人保持优雅的仪态。优雅,也许需要时间和阅历的积淀,但轻盈的身姿却是可以通过自律而拥有并维持的。

博主:陈思呈

猪八戒的爱情

中用不中看



的态度还算可以,所以假高翠兰发火让猪八戒诧异;第二,高翠兰往日挺盼望猪八戒来,甚至猪八戒来晚了她会有牢骚,所以猪八戒才会这么想,“怪我”是因为“我来迟了”。

高翠兰对猪八戒的态度,也许说明了高翠兰的适应性和随遇而安,而我觉得,还说明猪八戒是个不错的丈夫。

多年前有个调查称,多数女性认为,《西游记》师徒四人中,猪八戒最适合做丈夫。按说猪八戒相貌不如唐僧,本事不如孙悟空,忠厚不如沙和尚,但他还是以那些“实用”的优点胜出了。

恋家就不用说了,取经路上动不动就想回家陪娘子的就是他;幽默搞笑也不用说了,取经队伍有了猪八戒的加入,活力指数立即上升了好多;力气大、能干活这些更不用说,连憎恨他的老丈人高太公都不得不承认猪八戒很能干。最重要的是,猪八戒对爱上的女孩够痴心,舍得花力气去讨他喜爱的女孩的欢心。

传统戏曲里有“猪八戒背媳妇”这个经典形象,猪八戒的那副滑稽样,好笑之余也挺感人的。中国男人传统上是大男人形象,公然对女人这么认小伏低,实属罕见。

所以,猪八戒离开高翠兰去取经那一节,读来其实是有些伤感的。他认了师父,“改邪归正”,高太公也如释重负,

大摆筵席。八戒上前扯住高太公道:“请我拙荆出来拜见各位公公伯伯,如何?”其实是他自己想再见高翠兰一面吧。这时,要是配个诗朗诵,该是席慕容所写的诗:“只是明日啊,明日又隔天涯。”这个要求当然被拒绝了。上路前,他又对高老唱了个喏:“丈人啊,你好生看待我浑家,只怕我们取不成经时,好来还俗,照旧与你做女婿过活。”猪八戒还真是痴情啊。

猪八戒的问题出在哪里呢?不在他本身,而在他的出身,妖怪的名声不好听。

孙悟空其实也曾替猪八戒打抱不平,他对高太公说:“你这老儿不知好歹,那怪也曾对我说,他虽是食肠大,吃了些你家茶饭,也与你干了许多好事,这几年挣了许多家资,皆是他之力量……他一个天神下界,替你家干活,又未曾害了你家女儿。”高太公说了心里话:“長老,他虽能干,但名声不甚好听,别人动不动就说,高家招了一个妖怪女婿……”

所以说,猪八戒本是一个不折不扣的好女婿、好老公,因为名声,他才不被老丈人所接受。猪八戒给高翠兰的是中用不中看的感情,这样的感情是适合黑夜的,所以他只好“昏来朝去”。

高翠兰也许知道猪八戒的好,但她知道这太不被常理所接受了,太有辱家风了。为了安全起见,高翠兰在人前是委屈万分、愁肠百结的样子。假如让她正视自己的内心,也许她会被自己吓一跳。

这是一种见不得天日、不被祝福的感情,最后往往是两人筋疲力尽地分道扬镳,你走你的取经路,我做我的高家女。

星火花

选秀是把双刃剑

博主:吉杰

这几个月来,不管到哪里,我被问得最多的问题就是:“你看《中国好声音》了吗?你为什么不参加?”我只有一个模棱两可的回答:“选秀是把双刃剑,把握好机会就会有好的发展,把握不好,就等着毁灭吧。”

5年了,我不再是一名备受业界尊重的外企经理,而是成了万众茶余饭后的话题,成了整天跑通告的小艺人,成了东西南北跑场的赚钱机器。一年一年过去,我从一个话题人物逐渐变成苦苦支撑的过时符号。

几个月前,我的独立唱片公司收到了《中国好声音》节目组的邀请信,请我去参加。当时我觉得非常无奈,可能是我的演艺事业低落到要么悄然淡出公众视线,要么从头来过的地步了。我当然不会去,通过选秀和歌唱比赛再次被人关注,我接受不了。

选秀就像潘多拉的盒子,当你打开了它,你就再也没有办法主导自己的生活了。

有的人成功了,人气一天天渐长,专辑一张

张发行,不过,那只是极小的比例,是微乎其微的幸运。为了实现那个听起来浪漫无限的音乐梦想,众多选手在最终人气下滑时作出最后的抗争:有人为了提高知名度不断制造绯闻,有人成为风水师家里的常客……

作为一个过来人,我真心希望年轻人一定要明白,选秀只能让你明白大起大落是个什么东西。

以前,多少唱片公司的老板来我的办公室希望和我合作;现在,那些老板连人情都不愿再给我这个毫无价值的废物。

今天忽然写下这些,只希望再次给自己一个提醒,生活不容易,人生不容易,知道自己要什么最有意义。谢谢选秀,它让我体会过当明星的风光;谢谢选秀,它让我明白了在演艺圈里起和落都会让你看到不一样的风景;不过最要谢谢选秀的,是它完整了我的生命,平和了我的心境。除了继续为自己的爱好一年发一张专辑,记录下生命的轨迹,我对音乐梦想已经没有任何幼稚与不切实际的期许。



博主介绍:吉杰,四川籍男歌手,曾是世界500强企业高管,2007年参加湖南卫视《快乐男声》,取得南京赛区第一名和全国总决赛第五名的成绩,因此正式步入歌坛,2011年4月27日推出个人首张专辑《红与黑》。