



Fine Living

今天,出门穿几度

“出门?”听到这样的问话,你要惊讶了吧?从来只听说过“今天几度”却从没听说过“今天穿几度”的。这种“奇怪”的说法其实是一套穿衣法则,是杭州一位医生妈妈为女儿量身“创造”的发明,一经亮相微博,便被广大网友争相转发,“好东西!太实用了啊!”

穿衣法则:

医生妈妈为女儿定制

“春捂秋冻”有益健康?“冻”成啥样才合适?随着天气变冷,怎样穿衣和保暖成了当下人们比较关心的话题,在办公室讨论的人也不少。“比较厚的羽绒服相当于9℃,薄款羽绒服相当于6℃,稍厚的弹力絮棉衣是5℃,厚羊毛衫是4℃,棉背心4℃,抓绒衣服、薄外套是3℃,厚的棉毛衫2℃,薄的棉毛衫是1℃等,今天温度为22℃,给孩子穿一件短袖T恤加一件薄外套就可以:22+1+3=26,控制在26℃就可以。”这不,这条“名不见经传”的“穿衣法则”被网友“chenchen麻麻”放到微博上后,就迅速传播开来。

一位署名为“妞妞宝爱麻麻”的孩子家长“恍然大悟”：“坐公交车时经常看到小孩子热得满脸通红,还问她冷

不冷,不捂得感冒才怪了!”

网友追捧:

小孩大人都适用

“草之绿bly”就表示:“这个也绝对适合达人哦!”网友“戴戴789”鉴定一番后认为:“技术帖,按爪学习了!”网友“朱剑林”道出了不少网友的心声:“最近温度忽高忽低的,正愁不知怎么穿呢!这个穿衣法则很实用,又很简洁明了,有可操作性。我喜欢!”“疯狂的Cynthia”也大力提倡:“以后服装除了标明材质还应标明温度才行啊,不然我实在是记不住!”网友“小大琦”童鞋笑言:“看来,我以后每天早上起来第一件事就是要算算术了!”“花吃了卡百利”思考了一下说:“我算了下,冬天比较冷的时候,我一般穿个十几度在身!”

权威声音:

小孩可以适当借鉴

本来为孩子打造的“穿衣法则”究竟适不适合大人呢?孩子靠这个法则是不是就真的确保万无一失不会生病了呢?网友“宁小亨”就对此表示怀疑:“我觉得这个法则只适用春秋季节,不太冷的冬天。大热天和大冷天就不行了!”专家表示,这种方法,其实就是把婴幼儿容易生病的其中一个诱因,天气因素给去除了,是个很巧妙的方法。所以我觉得还是可以适用于比较小的小孩子的。”

人会生病,最根本的原因还是自身抵抗力是不是强的问题。正常情况下,人自身的抵抗力是可以抵抗病菌的,抵抗力的强弱又跟年龄有关,年龄小的小孩值得借鉴。当然天气如果在很冷,也不一定就能起作用。

生活百味

五百万

丈夫因车祸几近昏迷,肇事车主逃逸,她绞尽脑汁筹款救夫。丈夫自知医治无望不忍给她徒添负担,拒绝进食拒绝医治。无奈,她按上期中奖号码买一注彩票:中五百万了,我们有钱了。于是丈夫配合治愈出院。不料她被巨债压得喘不过气,还被丈夫围追堵截:五百万呢?拿出来啊,难道你想独吞不成?

三个字

他向她求婚时,只说了三个字:相信我;她为他生下第一个女儿的时候,他对她说:辛苦了;女儿出嫁异地那天,他搂着她的肩说:还有我;他收到她病危通知单的那天,重复地对她说:我在这;她要走的那一刻,他亲吻她的额头轻声说:你等我。这一生,他没对她说过一次“我爱你”,但爱,从未离开过。

凹凸镜

“以房养老”不靠谱

去年春节,一首叫《春天里》的歌,被一对农民工组合“旭日阳刚”给唱红了,你听那歌词:“如果有一天,我老无所依——请把我埋在,埋在春天里”,多不吉利多触霉头!然而,这首歌却唱出了许多人的心声,触到了许多人内心的隐痛之所在。

不可否认,中国的老龄化现象比其他任何国家都来得更严峻,尤其是未富先老的现象比比皆是,传统上的“养儿防老”不仅已经失去可能性,而且还被有些人斥之为“落后观念”。那么,先进的观念又是怎样的呢?大概是担心大多数人不懂,专家有解释,说这以房养老,美国人玩得挺好,效果显著,其实说白了就是一种反向按揭,是指老人将自己的产权房抵押给金融机构,以定期取得一定数额养老金或接受老年公寓服务的一种养老方式,一直到被“埋在春天里”那一天,然后,房子归银行,自己就可以光溜溜地走了。

不敢说这种养老办法是不是不靠谱的瞎胡闹,上海实行了一把,就遭遇“六大障碍”,且不说法律制度是否完善,人的观念能不能转变,七十年后国家会如何处置产权?前两天银监会还放出了豪言壮语,说银行可以承受房价跌四成,但就不知,他们把这楼头的风险都踢到了谁的头上?

展望将来,等现在的房奴们走到了养老的门槛,你再算计也不迟嘛。(马志海)

观察家

没有最牛,只有更牛

有道是,为官之道,如履薄冰。《菜根谭》里说得明白:“自天子以至于庶人,未有无所畏惧而不亡者也。上畏天,下畏民,畏官于一时,畏史官于后世……畏则不敢肆而德以成,无畏则从其所欲而及于祸。”可现实却是,“牛官”年年有,最近特别多。

三岁上小学

陕西延安出了个“3岁半上小学”的28岁副县长,引发坊间热议,当地官方否认该简历造假,称“经得起调查”、“任用符合规定”,但人们依然多持怀疑态度,认为“3岁半上学根本不可能”、“年纪轻轻能当上县长,一定有背景”。话说史书上有名叫甘罗的,12岁就拜相了,世人还连声叫好,相较之下,3岁半上学,28岁当副县长什么的,根本就谈不上有多牛,为啥今人就是咬定其中有鬼呢?这是个问题。

拔苗能助长

重庆市外经贸委主任王毅日前称,要把重庆人的平均身高从1.7米多提高到1.8米、1.9米,且此事要纳入量化考核指标。这个牛大了,昔有拔苗助长,今有“拔人助高”。常识告诉我们,身高很大程度上由遗传基因决定,仅靠王主任的喝牛奶和加强体育锻炼两条路子,怕是实现不了那么大幅度的身高增长指标,个人倒是有一秘方可以轻松实现,直接把不足1.8米、1.9米的重庆人开除市籍就得了。

一饭胜万金

最高人民检察院日前通报,国家统计局官员孙振和央行官员伍超明因泄露经济数据分别被判处有期徒刑五年和六年。两位官员的获刑,揭开了经济数据泄密背后惊人的利益链,原来跟女明星一样,我们很多官员的饭局也是有价码的,不过既不用卖笑也不用卖身,只要在饭局上谈谈对宏观经济和市场的个人看法,每次就能有五位数收入,可谓“一饭胜万金”,一份经济类文件更是能卖到40万元到60万元,女明星们还hold得住么?

你今天又迟到了吗

Lifestyle

总是早上拿着早餐,匆匆奔向办公室,而打卡机却总是亏欠你两分钟,仿佛它一直在和你作对。开会时,你是最后一个翩翩而来的人,因为已经习惯,也不再为自己的行为道歉什么。迟到就像是一个惯例节目,不演不尽兴,你还在理所当然地迟到吗?



迟到是一种惯性,你无法阻挡。爱迟到的人,绝不仅限于每天早上狂奔打卡的举动,看一场电影,约朋友喝茶,他都会迟到。爱迟到的人,很难理解每次提前半个小时赶到约会地点,然后无所事事地等候的人,他们认为这是浪费时间。

七成职场人迟到在10分钟内

调查显示,七成以上职场人的迟到时间基本都在10分钟内。迟到的原因,40.6%的人因为实在起不来,31.2%的人是因为磨蹭,25.4%的人是因为对工作不满,丧失了积极性,还有堵车、马桶堵了、交通事故等突发状况。

工龄越长迟到越少

从事工作年限超过10年的职场人从来没有迟到过的比例最高,相反,工作年限1年以下的职场人,表示自己从未迟到过的比例还不到三成。而表示经常迟到,

每周大概迟到两三次的工作3~5年的职场人,当职场进入倦怠期,迟到是表现最为明显的一个职场细节。

小A:我定了三个时段的闹钟,清早6:30分第一次响,提醒我该起床了;6:45分第二次响,这时候我起床还来得及;7:00第三次响,意味着我必须一路狂奔到地铁站,下了地铁还要打车才能赶上。如果不小心睡过了七点,那我就干瞪眼只能迟到了。

小B:我实在不想迟到,但我离家公司很远,交通不方便,经常堵车。什么时候我买了私家车,或者搬到离单位近一些的地方,就可以摆脱迟到的命运了。

HR说:迟到是职场杀手

经常迟到的公司员工,在同等条件下晋升得往往会慢一些。一个人爱迟到,并不意味着他不热爱自己的工作。今天他迟到了,可能是因为头天晚上熬夜加班睡得也太晚,也可能是因为半途折回

家取一份重要文件,但无论出于什么原因,迟到是一个铁的事实。而这个事实如果不断重复,很可能影响到一个人在同事和上司心目中的良好形象。职场新人更应该注意工作中的一些细节,作为新人更应该提前到单位,虽然现在更多的企业并不需要新人做些打扫的杂事,但早点到公司无疑会给职场新形象增添分数。

不迟到 从“心”做起

学习安排时间,制订严格的时间表,张贴在随处可见的位置,把工作安排或朋友约会都标注清楚,并留出足够的准备时间。

换位思考。把自己放在“牺牲者”的位置上,当你被迫等待时,会有怎样的感受?也许你会因此懂得尊重他人的重要。

多做心理调节。让任何事情都顺其自然吧:家里好像没收拾干净,那就让它乱着吧;头发有点脏了,那就再忍一忍。长此以往,克服了焦虑情绪,迟到便会减少了。

父母老了,你准备好了吗?

在父母手上的老年斑里,在他们逐渐瘦小的身躯里,在他们日渐微弱的声音中。这改变一开始是细润无声的,最后在你丝毫没有防备的时候以触目惊心方式赫然出现。当你发现父母已经不得不依靠于你;当你感叹爸妈比你更需要安慰;当你身陷他们无休止的重复唠叨时,你做好准备了吗?

假如这一天来临

对于父母的日渐衰老,做孩子的其实一直都很敏感。第一次看到爸爸的一头黑发下藏着丝丝缕缕的白发,第一次发现妈妈眼角有皱纹,心里的某根弦总是会触目惊心地一跳:啊呀,他们真的老了!

沈青 男 31岁:

其实并没有某件具体的事让我感觉他们老了,只是很自然地觉得自己开始承担各种事务,家里的很多事情都落到了我的肩膀

上,他们开始一点点进入半休息状态了,这样很好,我觉得自己能做的也就是让他们一点点摆脱琐碎的事务,可以真正地放心地到处走走玩玩吧。

莉莉 女 28岁

我妈妈年轻时爱穿高跟鞋,现在她穿不了了,大脚趾旁边凸出一块(类似骨质增生),所以只能穿比较宽松的鞋了。她告诉我,她年轻的时候看到外婆的脚变成这样穿不了细巧漂亮的鞋子,就觉得外婆老了(这状况是中老年以后才会出现的),现在终于轮到她了。

关怀在细节处

我们也许无法解下父母身上这件名叫衰老的衣服,但如果我们处处从细节上为他们考虑,让他们避开那些陷阱,他们的生活完全可以变得更加舒心方便。很久以前看过一则新闻:欧洲的科学家设计出了一套“衣服”,穿上后会让人身材变矮、步履沉重、举

止缓慢、视力模糊……总之,让人一瞬间真正明白什么叫做衰老。在一整天的尝试后,所有参加实验的年轻人都深切地感受到:我们习以为常的生活,对老人们来说是多么艰难,处处都有细小而尴尬的陷阱。

让父母知道自己老了

面临衰老,父母心里的压力我们是很难感同身受的。对于很多他们已经不再适宜的事情,他们并不是真的不明白他们已经“不行”,而是心怀侥幸地故意视而不见——其实刚刚老去的父母,和当年刚刚进入青春期的我们,并没有太多不同。母亲们会染头发、用抗皱面霜,吃一些据说可以保持青春的营养品,父亲们则会一如既往地保持自己年轻时的习惯爱



好,吸烟,喝酒,熬夜,完全不理睬这些习惯是否适合他的年龄。更要命的是,有的时候,父母们还会刻意做一些显示自己依然年轻的事情,例如爬山时要和孩子争个高低,或是坚持每天散步十公里。甚至,那些控制欲强的父母会依然对你的生活指指点点。恼火吗?也许难免会有点,但仔细想想,这一切又是多么正常。