

■乐活之道

15个“1”主张 让你更乐活更健康

在物质至上的今天,你是否早已忘记了最初的微笑和最简单的快乐了呢?让我们开启一段健康、简单的新生活形态吧!乐活的意义不只是关心自己,更要关心他人,关心环境。有了身心的健康和友善的环境,生活可以更快更快乐更有意义。



□秋秋

如果你觉得“乐活”只是每周少开一天车、不用面巾纸、减少树的砍伐等环保、低碳的大名目,那你还没有真正了解乐活的意义。能与你心灵相通的“乐活”才是真正的“乐活”,如果你认同这个理念,就试着从下面每个“1”开始,一点一滴收获属于你的乐活“心”生活吧。

计划 1 次轻松的近途旅行

首先要弄明白自己的旅行目的。在网上守候打折机票,拎着沉重行李赶飞机,又把土特产当负重练习的行为可能都会让你比平时更加疲惫。不要以为美好的风景只在刻满“X X X到此一游的地方”,车程在3个小时内的近郊甚至是家门口的花园角落,其实都可以让你放松下来,当你发现一块未被开垦的度假处女地的时候还会有十足的满足感。

创造 1 个读书的理由

如果你没有读书的习惯,培养起来就要花些心思,一个舒适的沙发,一盏温暖的灯光,一杯清茶,先要营造一个美好的环境,不要怕被说成“伪小资”,你需要得到的是自己重视自己的感觉。读的书目也千万不要高深的大部头,建议从生活情调或是饮食情调谈起,这些更容易让你爱生活。

尝试 1 次木香调香薰

如果你已经有点香薰的习惯,说明你还是十分热爱生活的,但是女性一般都贪恋玫瑰之类的花香味道,它们的甜甜魅惑会让你觉得自己很柔软,这没什么不好,但是它们有时候过于甜腻反而让你的心难以平静,而像柏木松木之类的木香更沉静浑厚。当你不是为了迷情而只是想为自己点一盏香让自己平静放松的时候,它们更适合。

学 1 个简单瑜伽动作

不能要求每个人都如印度奇人,所以没必要难为自己,你要明白,练习瑜伽最重要的其实是调理整个身心,而不是要求你必须做到某个动作,好的瑜伽老师会告诉你——做一个动作的时候一定要先和自己的身心沟通,只有做起来舒服的动作才是最适合自己的。所以,哪怕只是静坐冥想调息的最基础动作,只要觉得能让你无比舒畅,你的此次练习也是满分的。

买 1 台小相机,做自拍狂人

有一个时装人,她在穿衣镜一侧放了一架相机,每天穿戴完毕出门前就对着自己按快门,多年以来,她不仅从中看到时装的变迁,更从中看到自己的变化和成长。你不必像她一般这样准时遵守当成功课,但是利用自拍记录下自己变换的发型,心仪的衣衫是件很有趣的事。首先,它会让你知道什么样的打扮更适合自己,也不会让有的衣服压了箱底自己都想不起来,最重要的是,这些照片能让你的回忆更充实踏实,如果你没有写日记的习惯和时间,这更是一个很好的办法。

买 1 支免洗睡眠面膜

很多美容达人会患上面膜强迫症,表现在一天不敷一片面膜就觉得没有做好美容功课,但是有时候又累得不行,极怕会敷着面膜睡着,因为有点美容常识的人都知道,片状面膜敷的时间过久会反过来吸收肌肤的水分和养分,所以总是精神紧张。不要忘记真正美容不只是从外在输送养分,也与代谢和荷尔蒙等身体运作息息相关,这样的紧张情绪真是得不偿失。所以如果你觉得一天必须要敷一次面膜,在十分疲惫的时候最好选择免洗的睡眠面膜,就二者兼得了。

每周尝试 1 道新菜

无论你是否减肥计划,都不该愧对自己的味蕾,因为科学证明,它和幸福感联系紧密,当你吃到一款美味的时候你

甚至会由衷感叹——生活在这个世界上真好。所以每周选一天,从网络讯息中看看他人对一个餐厅菜品的分享,然后按图索骥去,美美地享受一下,千万不要有“我怎么会是个大胃王”的愧疚感。当然,如果你正在减肥,能寻找到低卡路里的美味料理或素食会让你更有成就感和幸福感。

尝试自己种 1 盆植物

你是否看到过一颗种子破土而出的景象?如果还没有,真是很遗憾,它会让你感受到生命力的神奇。也许你没有当园丁的天分,就不要勉强自己,但是你会总是会浇水的,所以选择一种只需要浇浇水就能打理好的植物来培育,既不会浪费你的生命也不会浪费它的。这样的植物很好选择,市面上销售的那种 MINI 菜园就很不错,你买到的容器里已经带有种子、陶土等培养基,你只需要按照说明把种子放好,每天浇浇水,3天之后你就能看到惊喜。

养成 1 个上瘾的习惯

有没有一件事,在你想放松一下的时候一下子就能想到?逛街、吃零食、玩游戏……貌似这些都不是什么健康的习惯,但是在你情绪低落的时候它们能真正帮助你,你需要一个依赖和释放的出口,所以如果你的上瘾的习惯是这些,不要有太强的内疚感。但是你也需要知道,听歌、运动比这些要健康,而且14天就可以养成一个新的习惯,所以你有足够的时间寻找健康的习惯去替代它们或者去削弱它们可能带来的健康伤害。

每周手洗 1 次衣物

十分爱干净或者有家务常识的人都知道,其实用洗衣机洗衣服并没有手洗得干净,尤其白色的衣物,很容易泛黄。所以,劝你定时手洗一次衣物,并不单单是为了让你节省水源,更是为了你的健康,而且当你把一件自己

心爱的衣服一点点洗净漂清的时候,当你的手切实地在水中感受到这样的变化的时候,对心情也是一种洗礼。好吧,这有点像某部剧中主人公的清洁癖,但是这恐怕是看着一件东西在你手里一点点变回美好的最佳途径了。

买 1 件“奢侈品”慰劳自己

当你为工作或者为家人连续多日辛勤忙碌之后,你需要慰劳自己一下,如果你的经济宽裕,你可以买一个昂贵的、一直心仪的包包、手表甚至是钻石都可以;如果你的经济不允许,也要尽力买一件比日常需要高一层次的礼物送给自己,它能让你看到更美好的未来,更有动力努力加油,生活得更好。

每周至少为肌肤减 1 次压

美白、防晒、祛皱、抗衰,我们总是给予肌肤太多的任务,也不吝惜金钱给予它最好的,但是你有没有想过它是否能全盘接受?当你的肌肤出现敏感、红血丝等问题,除了你的生活方式、外界污染,还可能来自于你过于急功近利的美容护理,所以,在它完成繁多美丽任务时,一定要倾听肌肤的心声,放慢脚步,给它应有的舒缓。如果你还不知道怎么选择为数不多又高价的天然有机产品,那至少要在肌肤发出抗议的时候选择无香料无色素的护肤品。

做 1 次儿童,给自己做“星星”

这是一个关于爱情的片段,一个女孩喜欢看星星,男孩就买来那种夜光的星星贴纸贴在她的屋顶上,卖星星贴纸的店家还以为他是买给小朋友的。这个故事告诉我们,可以从很小的细节开始来改变家的布置,关键是你有那个心思去倾听身边人的愿望,饱含感情地去给身边的人一个欣喜,爱你的人不会强迫你去摘下星星,但是在你巧思创造的时候身边人一定能感受得到,生活就是由这样一个个细节组成的。

每月 1 次,把困扰写在纸上

就像垃圾分类一样,你的心情也需要整理,困扰自己好心的事情总是在我们脑海里挥之不去,这个时候把它们写在一张纸上,在忽然想起的时候告诉自己,我已经处理过它,就能让自己不再去为此浪费时间。我们的记忆和时间需要更多放在开心的回忆与未来上面。

每天吃 1 种红色果蔬

草莓、西红柿、樱桃、苹果,这些都对身体相当好,它们的美白、防晒、补血、防癌等功效对肌肤和身体都有帮助。还有一点很重要,心理学家说红色很容易给人温暖感和呵护感,所以,它们对你的心灵也是很好的慰藉。

■私房秀



不含植物奶油的胡萝卜糕

推荐人:彦璋

最近关于植物奶油的报道满天飞,因为植物奶油含反式脂肪酸,被媒体爆出危害堪比杀虫剂。而我们平日常吃的蛋糕中就存在植物奶油,不仅如此,很多巧克力、咖啡伴侣、蛋黄派、夹心饼干等“小资食品”的配料中都有。天啊!那我们还能吃什么?担心之余我突然想起小时候老妈经常做的蒸蛋糕,蓬松香甜,味道一点也不亚于在蛋糕店买的。好吧,就让我来重温一下儿时的回忆吧,做一款纯天然的不含植物奶油的胡萝卜糕。

做法其实很简单,准备时间只需要10分钟。

材料:面粉、胡萝卜、白糖、干酵母、水

做法:

1. 胡萝卜洗净切碎成丁;
2. 将白糖、胡萝卜丁倒入适量面粉中搅拌均匀,待用;
3. 用35摄氏度的温开水将适量干酵母化开,并倒入步骤2和好的面粉中,顺时针搅拌均匀,面糊成黏稠状即可,稠到快成固体状最好;
4. 面糊放置30到40分钟

进行发酵,表面气泡越多越好;

5. 将面糊倒入模具中,轻轻震动几次,放入已经滚开的蒸锅中,大火蒸20分钟,中途不要开盖,关火3分钟之后拿出即可。

【小窍门】

酵母发酵的时间一定要足够,不然会成死面疙瘩,心急吃不了热豆腐,这是我失败好多次的经验。如果不用酵母起发也可以将泡打粉和熟猪油混合使用,猪油是发酵的关键,这个秘方还是老妈当年特地跑到食堂请教大师傅才得来的。