

檀姐姐:

关注您许久,从开始的财经分享到得了乳腺癌,手中无剑心中有爱。

我是1988年生人,喜欢跟年长的前辈喝茶聊天,越聊越发觉自己愚钝。这两年事业下行,让我愈发困扰,“看起来”的成就托举了自己,让我上不去下不来。

我是事业型女性,普通农村家庭出身。踏上了房地产快车,2023年之前的几年里小有成就,是建筑施工单位的股东,买了3000万元的房、三百万元的车。行业重创,我们公司没法独善其身,我几乎没有收入,欠款回收遥遥无期,贷款买来的资产让我喘不过气。

怕的不是困难,怕的是血液不流动。好的工程难接,不好的工程不敢接,公司处于停摆状态,却要养几个人,这一两年我处于神游状态,近两个月愈发迷茫,只有对孩子能保持微笑。



渐行渐远的甜面包

小时候住的云南县城只有一家面包房,出品也只有一种面包。巨大的方形烤盘上一排排表面金黄油亮的方形小包,售货员用刮刀顺着面团间的缝隙划开,铲下一枚,用对折的油纸递过来。价格似乎是一角。如今想来真的十分久远,连塑料袋也还未登场。如今网上到处可见“老式面包”的方子,估计就是那种。当年的云南小城肯定没有动物黄油,不知道用的是植物黄油还是其他油脂。记忆中,热乎乎的面包带着甜甜的奶香,是那时的小小奢侈。

中考时回到上海,升上职校。上午第二、三节课之间,学校门口的小卖部永远挤满饥饿的学生。最便宜的热狗面包九角一个,名为热狗,其实就是夹火腿肠的奶油面包卷,几口就能吃完,舌头和胃都有些意犹未尽。我的零用钱并不够每天买吃的,三天里有两天忍着饿。学校往东过一个路口,便是申申面包房。那里的肉松面包一元五角,更是难得买。

现在回想,从童年到青少年时期爱吃的一直是松软的甜面包,所谓日式或台式面包的路数。没有那么多油和糖的欧包,要等到成年后才懂得欣赏。一旦习惯了纯粹的面粉经过烘焙的香气,以及掺杂全麦、黑麦或坚果碎的干香,再吃回软包,不免嫌甜。

在东京旅居的头几个月,我一直为面包发愁。路口的面包店是日本最常见的那种,从夹馅面包到吐司,全是甜软路线。一天,过马路时见有人排队,走到跟前一看,竟然是家我从未注意到的面包店。门口的黑板上写着,本店的面包专供各家酒店,余量摆在这里售卖,所以数量不多。隔着玻璃门张望,一眼看见法棍和乡村面包,我心想,得来全不费功夫!当下排在队尾。此后,我的早餐面包有了稳固的来源。这间店一周只开三天,从中午到傍晚,去晚了容易售罄,最好午饭后就去买。此外,只收现金。即便有种种限制,能吃到味道质朴的主食面包,每周特意去一两回,也不算麻烦。

回到上海,买面包变得容易。电商平台就有价格和口味还算适中的,更不用说城中大大小小的面包店,均可叫外卖。只要你愿意,甚至还能网购外地名店的出品。收到快递,分切冷冻,两周的口粮有了保障。我后来开始学着做铸铁锅欧包,除了面粉、酵母、盐和水,需要的仅仅是保鲜盒加刮刀。按10:8的比例给面粉加水,用刮刀拌匀湿乎乎的面团,室温发酵后冷藏过夜,第二天用烘焙纸垫在铸铁锅里,把面团倒入锅中二发,烤制。自己烤的面包,颜值或许不如市售的美,吃起来介乎馒头与面包之间,但好处是实惠,且可以尝试不同的面粉的风味。

不过,偶尔地,我会在经过面包房时买一枚甜面包当成零食。带着黄油香和奶香的柔软面包入口的瞬间,仿佛重叠了几时记忆。在遥远的年头给我买面包的妈妈,自己只尝一口。妈妈对面包的口味一直没变,喜欢甜软的包。她学会用面包机做吐司后,很少买市面上的产品。有时我会在看望爸妈时带上高奶量的绵软市售吐司,但考虑到爸爸的血糖,也不敢买日式红豆包之类带馅的。这样一想,人生中可尽情享受甜面包的时间,其实短暂。

人生拐个弯,看见不同的风景

叶 檀 女娃子

条好赛道。但身边人说,我太端着,似乎没有突出的金融思维,也没有好的资源拉我一把。

我从小有个企业家的梦,现在不知道何去何从,在无力地挣扎。虽然大家都觉得我仿佛过着富婆生活,那些都是表象。

期盼与您对话,为您祈福。

一个女娃子

这位女娃子:

一个普通农村家庭出身的孩子,不知道熬了多少个日夜,熬出来几千万资产和他人眼中的富婆生活。你这么努力,这么拼命,我怎么忍心把你的人生定义成“乱七八糟的人生”?

你以前走得太累、跑得太快,现在老天给你一段假期,让你发呆,让你茫然站在海边,体会天高云阔。

你是幸运的,2023年之前,事业顺风顺水,积累起了一定的资产和经验,这两年转型虽然非常辛苦,但没有失去家庭、财富和健康,在可承受的范围内试错。

要提高转型成功的概率,得解决两个问题。首先解决自己的心理内耗,告诉自己,你不

是失败,只是人生要转一个弯,会看到不一样的风景。

其实,你已经看到了不一样的风景:温润的紫砂,维多利亚港的海风,全英语授课的全新视野,香港金融市场的喧闹。好好享受这段人生的美妙旅程,放平心态,自然开花结果。

其次,事业转型需要运用一些方法。

运用以前积累的优势,不要抛弃以往的经验 and 人生阅历,过往的岁月包含着我们的成功基因,好的转型方向必然能用上我们现有优势,适合我们的性格和能力,让我们能寻找到人生意义。

你曾经踩中建筑业快车道,说明你懂得怎么抓住机遇,能够走过工程的沟沟坎坎,说明你有创业过程中弥足珍贵的抗压能力。你还有另一个优势,够拼能熬,转型从来不是潇洒的一转身,就此走上康庄大道,而是“走两步、看方向、再调整”的漫长煎熬过程。

你有终身学习能力,有了丰富而深沉的积淀,人生将如彩虹一般绚烂。

2005年,乔布斯在演

讲时说,他曾经出于喜欢而痴迷书法,没想过它在生活中有什么实际应用,十年后,设计第一台苹果电脑时,把书法运用到了字体设计中。

“人生就是这样,你不可能有先见之明,但你必须要相信某些东西:爱好、勇气、因缘等等,这些东西迟早会在未来某一天串连起来,让你的生命绽放光彩、与众不同。”

创业过程还需要试错,把大目标拆成一个个小步骤,每完成一步,就告诉自己赢了一小步。给自己一段试错、测试、复盘的时间,看自己是否合适从事这一职业。

你看到紫砂壶就高兴,何不在网络上传递出去,让网络另一端的人感受到你的不懈和努力,感受到你的快乐和纠结,除了真诚,网络没有其他成功窍门。

我担心的是你的资产质量,负债买来的减值资产是勒在脖子上的枷锁,如果300万元的车只是让人羡慕,实在没必要,虚荣是人生和事业成功的最大绊脚石。

别人眼里的你不是你,内心的那个你,才是真的你,握住方向盘,坚定前行。

你的檀姐姐

中秋(外一首)(七绝)

牧 夫

中秋赏月酒三杯,
玉兔吴刚桂酒催。
喜看稻菽千万浪,
嫦娥留恋不思归。

中秋无月雨粘衣,
寒露归途倒计时。
虽是茫茫烟雨重,
扶摇天外看云低。



扫一扫,关注“夜光杯”

已是深秋。细雨如丝般轻抚险际,微风小心翼翼地飘过天际,几声鸟鸣划过耳际,却寻找不到它的踪迹。正是暮色四合之时,青山环抱中的西湖水,在凉意渐升的傍晚,随意荡漾飘逸,或是在找着自己该回到哪里,今天的风向和昨天不同,它也会有迷失。虽无夕阳,这时我的心头,却泛起“横烟秋水水,疏雨夕阳中”的诗句。那种朦胧、那种此身不知何处的短暂迷失,或许正是人心灵的角度不知该放在何处。

湖边的小桥上,过来两个中年男女,女子在向那外籍男士介绍桥下的鱼。那一条条如金色花瓣的鲤鱼,游来荡去,忽而孤身,忽而集群,一会儿,尾巴一抖,已不知其归向哪里。男士听着,脚步快起来,似乎金鱼已激起他的思绪。两个女孩,在湖边一块太湖石旁,变换着角度摆拍着,希冀留下她们倩影的美丽。我略观片刻,果然,眼前不同的视角,看到的是人和山水不同的相融相合。

同样的景、同样的人、不同的季节、不同的角度,看到的,想到的,写出的,拍到的,都会如此截然不同。

是的,这是视角问题。豁达如苏轼,典型的打不垮的“小强”。在他眼里,什么都是美的,都是值得称颂的。吃尽苦头的他,来到杭州,徜徉于西湖边,深感再不整治西湖会对不起杭州百姓,于是立即布置清淤筑堤。他说,“水光潋滟晴方好,山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜。”自然天成的西湖,就像西施一样,清新脱俗,别有韵味。晴天也好,雨天也罢,你们都会喜欢它的,你们都会把它记在心里。西湖整治完了,白居易处在“乱花渐欲迷人眼”之时,杨万里则写道:“毕竟西湖六月中,风光不与四时同。接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。”看着自己的劳动成果一天天地美丽,苏轼的心里美滋滋的,这是多么不同的春末夏初!

这时,诗人林升出来说话了。他愤懑写道:“山外青山楼外楼,西湖歌舞几时休?暖风熏得游人醉,直把杭州作汴州。”苟安于此,你们怎能忘记国耻?怎能不振作、不一雪国耻?宋代诗人陈德武干脆说:“十里荷花,三秋桂子,四山晴翠。使百年南渡,一时豪杰,都忘却、平生志。可惜天旋时异,藉何人、雪当年耻?”

第二天早上起来,晨曦暗淡中,雨儿忽细忽密。片刻犹豫,还是果断穿上跑鞋,冲向“风月无边”的西湖。想当年,乾隆皇帝来到这里,被眼前的美景震慑,但在前人这么多的视角前,作为皇帝,他不能不写点什么,却也不能再写什么,只得就手写下了两个字:虫二。身边人见此,无不凄凄然也。

多年后,人们才明白,这是“风月无边”的意思。作为诗人皇帝,面对美景,只能这样隐晦地表达,而不能直抒胸臆,也真是难为他了。但这无边的风月,是多么不同的视角,是多么贴切的表达。也许只有乾隆,才能用这样简单的两个字,涵括了对西湖的千言万语,道出了人们的无边思绪。

这时,我不知道西湖会不会需要人提供情绪价值:我就是个湖、一个在地球活动中形成的堰塞湖而已。天下这么多湖,我还是一个堰塞湖,何至于你们要有这么多眼光看我?何必这样把你们的情感、你们的欣赏、你们的不满、你们的希望……强加于我?让我不知所措、让我莫衷一是,让我不知该如何满足你们的想象、如何成为更好的自己?

跑在苏堤,当年每到西湖必至的跨虹桥已失却了闪烁的霓虹,白堤上楼外楼的西湖醋鱼,那独特的醋香似开始在鼻尖绕来绕去。这就是生活吧,再多的视角,也敌不过味蕾的寻觅。

人总要面对现实。还是我的视角,本身就是个问题?

以安神助眠;若伴有关节酸痛,可能会添上川芎、红花以活血通络,因此,在专业中医师指导下定制配方很重要。

秋冬中药泡脚还要注意几个细节:水温控制在40℃左右为宜,以脚感舒适、不烫为度,避免水温过高烫伤皮肤;泡至身体微微出汗即可,切不可追求大汗淋漓,否则会耗伤体内阳气,反而不利于养生;泡脚时间建议控制在15—20分钟,睡前1小时泡脚效果最佳,既能缓解一天的疲劳,又能帮助入睡。

秋冬泡脚,泡的是暖意,养的是体质,找到适合自己的中药泡脚方,让每一次泡脚都成为贴合体质的养生呵护,从脚开始,安稳度过整个秋冬,为身体健康打好基础。

秋日养生

责编:吴南瑶

视角

杨玉成



秋风起了,大地开始收获果实,人们可以享受美味,调理身体了。