新民晚報

杨

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。搭上 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

渐

įτ

渐

沅

的

甜

面



这两年想过很多次 转型,了解过几个行业, 没能下定决心。 一方面 觉得收益没有工程可观, 另一方面也面临成本投 入问题

我努力学习,曾师从 "最强大脑"成员参加世界 记忆锦标赛,本想做教育, 让记忆法帮助更多的孩 子,但是形势不乐观,挣扎 -年后放弃

我在宜兴有个紫砂工 二十来个工人以低成 本创造高价值的紫砂壶, 但直播间的订货不足以支 撑运营,线上赛道没有跑 通。紫砂壶是我的心头 好,然而喜欢与事业貌似 有条不可逾越的鸿沟。

我不间断地关注财 经、金融知识,拿了香港 某大学的offer,读研究生, 培养国际视角,挑战全英 语教学。我觉得保险是



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。 、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。-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,从夹馅面包到叶司, 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利刀。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,仿佛重叠了儿时记忆。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。

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

一个女娃子

这位女娃子:

-个普诵农村家庭 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

后

道

行于大自然之中

跟着夕

秋冬时节,朔风渐起,气温

骤降,寒气常从足底侵入人体,

不少人习惯用热水泡脚来驱寒

暖身。但真正懂养生的人深知,

中药泡脚的精髓并非"热水",而

是"对症组方",每个人体质迥

异,适合的中药配方千差万别,

若盲目跟风使用所谓"通用方",

不仅难达养生效果,反而可能加

说法,足底经络纵横交错,与脏

腑紧密相连,是人体气血运行的

重要枢纽。秋冬泡脚时,温热的

药液能顺着足底穴位渗透肌肤,

气,让身体快速回暖,另一方面

能借助药材的特性,精准调理体

方面可温通经络、驱散体内寒

中医有"脚为精气之根"的

重身体负担, 适得其反。

是失败,只是人生要转一 个弯,会看到不一样的风

夜光杯

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 开花结果。

其次,事业转 型需要运用一些

运用以前积 累的优势,不要抛弃以往 的经验和人生阅历,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

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 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 见字如面 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 是让他人羡慕,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

你的檀姐姐

中秋(外-首) (七绝)

牧夫

中秋激月酒三杯. 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"

干爽舒适。

已是深秋。细雨如丝般轻抚脸际,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 "横烟秋水上,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 在他眼里,什么都是美的,都是值得称颂 的"小强" 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 好,雨大也去,你们那么日 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,映日荷花别号 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。"荀安于此,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,无不凌凌然也。

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: 我就是一个湖、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楼已失却了 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?

能温和驱寒,又能清除体内湿热, 以安神助眠;若伴有关节酸痛, 改善脚汗、异味问题,让双脚保持

秋凉泡个脚

倪欢欢

还有一些人本身就属于气血

不足的体质,这类人秋冬不仅怕

冷,还常觉得浑身乏力、头晕眼

花,泡脚时容易出虚汗,水温稍高

就会感到疲惫,他们的泡脚方需

理,温补体内阳气,坚持一段时 间后, 畏寒症状会明显改善, 双 脚也能长时间保持温暖。

冰凉困扰,即便穿得厚实,双脚

也难焐热,泡完脚后暖意很快消

散,凉意再度反扑。这类人群的

泡脚方,核心在于温阳散寒,可

加入生姜、艾叶、桂枝等温热的

药材。生姜能温通经脉,艾叶可

驱寒除湿,桂枝善补阳气,三者

搭配,借助其温热之性深入肌

而湿热体质的人,虽也会在 秋冬感觉脚凉,却常伴随脚汗 多、异味重的问题,泡完脚后还 容易心烦、口干。这类人若误用 生姜、艾叶等热性药材,只会加 重体内湿热,适得其反。他们 的泡脚方应偏向清热利湿,可 加入茯苓、薏苡仁、苦参等药 材。茯苓能健脾利湿,薏苡仁 可清热排湿,苦参善除湿热,既 兼顾补气与养血,可搭配当归、黄 芪、红枣等药材。当归能补血活 血,黄芪善补气升阳,红枣可补中 益气,药材温性相对平和,在温通 经络的同时为身体补充气血,泡完 后会明显感觉身体轻盈、精神舒 缓,连睡眠质量也会悄悄提升。

不过,中药泡脚的"辨证组 方"并非简单将药材拼凑,而是 需要结合个人的舌苔、脉象、生 活习惯来综合判断。比如同样 是气血不足, 若伴有失眠多梦,

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,又能帮助入眠。

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。 秋风起



了,大地开始收 获果实,人们可 以享受美味, 责编:吴南瑶 调理身体了。

质,实现"由脚及身"的养护,但 前提是"对证" 同样是秋冬怕冷,有人是阳 虚畏寒,有人是寒湿困脾,还有 人是气血不足,若用错药材,养 生很容易成了"伤生"。比如阳 虚体质的人,秋冬时节常被手脚

可能会在方中加入合欢皮、远志