

活到极致一定是素简

水木文摘

海明威曾说：“我始终相信，内心生得更严肃的人，也会在外表上生活得更朴素。在一个奢华浪费的年代，我希望向世界表明，人类真正需要的东西是非常微少的。”

若问这个世界，能有什么不被超越、永不过时？答案就是——只有对极简渴求的人，从不被超越；只有素简的生活方式，永不会过时。

前不久，高晓松去了趟北欧，写了篇《在北欧，我觉得自己内心很丑陋》，在朋友圈被刷屏。北欧人不攀比不讲排场，只用极简的生活理念享受美好的当下，这让高晓松的那些名气财气瞬间派不上用场。在北欧，不管穿爱马仕还是穿优衣库，都不会有人羡慕或者鄙视你，人们只会关心自己穿得舒适与否。

日本作家村上春树，也喜欢朴素简单的生活。家里没有电视机，地板光可鉴人，烟灰缸经常清洗，铅笔整齐摆放在笔桶里，每周晒一次棉被，衣服只有最低限度的几件。喜爱穿的都是便宜、设计简单的衣服，不用为每天穿衣打扮伤

脑筋。这就是村上春树喜欢的生活，对他来说，“恰到好处”是对生活最好的描述，并不需要太多的财物。

《极简生活》这本书里也提到：“拥有物品”，就等于“将能量耗费在物品上”，只是我们很少意识到这一点。人生精彩与否，不在于“拥有多少物品”，而在于“拥有多少让自己愉悦的时间”。“占有就是被占有”，东西太多的空间，会消耗我们大量的能量。身边的杂物，就跟着我们身上的赘肉一样，“赘肉”越少，心就越轻松。

二

享受素简生活的人，往往能沉下心来专注做事。漫画大师蔡志忠在《自传》里说过：生命的至乐不是享受美食，不是度假旅游，不是奋斗之后的功成名就。而是制心一处、制身于一境，完成自己的梦想。

年轻时，他曾经坐在椅子上58个小时，独立完成一个4分钟的动画电视片头；也曾经42天没打开门，关在屋子里完成一件很花时间的工作；只身在东京4年，完成漫画中国诸子百家系列。他说：当我们的焦点完全处于自己所热爱的事物上，又能很快完成，这时万籁俱

寂，唯一听到的只是笔在纸上的“沙沙”声和自己的心跳声，像是全宇宙只有自己一个人存在。大脑会源源不断地分泌啡肽胺多酚，一股莫名的至乐由头部缓缓往外传递充满全身，舒畅得有如一股甜蜜的河流缓缓地流过身躯，这种美好感受，除非自己亲身经历，否则难以用语言跟别人形容。如果一个人能找到一件他特别喜欢做的事，为之废寝忘食，他就是一个幸福的人。

三

社会心理学家曾经做过一项研究，一个人在一生中，同时交往的朋友数量极限，大概是10个、30个和60个。所谓“10个”，就是当你陷入困境、急需用钱的时候，把父母、兄弟姐妹、亲戚朋友都算上，愿意借钱的不会超过10个人。这些人是你真正的朋友，是你的安全底线。“30个”，就是时不时会联系的朋友。比如你大学毕业以后，还有事没事打个电话问候一下的同学。“60个”，就是关系比较淡的朋友。比如你因为某件事认识了某个人，你们互相加了微信，聊过两次，后来偶尔打电话来还有印象，但没什么事就不再联系了。

愿你我都能活得通透、朴素而又简单。泛，能同时交往的也不会超过100个。其中，前10个人是最稳定的，后60个人是流动的。我们这一生真正的朋友并不多，时间和精力是有限的，无效社交只会消耗我们的能量，把时间花在重要的人身上，才能获得真正的幸福。

《极简生活》中提到：无论我们跟5个人、50个人还是500个人互动，我们对他人都有影响力，它产生的“波纹效应”甚至远远超过我们自身。这其中，并没有我们所谓的中性的交流。我们与另外一个人的交流只能是积极的或者消极的。我们可以为他人的生活增加价值，或者消耗他的生命价值。所以，幸福美好的生活，需要我们不断简化人际关系，留下生命里最重要的人。

过一种素简的生活并不是要求你清心寡欲，而是对自己的欲望有非常明

亿林靓号(总店)

买靓号来亿林 千张靓号任您选
全部一手现卡 专注靓号十余年
哈尔滨移动 A卡 A新 年 秒杀
元宵节 156-450-88988 详聊
16519661000 年底清仓 599
16519662000 年底清仓 599
16519663000 年底清仓 599
16519664000 年底清仓 599
16519665000 年底清仓 599
16519666000 年底清仓 599
16519667000 年底清仓 599
16519761000 年底清仓 599
16519762000 年底清仓 599
16519763000 年底清仓 599
16519764000 年底清仓 599
16503604000 年底清仓 672
16503614000 年底清仓 732
16503884000 年底清仓 732
16503603000 年底清仓 744
16503611000 年底清仓 744
16503613000 年底清仓 804
16503881000 年底清仓 804
16503883000 年底清仓 804
16503605000 年底清仓 852
16503615000 年底清仓 852
16503616000 年底清仓 852
16503619000 年底清仓 852
16503885000 年底清仓 852
16503886000 年底清仓 852
16503887000 年底清仓 852
16503664000 年底清仓 912
16503662000 年底清仓 924
16503663000 年底清仓 984
16503665000 年底清仓 1032
16503667000 年底清仓 1032
16503668000 年底清仓 1089
16503666000 年底清仓 4632
16519664111 年底清仓 599
16519761111 年底清仓 599
16503611000 年底清仓 599
16503614001 年底清仓 599
16503614111 年底清仓 792
16503882111 年底清仓 792
16503884111 年底清仓 792
16503603111 年底清仓 804
16503606111 年底清仓 804
16503607111 年底清仓 852
16503613111 年底清仓 864
16503880111 年底清仓 864
16503883111 年底清仓 864
16503661111 年底清仓 912
16503611111 年底清仓 912
16503619111 年底清仓 912
16503885111 年底清仓 912
16503886111 年底清仓 912
16503887111 年底清仓 912
16503664111 年底清仓 972
16503662111 年底清仓 984
16503663111 年底清仓 1044
16503665111 年底清仓 1092
16503667111 年底清仓 1092
16503668111 年底清仓 1092
165197661111 年底清仓 1134
16519661222 年底清仓 539
16519663222 年底清仓 539
16519665222 年底清仓 539
16519667222 年底清仓 539
16519668222 年底清仓 539
16519669222 年底清仓 539
16519760222 年底清仓 539
16519761222 年底清仓 539
16519762222 年底清仓 539
16519768222 年底清仓 539
16519769222 年底清仓 539
16503604222 年底清仓 552
16519763222 年底清仓 552
16503614222 年底清仓 612
16503884222 年底清仓 612
16503601222 年底清仓 624
16503603222 年底清仓 624
16503605222 年底清仓 624
16503607222 年底清仓 624
16503610222 年底清仓 664
16503613222 年底清仓 684
16503880222 年底清仓 684
16503881222 年底清仓 684
16503883222 年底清仓 684
16503886222 年底清仓 684
16503887222 年底清仓 684
16503889222 年底清仓 684
16503615222 年底清仓 732
16503616222 年底清仓 732
16503618222 年底清仓 732
16503619222 年底清仓 732
16503664222 年底清仓 804
16503666222 年底清仓 804
16503667222 年底清仓 852
16503668222 年底清仓 852
16503669222 年底清仓 852
16519760333 年底清仓 959
16503666222 年底清仓 4452
16519661333 年底清仓 599
16519664333 年底清仓 599
16519667333 年底清仓 599
16519760333 年底清仓 599
16519764333 年底清仓 599
16519765333 年底清仓 599
16519768333 年底清仓 599
16503604333 年底清仓 732
165036081333 年底清仓 792
16503884333 年底清仓 792
16503601333 年底清仓 804
165036050333 年底清仓 852
16503607333 年底清仓 852
16503608333 年底清仓 852
16503609233 年底清仓 864
16503881333 年底清仓 864
16503615333 年底清仓 912
16503617333 年底清仓 912
16503619333 年底清仓 912
16503887333 年底清仓 912
16503604333 年底清仓 912
165036064333 年底清仓 972
16503662333 年底清仓 984
16503665333 年底清仓 1092
16503667333 年底清仓 1092
16503669333 年底清仓 1092
16503670333 年底清仓 1092

哈市免费送卡 外地免费邮寄
更多靓号来(店)电/微/详询
地址:哈市道里通达街208号
<通达街商业大学附近>
手机:156-450-88988(微信)
手机:180-450-10010(微信)
微信公众号:黑龙江通信营业厅
批发零售 黑龙江全省靓号 招代理

生活报

2019·2·24 星期日 本版主编 静伟 编辑 李琳 版式 于海军

闲生活 | A09

新闻邮箱 shbzkb@126.com

2019·2·24 星期日 本版主编 静伟 编辑 李琳 版式 于海军

宠物园



jacklw



荷兰猪会在不同的情况下发出不同的声音，有时候叫声短而且急促，有时候则是拉长声音叫。因为荷兰猪的视力比较差，因此听觉、嗅觉和感觉就十分敏锐了。叫声也成为同类之间沟通的主要手段，那么荷兰猪的叫声都代表了什么含义呢？下面总结了几种常见的荷兰猪叫声含义，供大家做个参考。

“喂——喂——喂——”这是拟声词，也叫“口哨声”，一般叫声比较高比较响亮，这种叫声表示猪猪心情非常好，当它看到主人的时候，或是看到主人给它拿食物的时候都会这么叫。有时荷兰猪也用这种声音来寻找其他同伴。如果它迷路了，就发出这种声音寻求帮助。

“咕噜——咕噜——”这种类似于呼噜声，通常这种声音来自一个群体的某一个占优势地位的荷兰猪，不过有时感到舒服或满足时，它们也会发出这种声音。当雄性向雌性献殷勤的时候，它

当它们受到宠爱、搂抱，梳理毛发的时候，或者在匍匐前进探索新场所，以及接受食物时，都会发出这种声音。

“咕噜——咕噜——”这种类似于呼噜声，通常这种声音来自一个群体的某一个占优势地位的荷兰猪，不过有时感到舒服或满足时，它们也会发出这种声音。当雄性向雌性献殷勤的时候，它

会从喉嚨深处发出呼噜声，并绕着雌性打转，这种动作叫作“呼噜阔步”。当它们不情愿地离开时就发出低声呼噜表达消极抵抗。

喷吐声和低哀声。当一只荷兰猪追逐另一只荷兰猪时，追逐者发出喷气声，被追逐者发出低哀声。

颤动声。这种声音是通过快速咬啮牙齿发出的，通常表示警告。荷兰猪

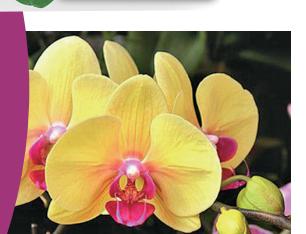
发声的同时倾向高高抬起脑袋。当它们看得见却吃不着美食时，也会相对轻柔地咬啮牙齿发出颤动声。

啸声或尖叫。声调高，表示不满，在疼痛或感觉危险时的反应。

鸟鸣声。这声音不常见，酷似鸟叫，可能与压力有关，或者荷兰猪幼崽饿了。极少数情况下，鸟鸣声会持续好几分钟。

据爱宠百科网

花百科



盆栽蝴蝶兰的室内养殖要点

蝴蝶

兰原产于热带雨林地区，高温高湿。河川海岸边的森林树木是蝴蝶兰附着生长的地 方，最适宜的相对湿度范围为60~80%RH，但是在太湿的环境下往往相伴着病害。喜温暖，畏寒，生长适温为15~20℃，冬季10℃以下就会停止生长，低于5℃容易死亡。

盆栽蝴蝶兰怎么养？

1、温度：蝴蝶兰喜欢高温高湿的环境，秋冬和冬春之交以及冬季气温低时应注意增温，夏季温度偏高时需要降温并注意通风，若温度高于32℃会进入半休眠状态，要避免持续高温。

2、湿度：蝴蝶兰适宜生长空气温度为60~80%RH，新根伸长旺盛期要多浇水，花后休眠期少浇水。春秋两季每天17时前后浇水一次，夏季植株生长旺盛，每天9时和17时各浇一次水，冬季光照弱，温度低，隔周浇水一次已足够，宜在10时前进行。

3、光照：蝴蝶兰虽然较喜阴，但仍需要使兰株能接受部分光照，尤其花期前后，适当的光照可促使蝴蝶兰开花，并使开出的花艳丽持久，一般应放在室内有散射光处，勿让阳光直射。

4、通风：蝴蝶兰的正常生长需要流动的新鲜空气，故家养蝴蝶兰通风一定要良好，尤其是在夏季高温期，一定要以良好的通风来防暑，同时也能避免病虫害的感染。

5、施肥：蝴蝶兰要全年施肥，除非低温持续很久，否则不应停肥。冬天为蝴蝶兰的花芽分化期，停肥很容易导致无花或花少。春夏期间为生长期，可每隔7~10天施用一次稀薄液肥，宜用有机肥，也可施用蝴蝶兰专用营养液。据今日苗木网

“会游泳的艺术品”锦鲤选购技巧



叶子

锦鲤，是风靡当今世界的一种中档观赏鱼，有“水中活宝石”、“会游泳的艺术品”等美称。由于锦鲤对水质要求不高，食性较杂，易繁殖，故受到人们的欢迎。选购技巧如下：

1、体型方面：要求鱼体挺直，鱼体左右平衡，游姿稳重端正，身体雄健有力。鱼的形状和口位端正，无歪斜，颜色呈无光或有光泽。

据太平洋时尚网

声明：本版转发稿件和图片，如因无法联系上作者，涉及版权，请作者与本报联系。

爱做饭的人值得深交

古典君

熙熙攘攘的人世间，以一颗温暖的心和一双巧手，把生活中美好的东西告诉别人。最喜欢那些会做饭爱做饭的人，他们大概也和妈妈一样，温柔、善良、无私，和一个爱做饭的人在一起，生活一定很温暖。

有个朋友，爱吃也爱自己动手做，她平时工作挺忙的，但总会抽时间走进厨房，为自己、好友、家人做饭。经常见她在朋友圈晒最近新学的菜式，种类之丰富，堪比餐馆大厨，酸菜鱼、红烧肉、蛋糕、炸丸子、泡椒鸡爪……

都说，要抓住一个人的心，首先得抓住他的胃。可见食物对人的诱惑力之大，而一个会做饭的人，自带光芒。譬如这个朋友，她打心底里热爱做饭，开朗大方，因美食交了许多好友。每一个爱做饭的人都是“天使”，他们行走在

时它自美。”他慢工出细活，对做饭兴趣浓厚。苏轼为何如此旷达？不失热情，随遇而安，热衷研究各种美食，所有的不如意都被食物消化，剩下的都是坦荡和豁达。

每一个爱做饭的人，都是积极、温暖、热爱生活的艺术家。他们享受与柴米油