

活到极致一定是素简

水木文摘

海明威曾说:“我始终相信,内心生活得更严肃的人,也会在外表上生活得更朴素。在一个奢华浪费的年代,我希望能向世界表明,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,就跟我们身上的赘肉一样,“赘肉”越少,心就越轻松。

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。

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。

也就是说,“朋友”这个概念再宽

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。我们这一些真正的朋友并不多,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确的界定。在持续的断舍离中,我们会渐渐接近内心真正想要的东西。人来到世间一回,是为了感受生活的美好,不是为了被生活奴役。人间最有味的,就是这清淡的欢愉。生活素朴就迷人,人心简单就幸福。

愿你我都能活得通透、朴素而又简单。

实靓号来亿林 千张靓号任您选
全部一手靓号 千张靓号十拿九稳
哈尔滨移动 AA 新年秒杀
无低消费 资费任意可过户
加微信 156-450-88988 详聊

16519661000	年底清仓	589
16519662000	年底清仓	599
16519663000	年底清仓	599
16519664000	年底清仓	599
16519665000	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
16519765000	年底清仓	599
16503604000	年底清仓	572
16503614000	年底清仓	732
16503684000	年底清仓	732
16503603000	年底清仓	744
16503667000	年底清仓	792
16503882000	年底清仓	744
16503613000	年底清仓	804
16503681000	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
16503618000	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
16503889000	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
16503669000	年底清仓	1032
16519766000	年底清仓	1089
16503666000	年底清仓	1089
16519663111	年底清仓	599
16519664111	年底清仓	599
16519760111	年底清仓	599
16519761111	年底清仓	599
16503604111	年底清仓	732
16503614111	年底清仓	792
16503882111	年底清仓	792
16503605111	年底清仓	804
16503603111	年底清仓	804
16503605111	年底清仓	852
16503606111	年底清仓	852
16503607111	年底清仓	852
16503613111	年底清仓	864
16503880111	年底清仓	864
16503883111	年底清仓	864
16503615111	年底清仓	912
16503617111	年底清仓	912
16503619111	年底清仓	912
16503886111	年底清仓	912
16503887111	年底清仓	912
16503889111	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
16503669111	年底清仓	1092
16519766111	年底清仓	1134
16519660222	年底清仓	539
16519661222	年底清仓	539
16519662222	年底清仓	539
16519663222	年底清仓	539
16519664222	年底清仓	539
16519665222	年底清仓	539
16519666222	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
16519763222	年底清仓	539
16519764222	年底清仓	539
16519767222	年底清仓	539
16519768222	年底清仓	539
16519769222	年底清仓	539
16503604222	年底清仓	552
16519761222	年底清仓	599
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
16503606222	年底清仓	624
16503609222	年底清仓	624
16503610222	年底清仓	684
16503613222	年底清仓	684
16503880222	年底清仓	684
16503881222	年底清仓	684
16503883222	年底清仓	684
16503885222	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
16503617222	年底清仓	732
16503618222	年底清仓	732
16503619222	年底清仓	732
16503664222	年底清仓	732
16503665222	年底清仓	804
16503661222	年底清仓	804
16503663222	年底清仓	852
16503665222	年底清仓	852
16503667222	年底清仓	852
16503668222	年底清仓	852
16503669222	年底清仓	852
16519766222	年底清仓	959
16503611222	年底清仓	1584
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
16519761333	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
16503614333	年底清仓	792
16503882333	年底清仓	792
16503884333	年底清仓	792
16503601333	年底清仓	804
16503605333	年底清仓	852
16503607333	年底清仓	852
16503608333	年底清仓	852
16503881333	年底清仓	864
16503615333	年底清仓	912
16503617333	年底清仓	912
16503618333	年底清仓	912
16503887333	年底清仓	912
16503889333	年底清仓	912
16503664333	年底清仓	972
16503662333	年底清仓	984
16503665333	年底清仓	1092
16503667333	年底清仓	1092
16503668333	年底清仓	1092
16503669333	年底清仓	1092
16503611333	年底清仓	1764

哈市免费送卡 外地免费送邮寄
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)
手机:180-450-10086(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



宠物园

jacklw

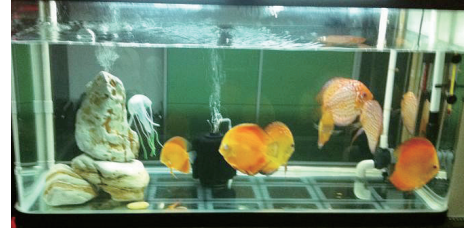
荷兰猪会在不同的情况下发出不同的声音,有时候叫声短而且急促,有时候则是拉长声音叫。因为荷兰猪的视力比较差,因此听觉、嗅觉和感觉就十分敏锐了。叫声也成为同类之间沟通的主要手段,那么荷兰猪的叫声都代表了什么含义呢? 下面总结了几种常见的荷兰猪叫声含义,供大家做个参考。

“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。

“咕咕咕”这种叫声很像水的冒泡声,是荷兰猪自娱自乐的声音,

养鱼经

哪些鱼混养比较好

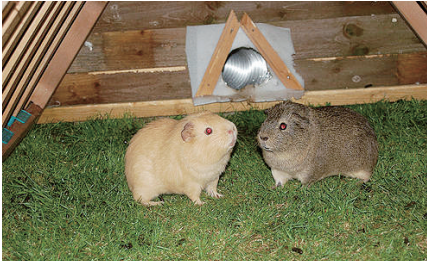


现在越来越多的鱼友都喜欢混养观赏鱼,观赏鱼能让观赏者身心愉悦,把各种不同种类的观赏鱼混养在一起,其欣赏价值就更高了。那我们该选购哪些观赏鱼混养比较好呢? 下面介绍一下混养鱼的基本原则:

- 1、水温、PH值、水硬度要相差不大。热带鱼和冷水鱼不能混养,PH 值和水硬度如相差太多也不要混养一起,否则易造成鱼患病致死。
- 2、鱼体型要尽可能相差无几。如你把地图鱼和孔雀鱼混养在一起,那体型瘦小的孔雀鱼肯定性命堪忧。
- 3、不同食性的鱼不能混养。杂食性的鱼,如锦鲤、金鱼、清道夫、孔雀鱼、红剑等。另外,鹦鹉鱼也是杂食性的,也许有人不知道,鹦鹉鱼还能吃米饭和青菜。
- 肉食性的鱼,如龙鱼、招财、地图、玉面皇冠、狗子鲸、恐龙等,混养肉食性的鱼类就更要考虑体型方面了,体型都要差不多为宜,而且生长速度也须接近。不然有些鱼的生长速度比其他鱼快,就很自然地把还没生长起来的鱼当鱼食吞吃了。
- 4、注意鱼的性情。性情温顺的鱼最好不要和凶猛的鱼混养。即使体型相当,凶猛的鱼不能吞食对方,但仍有“口贱”的行为,就是攻击对方,就算吃不下,也把对方咬个半死或全死。

据观赏鱼之友

荷兰猪叫声的音频含义



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

会从喉咙深处发出呼噜声,并绕着雌性打转,这种动作叫作“呼噜漫步”。当它们不愿意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。

嘶声或尖叫。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,高温高湿环境,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。性喜暖,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湿度为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,冬季光照射弱,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

涨知识



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。一条锦鲤的色彩包括1—3种颜色,其中包括:白、黄、橙、红、黑和蓝(一种由于鱼鳞下黑色素所呈现的浅灰色阴影),颜色呈无光或有光泽。

据太平洋时尚网

征稿启事:生活报推出“闲生活”版,主要刊发花、鸟、鱼及各种宠物方面的知识、新闻、趣闻和故事等,欢迎读者踊跃投稿,投稿邮箱:misslin-da88@sina.com。

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

过年回家,跟着妈妈进厨房,看着那些熟悉的菜,一步步端上桌,看着她忙碌的身影和欣喜的笑容,心里暖暖的。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,开期大方,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

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。

汪曾祺说:“愿意做菜给别人吃的人是比較不自私的。”每做一顿饭,都繁杂又耗时,从买菜、择菜、洗菜,到烹炒,短则1—2小时,长则4—5小时,忍受着油烟的熏染,用心烹饪每一道菜,只因有特别的情谊。

爱做饭的人心胸开阔,面对人生的起伏伏,能积极面对,为人处事也更旷达。苏轼的一生很坎坷,一次入狱,多次被贬,从黄州到惠州再到儋州(海南),妻死父丧,与至亲相隔天涯,仕途不顺,生活困窘。但他没抱怨,将别人十分的不如意,化作自己十分的热情,走哪吃哪,还自己上手做。

“东坡肉”名扬四海,不仅菜名选自他的字,更是他首创此菜,还专门写诗介绍怎么做,“慢着火,少着水,火候足时它自美。”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。他们享受着柴米油盐、锅碗瓢盆在一起的细腻又有滋有味的日子。闲暇之余,他们喜欢去菜市场逛逛,听听那鲜活的吆喝声,体验真实的烟火人间,再用热气腾腾的饭菜,温暖身边的每一个人。与他们在一起,日子不会枯燥,四方厨房,是自由驰骋的牧场,他们将满腔的爱意,都倾注在食物里,无声无息地暖了心,暖了胃。

这个世上,能陪你下馆子的人很多,但甘愿为你做饭的人屈指可数。珍惜身边那个爱做饭的人,不要让厨房的烟火,掩盖那份纯朴的爱。



岸上的石头

渭波

这个冬天
河流不再拍击船只
犹如一片破旧的帆

那些爱过水的石头
已经上岸
拦住鞦韆的枯柳
众多事物的皮毛和风声

它们用发冷的时光
迁移多余的棱角
在倾斜的天空下
使直立的雨点打滑

大地苍凉
我止步于
一块石头的裂缝
和它难以触摸的内伤

本报所摘部分稿件,作者姓名及地址不详,请与编辑联系,以便寄奉稿酬。

投 稿 邮 箱 :
1736305488@qq.com