

写手  
▶C02版  
影视  
▶C06版

随笔  
▶C04版  
连载  
▶C07版

情事  
▶C05版  
漫画  
▶C08版



洛阳晚报微博地址(D) <http://weibo.com/lywanbao>



<http://weibo.com/lywanbao>  
<http://t.lyd.com.cn/1260407871>  
<http://t.qq.com/lywanbao>

@ 微播生活 沟通你我 欢迎关注



刘同:你是什么样的人,就会遇见什么样的人。你的朋友是什么样的人,你就会成为什么样的人。你的爱人是什么样的人,你就会过什么样的人生。照顾好了他们,也就成全了你自己。

何炅:常常有人告诉我们,现在辛苦是为了“以后”幸福,可是没有人许诺我们“以后”什么时候会来。把辛苦当幸福一样体会着,我们就赢了。

三毛:我相信,真正在乎我的人,是不会被别人抢走的,无论是友情还是爱情。



怪味晓哥:  
高帅富、白富美  
与屌丝……



Vaiboo:生命匆匆,不必委曲求全,不要给自己留下遗憾。以自己喜欢的方式生活,做自己喜欢做的事,宠爱自己,做一个独特的自己才是最重要的。  
——《做自己的心灵导师》

买了硬座票不用怕,一款名为“硬座宝”的睡眠支架近日被网友挖掘出来



## 这不是曲谱架 是春运神器

器”,能让人“睡直了不趴下”。

它与曲谱架有几分相似,不同的是它的正上方和侧前方各有两个软方垫,一个用于撑住头部,一个用于抵住胸部,

同时还可调节高度,人只需往上面一靠即可安然入睡。

“硬座宝”的发明者陈先生是江西省的一名公务员。他说:“以前坐硬座要么趴在桌子上睡,要么仰着头睡。前者对腰椎造成很大压力,后者会对颈椎造成损伤。”“硬座宝”的原理就是上面的软垫承担头部和颈部的压力,下

面的软垫承担上身的重量。

这款“硬座宝”的售价为100元至200元,面世时间不长。淘宝方面表示,根据交易记录,该商品在去年下半年才开始陆续出现,目前淘宝上出售该商品的卖家不超过10家。有网友建议,如果在火车站附近销售“硬座宝”,销量可能更大。

深圳第二人民医院运动医学科主任陆伟表示,不建议长期使用“硬座宝”,虽然它能把颈椎和腰椎的压力通过胸部压力化解,不过在久坐的情况下,人体的重量还是会有一部分集中在腰骶部,容易引起腰背肌肉劳损、疼痛,“如果能偶尔站起来活动一下筋骨更好”。(据和讯网 <http://news.hexun.com>)

春运将至,一款名为“硬座宝”的睡眠支架近日被网友挖掘出来,走红微博,被誉为“春运神



卤肉饭

卤肉饭、烧仙草、日式茶碗蒸、番茄牛腩煲……一提到这些美食,想必不少吃货就开始垂涎欲滴了。最近,人人网上疯传一个名为“厨男升级日记”的相册,相册中收集了91道让人“垂涎三尺”的美食。这个相册的制作者是一个吃货,相册里的每道菜都出自他之手。如此多的菜品,让此君光荣地被无数网友封为“神一般的吃货”。

## “90后”男孩

## 《厨男升级日记》受热捧

不光有图片,还有做菜“真相”

相册中不光有这些“大功告成”的菜品的图片,相册的制作者还很细心地将每道菜的制作过程收录在图片的下方。

这位大神级吃货——“90后”广西小伙儿李白鹿说,没想到他的相册能够在人人网上走红。“其实,

我真不是网络上传的那样是一名厨师,做美食完全是我的兴趣。上大学时,我就喜欢上了做菜,不过那时候是瞎做,大学毕业后,才开始经常做菜。其实说白了这就是一项爱好,撑死了,我也只是一个自学成才的‘业余级’小厨男。”

制作相册花了他3个月时间

小李坦言,自己并不是一个很合格的吃货,“我只吃自己喜欢的菜,口味偏酸甜”。这个相册里的所有照片,小李花了3个月时间才全部拍摄好。

小李的厨艺都是从互联网上学来的。他说:“我做菜都是从网

上学的。不过光有理论不行,还得到厨房里练练。去厨房的次数多了,厨艺肯定差不到哪儿去。其实我觉得做菜关键要看火候,调料的用量也很有讲究。”

(据扬子晚报网 <http://epaper.yzwb.net>)



李白鹿

非常网  
清真  
不二家滋补火锅  
地址:老城北大街与唐宫路  
交叉口南10米路东  
电话:18737969010