



“零帕族”玩“失踪”

□ 榕杨



尽管对现今社会中，一些网络人士爱好“拿族说事”的时尚做法，早已见怪不怪，但身边的“零帕族”们近日玩“失踪”，还是挑逗了俺的好奇心。

先说“零帕族”：“零”即为0，“帕”是压力的衡量单位，简言之就是“无压一族”，从兴起至今只有两年“族史”。两年前“零帕族”的起源为一篇《零帕族联盟语征集令》的网络热帖，帖子中写道：“没有压力在现代社会是完全不可能的，而化压力为无形是我们族群与苦于生计的现实生活博弈制胜的‘零帕妙招’。只要是不畏工作、生活、社会之压力，能时刻保持豁然心态的人都是我们的族人”。该帖现身网络后，立即引发众多网友共鸣。此后，在众多网友的疯狂转载和追捧之下，“零帕族”的网络搜索量呈几何级

增长，迅速风靡互联网。

闺蜜小米正是“零帕族”中的一员，上个周末，她毫不犹豫地玩起了“失踪”，打她手机——关机；家中电话——无人接听；上网QQ——“黑人”；连她老妈的例行关爱都无法实现，紧张地把电话打到了我家，我说：“阿姨，您就放心吧，您闺女正玩‘失踪’呢？周日晚上回来她会联络您的！”“老妈无奈地嘀咕了一句：“这丫头，又要啥‘么蛾子’呢。”

周日晚上，小米终于开机了，电话里无比兴奋地“炫耀”了玩“失踪”的快意。她们同为“零帕族”的一行人三人，驾车去了远郊的一个农家乐小院，除了吃饭睡觉，游荡在山野林间，尽享自然风光之外，其余的什么都不做。这两天远离喧嚣都市生活的短途旅行，最大收获是，全方位地从紧张的工作状态中抽身出来，做了一回真正的自由人，最大程度地缓解了身心疲惫与压力，全身心的放松加愉悦。小米说：周末“失踪”的感觉真好，真正体验到了全身心的放松加愉悦的惬意。以后，

还打算不定期地玩“失踪”，当然不止是外出，或许是看电影、看书；或许也是和朋友约会、哪怕是在家里听听音乐、静静地发呆……

虽然，我不是“零帕族”，但很欣赏小米“以健康的心态，从容面对都市生活的种种压力；积极、进取，豁达看待生活，不随波逐流”等独立见解和生活理念。这种超凡脱俗的“零帕与玩失踪”，不是侃侃而谈的“假大空”，也并非看破红尘的“爱谁谁”；要想真正做到言行一致、表里如一；知难而进、勇敢而智慧地解决工作中所有的不测之面，是需要经过人生经历的风雨锤炼之后，才能达到的一种极高境界；是要在现实社会的纷繁复杂中进行检验的……

我想：一个社会人的生活心态是决定或改变生活状态的“魂”或“根”，不管今后“零帕族”们的现实表现如何，但最起码目前，他们“乐观豁达”的心态值得欣赏！他们玩“失踪”的闲情逸致令人羡慕与推崇。



带着孩子接地气

□ 赵青新

儿子从小就生活在城市的高楼里，狭小的空间限制了他的视野，他所接触的自然，不过是街头的小小绿地和公园里的山石小景，已不能满足孩子的成长需要。所以，趁着暑假，我打算让孩子接地气，带他去乡下。

刚一下车，农村里特有的泥土气息就扑面而来，小溪里流水淙淙，燕子站立在长绳上呢喃低唱，青翠的竹林绕着农舍，屋旁是碧绿的荷塘，成群的鸡鸭鹅漫步在房舍附近……一下车，儿子立刻开始撒欢儿奔跑，成了一匹脱缰的小马、飞出笼子的小鸟。

门口不远，是几片小田地。我对儿子说：“那片绿油油的是什么，你知道不？”儿子摇摇头。我得意地宣布：“那些都是葱，你要记住了哦！”话音刚落，经过我身旁的一个老伯哈哈笑着插嘴：“那些是韭菜哟！叶片扁扁的，葱叶是圆的。”晕，这下惹得大家都哈哈笑，得，既然自己也不懂得农事，还是继续请教老伯伯吧。咱也和儿子一块儿长点知识。

认识完蔬菜，继续前行。路旁有许多小动物，小鸡到处觅食，狗儿摇头摆尾，大耳朵的猪摇晃着脑袋“嘟嘟嘟”拱地。儿子的脚步迟疑了，他是既兴奋又紧张，甭说从来没有见过这么多动物，就是原来见过的狗也大多是拴着链子的，或者是绕着自家主人转圈圈的。现在呢？那乡下的狗狗不怕生，老远就跑过来在咱们脚边打转，我赶紧安慰儿子：“不怕，小狗是在欢迎我们呢！”儿子试着往前走，发现小狗们真的不将他，儿子立刻“原形毕露”，蹦蹦跳跳追着小狗跑了。

正玩得满头大汗，发现了一口老井。过去一看，井轱辘上拴着一个木桶。儿子好奇，伸手就转轱辘。我笑道：“我来，你个小毛孩子哪会哟。”“呵，这有什么难的！”儿子摆起了架势，可是，连续两次都没听到那悦耳的“咚”声，我在一旁偷笑，“还是我来吧！”“不行，我就不信我真的打不上水。”“咚”，这回进水了，儿子力气不够，我赶紧帮忙一起转动。桶沿慢慢露出了井面，“哇，井水好凉哟！”儿子迫不及待地把手伸进了桶里，又拿水洗小腿和脚丫子。“还要，还要……”“还要呀，你不怕着凉，爸爸还嫌打水太累了呀！”

玩到傍晚，儿子才依依不舍地跟我回家。在汽车的颠簸中，他一直念叨着：下次还来玩……



南阳古韵风情

文/图 梦芝

山东省微山县南阳镇坐落在微山湖中的南阳湖和独山湖街接处，小镇由多个岛屿组成。我们到南阳古镇的时候已是下午两点，多情的太阳正积极地向大地泼洒着它的热量，在这炙热的阳光里，偶有一阵徐徐的清风吹拂而过，让人感到无比的惬意。

作为在历史上与扬州、镇江、夏镇并列齐名的京杭运河四大名镇之一，南阳古镇有“江北小杭州”的美称，运河穿镇而过造就了南阳的繁华，而古镇所蕴含的历史文化更是丰富。早在春秋战国时期，南阳便是齐国南部边陲的“南阳邑”，由于地理位置的特殊，还导致鲁国和楚国曾为这所古镇发生过争斗，《史记》和《孟子》中都曾留下南阳的大名。后来运河从此而过，官府在此设立了管河厅、闸官厅、守备府等以管理运河，保护过往商船，一时间官商船只过往稠密，商贸云集，从此南阳古镇呈现一派繁荣的景象。

“岛在湖中浮，河穿古镇过。环岛水千顷，白帆映红荷。”说的便是南阳古镇的美景。漫步南阳古镇，可见古镇四面环水，镇上青石板延伸于各条街巷，岛与岛之间小桥相连，沿着小桥和青石板路漫步，可见各色建筑多为青石砖瓦和木质结构相混合，显得古朴而典雅，处处洋溢着浓郁的古风韵味。

在众多的古建筑中，最与众不同的要数镇上的土地庙了。我看过许多地方的土地庙，都是只有一间正屋供奉土地公公，但这座土地庙却有三间正屋，供奉着一个土地公公和两个土地婆婆。庙宇青瓦灰砖，古味十足。土地公正厅正襟危坐，两侧的土地婆婆慈眉善目，头一次看到土地公有三妻四妾，让我不禁起了好奇心。后来才知道原来这两个土地婆婆一个是烟婆婆，一个是送子婆婆，两婆各司其职，各受香火，这样倒好，免得了大小尊卑之争，让土地公为难。

澄清的湖水、湛蓝的天空和古朴的小镇，给人一种穿透灵魂的通透感。在古镇上行走，真有一种“人在画中游，如在画中游”的错觉。我们正流连忘返，同伴大刘却不停地催促我们先去吃。我忍不住笑了，我知道，酷爱吃的他心中一直惦记着四鼻鲤鱼呢。我们在古镇上找了一家饭店，拿起菜谱翻看，发现四鼻鲤鱼是这家饭店的主打菜系：酱汁四鼻鲤鱼、糖醋四鼻鲤鱼、香辣四鼻鲤鱼……四鼻鲤鱼的多种吃法看得我们眼花缭乱，最后在店家的推荐下，我们点了香辣四鼻鲤鱼。

四鼻鲤鱼与别的鲤鱼不同，只见这些鱼全身乌红光亮，体侧鳞片为金黄色，中间有一行暗褐色的斑点，像是一条银线，很是漂亮，头小肩宽，身体健壮而匀称。光看外形就已经算得上是鲤鱼中的上品了，更奇特的是它竟然长有四个鼻孔。大刘仔细观察后告诉我，其实那并不是真的有四个鼻孔，其中有两个鼻孔是真的，另外两个实际上是两根凹进去的短须，乍一看像是两个鼻孔。店家老板告诉我，四鼻鲤鱼只有微山湖才有，传说这是因为最初黄河改道之前，水质浑浊，鲤鱼呼吸困难，为了适应环境，

它们便多长出两个鼻孔来。后来黄河改道后，这种鱼便留在了微山湖里，因此只有微山湖才有这种特色鲤。

当地人将四鼻鲤鱼视为吉祥物，红白喜事时必有四鼻鲤鱼，就连老人过生日也必有四鼻鲤鱼，在当地流传一句话：“老人七十三，吃了四鼻鲤一窜。”意思是说，吃了四鼻鲤鱼，老人就会健康长寿。虽然此话有些夸张，但四鼻鲤鱼的美味确实让人难忘。

第二天早上起来，我们踏上了游船，要去十万亩荷花里做一回荷花仙子。游船是孩子们的最爱，从上一船，他们便站在船头不肯离开，轻柔的风时时调皮地拂过他们的脸颊，女孩们的头发便在风中飞扬，极具动感之美。游船顺着航道向湖心划去，翠绿的芦苇一片片随风摇曳，与航道边的垂柳相映成趣。

随着水面逐渐开阔，万顷荷花出现在眼前，碧绿的荷叶连成一片，宛如一张绿色的地毯，铺在湖面上，荷叶上的水珠们在阳光的照耀下晶莹剔透，像是谁撒在地毯上的珍珠一般，散发着耀眼的光芒；地毯上点缀着一朵朵荷花，粉的、白的、红的……偶有一叶轻舟在荷花丛中时隐时现，舟上儿的笑声微风中飘荡，久久不散。微风送来阵阵荷花的清香，直沁人心脾，让人心旷神怡。



每周一次深度护手 打造优雅“第二张脸”

□ 海云

面对这样一个可以尽情挥洒浪漫的季节，一双平淡的手当然不够。我们的双手长期暴露于脏空气和阳光下，再加上经常接触冷水，使皮脂腺较少的手变得粗糙、干燥，呈现老化现象，而我们又不可避免地经历着洗衣、洗碗、做饭等家务活对双手的侵蚀，还有常常暴露在阳光下和被污染的空气中，令皮肤中的油脂和水分不断流失，指甲脆裂、变色……“第二张脸”渐渐黯淡无光。

你想让“第二张脸”的年龄减去五岁还是十岁？就要看你功课做得怎么样了。你将以何种姿态给自己设计一个与众不同的造型？不要以为只有通过发型和妆容才可以表现，方寸之间，小小的细节也可以让你时尚尽情流露。只要你用些心思，烂漫的花朵也可以盛开在指甲上。改变你的护肤观念，彻底颠覆一瓶到底的陋习，马上来打造你最优雅的手名片吧。

美甲策略：

A.深度手部方案

护理步骤：

- 使用深度清洁啫喱清洁手部。
- 使用去角质按摩膏去除手上老化角质。
- 用热毛巾敷5分钟。
- 将具有保湿滋润功效的精华素或深层修护功效的手膜敷在手背及手腕上。

● 如果使用的是精华液，那么稍加按摩后请戴上纯棉无色手套入睡；倘若你选择使用手膜，清洁后需使用深度滋养的手霜，涂上厚厚一层后，戴上纯棉无色手套入睡。

注意：

- 1.如果没有手膜，具有滋养功效的面膜也可以。
- 2.身体精华液也可以使用在手上。
- 3.清洁双手的过程都要使用温水的水。

B.护甲DIY方案

- 清洁双手后，使用45摄氏度左右的淡盐水泡水10分钟后，并抹干水分。
- 在双手及指甲上涂上鲜柠檬汁。
- 20分钟后，用清水冲洗净。
- 将护手霜均匀涂满双手，并用指腹轻轻按摩。
- 戴上质地柔软的棉质手套，静待30分钟，让滋润成分充分渗透。
- 摘掉手套后，双手立刻变得光滑滋润。



为爱装修

□ 海州子

我和女友经过四年的爱情长跑，终于决定今年结婚。我们把所有的积蓄放在一块儿凑出了首付，买了一套90平方米的房子。拿到钥匙后，父母解囊相助，装修款也就有了着落。

万事俱备，我们激情满怀地投入了装修。我还专门准备了一个笔记本，扉页上写着“为爱装修”。女友看了笑话我，我不以为然地说：“你会知道它的作用的。”果然，随着装修的不断深入，我的笔记本上写满了各类工人的联系电话，各种材料的规格和价格，还贴满了各类供货商的名片和花花绿绿的收据发票，真是找起来方便，用起来方便，都快成了一本“装修大全”了。

没事的时候翻看着这本笔记，忍不住感叹装修的不易。由于经济不够富足，我们选择自购所有的材料，每天见缝插针地跑装饰城，搬材料，我瘦了好几斤。就连女友也学会了讨价还价，为了一点钱能“杀”上半天。装修也把我们迅速变成了会过日子的“大人”。

自从装修以来，我们不可避免地有些磕磕绊绊。的确，无论是审美观，还是价值观，男人和女人本来就有分歧，更何况还是两个各有性格的人呢？记得在排水管线时，我想把洗衣机放在阳台上，但女友坚持要放在卫生间。我说卫生间不够大，女友却认为阳台是休闲小憩做梦的地方，洗衣机会把人拉到现实。我生气了，毫不客气地说结婚就是现实，这都忍受不了将来怎么生活。这时工人也开始帮我说话，说挺多家庭的洗衣机都是放在阳台上的。女友心里开始委屈，撂下一句“我就要做梦”生气地跑开了。整整一天没有理我。第二天女友再去时，工人正在阳台的一侧布网线，并解释说是我的意思，还吩咐他们洗衣机放在卫生间，把阳台留给老婆晒太阳、上网……女友听得眼圈都红了。

布置儿童房时，我和女友达成共识，要把墙刷成绿色的。但由于挑选油漆时颜色块把握不够准确，所以刷完之后，女友觉得颜色太重了，而且越看越刺眼。我觉得无甚大碍，如果重新换漆，预算就要增长了。但完美主义的女友一想到这事就堵得难受，最后她可怜兮兮地跟我商量：“我以后会节约的，两个月不下馆子，三个月不买衣服，好吗？”我只好无奈地顺从了她，最后我们挑了一种浅淡的墙纸贴上了。

经过几个月的努力，终于有个漂亮的家了。我们婚期定在今年，通过装修，女友现在越来越觉得我这个老公挑得太对了，她说“简直要爱死我了”；而我则感慨，经过这个工程，好像是给我们的爱装修，让我们的爱情更牢固了。



驼背的婆婆

□ 许燕如

窗外，雨水就像魔鬼的鞭子，疯狂地拍打窗玻璃。在这个天气糟糕的午后，婆婆骑着电动车出去了。一想到她那佝偻的身体，我整颗心都悬在了高处。

婆婆早年丧夫，孤身住在乡下，生活的困苦早已在她脸上刻出深深的沟壑，也在她的背脊压上了沉重的“五指山”。我嫁给老公的时候，她就一直躬驼着背。虽是如此，她依旧忙碌不停，种菜、养鸡便是她每日的“必修课”。隔段时间，她就会骑上车，将一些新鲜的蔬菜和鸡蛋送到城里，路上来回要四个多小时。我和老

公自然心疼，更是担忧，可每回劝她放下操劳，搬到城里与我们同住，她都拒绝了。这次回来，主要是听说乡下淹水了，粮田菜园都遭了殃。婆婆向来报喜不报忧，尽管通了电话也不能让我们安心，当天下午就赶往乡下。果然，我们一到门口便看见她躬着背，忙碌地往外泼水，鬓角的白发在风中飘飞。

看着她那佝偻的身子，越发隆起的背，我的心就涌起一股酸楚。

我夺过她手里的盆子，心疼地说：“妈，你歇会儿，我来。”

她没有推辞，却惊慌起来：“天呀，你的手怎么这么冷？”

知道是贫血，她忧心忡忡，拉着我问这问那，又跑到书柜旁翻找书籍。公公以前是一名赤脚中医，耳濡目染之下，婆婆对中医也有点了解。最后，婆婆锁定了一味“归芪红枣鸡蛋汤”，叮嘱我连服三个月。她还是不放心，说要出门将药材备齐，省得我瞎跑。我马上制止她，老公也帮着腔说：“不过是平常的几味药，城里的药店都有。”

几轮劝说，婆婆终于放弃了。可当我

一觉醒来，婆婆却不见了，连家里的电动车也消失了踪影。直到下午六点，她才出现在乡间的小路上。雨衣裹身，冒雨而行，她就像一个匍匐前进的战士。回到家，她才说：“城里假药太多，我不放心。以前总跟着你公公去采购药材，知道哪家店的药材好，哪里不会缺斤少两。”

我的眼睛湿润了，将脸轻轻地靠在她娇小的背上。我早该想到，婆婆的个性就像她刚强的背，即使弯了驼了，也要将儿女的冷暖和忧苦扛上，将风雨留给自己。