

过好日子,要学会“遗貌取神”

看到家境普通的个别年轻人为了追逐时髦,用巨款去购买跑车,几十万上百万花下去,换来的顶多不过是几年的所谓快感,到终了后悔不及。一些成年人也抵不住外界的诱惑,比如贷款购买了并不适合自己的所谓“大房子”,因为路程太远无法居住,只好长时间“废弃”在那里。再想想我们自己的生活,是否看到别人家孩子出国留学,你也要把孩子送到国外去?看到人家囤积美酒,你也要花数万元去购买几箱?以上列举的都是生活中的实例,它们或来自新闻媒体的报道,或来自身边熟人的所作所为。总结起来,他们有这样的共同特点:两眼紧盯着所谓的流行生活方式,全然不顾自己的生活背景、需求及未来走向,处处以所谓的“高大上”为生活指归,追着风尚过日子。能够撑过去的,将来回忆起来姑且算是生活一段经历;撑不过去的,那日子可能活得很累,在外人看来的光鲜花环里,自己遭受着生活的煎熬。

生活就是过日子,但是如何过好日子则不仅是个生活问题,其中更隐含着哲学命题。它牵扯到外表与内在、虚幻与实际、文



与质、貌与神的辩证复杂关系。处理好两者的关系而不为其中一者所累,才能够让日子过得游刃有余;如果只讲究外在的、外表的、虚幻的、美丽的,而全然不顾内在与现实的实际处境,那是一种危险的生活方式。民间有句谚语说得很形象:多大的头戴多大的帽子。还有句谚语说:鞋子是否合适,只有脚知道。鞋子样式再时髦、色彩再艳丽,那可能是别人的鞋子,穿在你的脚上未必合适。

中国有句成语叫遗貌取神,意思是指文章或绘画要从外表中透露出其中的神韵,而文章或绘画水平的高低在神不在貌。其实良好的生活状态也与此相类似,高质量的生活不在于它是否有光鲜的外表,而在于它的内核——即是否适合你的生活。一位朋友家里有一间空房,他准备改造成听歌观影的场所,好多人推荐说买台投影仪才“高大上”,他仔细研究发现,这投影仪尽管是时兴商品,但是似乎更适合办公使用,自己花大几千元买来放在这个小房间,岂不是有“屈才”之嫌?他转而买了一台液晶显示屏,花费仅千余元,对他来说,这显示屏比那投影仪实用多了。实实在在消费,真真实实生活,这日子才能过得长久;虚妄的、超出自己

实际的生活,那是人家的生活,与自己无关。

《孝经》有句话,叫丧言不文,意思是极度哀伤的语言,不需要修饰。《老子》上有句话,叫美言不信,意思是过度华丽的语言往往不可信。中国有一部重要典籍叫《文心雕龙》,其中有两句话也值得玩味:“水性虚而沦漪结,木体实而花萼振”,大体意思是,面积偌大的湖水,自然会生出美丽的涟漪;粗壮实成的花木,自然会开出艳丽的花朵。过日子也当如是观:如果你只追求涟漪与花朵,而不顾及蓄养湖水和栽种花木,那你是享受不到生活的愉悦的。因此,过好自己的生活,尽可不必顾及他人的看法,追求本质上的舒适才是生活的根本。

文/许秉智



静文逛市场



扫码进群,在这里寻味青岛生活

看懂食品“身份证” 解读背后隐藏的健康密码

伴随生活水平提高,越来越多人购买食品时注重健康、营养搭配。如何挑选适合自己的食品,了解配料表和营养成分表很关键。这两者相当于它的“身份证”,是否健康、是否符合个人需要,信息都藏在字里行间。

营养成分表		
项目	每100克(g)	NRV%
能量	2301千焦(kJ)	27%
蛋白质	6.7克(g)	11%
脂肪	34.7克(g)	58%
-饱和脂肪	21.8克(g)	109%
碳水化合物	55.7克(g)	19%
钠	83毫克(mg)	4%

说,喝100毫升这种牛奶,等于摄入一天人体所需能量的3%。NRV%代表的是占人体一天所需营养成分的百分比,不是指占这一袋食品的百分比。

要注意的是,营养成分表一般标注的都是每100毫升或者每100克的营养成分,如果想知道这一袋食物的总营养成分,则要用它的净含量再去换算。以牛奶为例,如果这盒牛奶总量是200毫升,那么就要在这个营养值基础上乘两倍。这个标准是针对成年人,如果是儿童,则要根据情况换算。

照着NRV吃当心营养不良

有人会认为,每天对着NRV的含量吃东西,比如一袋薯片占人体每日所需能量的20%,那吃五包是不是就不用吃饭了?营养专家提醒,这样的想法是绝对不可行的。吃了五包薯片,能量是足够了,但维生素、矿物质并没有摄入。人体每天所需的营养有几十种,而目前国家规定食品包装上标注的就只有能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠五种。如果长期按此标准吃饭,一定会造成维生素膳食纤维的缺乏。这个标准的主要意义是起到提示作用,尤其是对于肥胖症、糖尿病的患者,在购买时有所区别,避免摄入高脂肪。而健康人的平常饮食,不需要拿计算器对照营养元素表算数学题,还是要讲究一日三餐荤素搭配均衡,才能全面补充营养元素。 观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

配料表:顺序决定食品成分

超市的食品包装上,最不能缺少的就是配料表。配料表顾名思义,就是告诉大家,食物主要是由哪些原材料制成的,其中包括辅料、食品添加剂。有的人觉得,配料表内容较多,又有很多化学名词,看不太明白。其实,只要掌握一个大的原则即可,那就是看顺序。

配料表里的食物成分,是按照添加量由高到低的顺序排列的。某种原材料含量越高,在配料表中的排位越靠前。想买肉肉,就应该选配料表里“肉”排位第一的,省得吃一口淀粉;想买果汁,就不要买配料表里糖和水排在果汁之前的,如“水、白砂糖、水蜜桃浓缩汁”等。此外,还可以从配料表里看食物添加剂的信息,如防腐剂、色素、香精等。通常

食物添加剂的排位都比较靠后,只要其含量不超过国家规定标准,没有必要谈“添加剂”色变。

营养成分表:看懂食物提供的营养

在食品预包装上,营养成分表标明了每100克(或100毫升)该食物提供的能量、脂肪、蛋白质、碳水化合物、钠、钙等营养成分的含量值,以及其占营养素参考值的百分比。我们可以通过对比不同产品中每100克(或100毫升)所含营养物质的多少,来决定选择哪种更符合自己的需求。

包装上的NRV%是表明每一百单位值的食品所含的营养素占人体所需营养素的百分比。举个简单例子,一盒牛奶标注每100毫升含有271千焦的能量,成年人一天所需要的能量是8400千焦,那么它的NRV%就是271/8400,约等于3%。也就是

生活咨询

五成年轻人选择存钱“随缘”

初入职场的年轻人超八成攒钱给力

初入职场,“没钱”“缺钱”,是不少年轻人的普遍状态。近日,线上调查平台发布了一份《2022国产青年攒钱报告》,基于2100多份来自90、95、00后人群调研数据,重点围绕毕业1—3年职场新生代“是否真的缺钱?”、“如何有效存钱?”以及“怎么理性省钱?”等问题,对初入职场人群的财务状况和金钱观进行洞察。

初入职场的年轻人真的能存下钱吗?报告数据显示:可以。虽然有14.6%的人表示没有存款,但仍有超过八成的受访者表示拥有不同额度的存款。其中,工作5年以下的受访人群中,存款在1到5万元之间的比例最高,也有相当一部分人存

款达到了6—10万元。而工作5年以上人群,则呈现出两极分化特征,有13.2%的人没有存款,但也有20.1%的人存款达到50万元以上。

调研显示,当下年轻人中的主流花钱人格是“顺其自然”,超过一半受访者将自己归入这一选项。这类年轻人对于花钱或存钱整体上保持理性,但不会刻意斤斤计较一定要赚多少、花多少、存多少,不浪费但也不会亏待自己的生活。

与此同时,职场新生代们在省钱上也展现了一定的理性判断:吃喝玩乐可以暂时苟且,但居住需要有一定保障;朋友可以暂时不见,但为爱人花钱不能将就;精神可以少一点娱乐化享受,但不能

放弃学习和自我提升。同时,存款越多的年轻人越会理性省钱。这部分人群中体现的共性原则包括:第一、初入职场先搞好本职工作,不盲从搞副业;第二、日常正常消费,但尽量减少大额支出;第三、认真记账,关心支出;第四、钱少时强制存款;第五、有一定存款基础后再学习投资理财。

当收入无法覆盖支出时,对于毕业不久的“00后”们而言,求助主要对象仍然是父母。而伴随工作时间的增长和收入的改善,通过银行信用卡、网络贷款平台等金融系统解决缺钱难题的人群占比开始逐渐增加。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文