

體重管理年

兩會期間，「國家喊你減肥」衝上熱搜榜。國家衛健委將推「體重管理年」活動，提升全民健康。圍繞某項重要工作，設立主題年，無論是國際還是國內，都不乏先例。如聯合國曾設立國際和平年、國際住房年、國際生物多樣性年等；而國內也曾有智慧旅遊年、質量提升行動年。但像「體重管理年」這樣，關懷普通人生活日常的細膩安排，卻是不多見的。

咀嚼這樁趣事的同時，驀然發覺，好久沒有聽到「減肥」這個詞了。曾幾何時，減肥茶、減肥藥、代餐粉、瘦身腰帶、瘦身貼、瘦身按摩霜等等，充斥電視、網絡。「好女不過百」的焦慮咒語，綁架了許多女生在體重秤上折腰，靠忍飢捱餓催生的「紙片人」審美受到追捧。

體重管理不等於簡單的減肥，不能以犧牲健康為代價。科學衡量體重，絕不是體重秤上跳躍的數字執念，而是健康素養的均衡參數。如今，在健身房裏的男男女女，已經鮮有人去一味地糾結體重。無論是「擲鐵」，還是「尊巴」，大家更注重的是體脂率，要減脂也要增肌。使用運動手環也不再單單盯着消耗的卡路里，飲食亦要科學搭配，「節食即美德」「減重即正義」的陳舊認知被摒棄。健身博主小麥的背肌溝壑，取代了蒼白的鎖骨特寫，成為社交平台上的新網紅。

「體重管理年」的推行，是國家政策與個體覺醒的良性互動。而由國家出面的導向意義，是無法替代的，這從民間的熱烈回響就可以看出。十多年前，「光盤行動」令適量點餐、拒絕浪費蔚然成風。如今的「體重管理年」，將這一往常的「小事」，成為進入公共領域的「大事」，帶動學校、餐館、醫院、辦公室等社會各方面共同做好這件大事。個人身體更輕鬆，整個社會也更有活力。

逢周三、四、五見報



難懂利口酒

酒的宇宙本就包羅萬象，可在這「花花世界」裏，還有一個格外讓人捉摸不透的角色。如果說葡萄酒優雅，啤酒豪爽，那利口酒簡直堪比一座巨大的「迷宮」，再專業的品酒人士到了這都會暈頭轉向，所以一邊得名「液體寶石」，一邊是業內公認的「刺頭」。

利口酒這個詞是由法文Liqueur音譯過來，它顏色艷麗、香氣濃郁，樣式多到數不清，風味和度數也差別極大，成為「世界上最難懂的酒」之一，當之無愧。可以這樣講，無論你去到酒吧、餐廳，還是甜品店，大概率都會跟利口酒產生交集而不自知。調酒要用到它，純飲可請出它，甚至在烹飪料理中，也缺不了它。從我們熟悉的百利甜、君度，到「雞尾酒之魂」金巴利，統統要歸於「利口酒」麾下。

總的來說，它是通過對烈酒或酒精進行增甜、增味後得出的酒精飲品。製作過程多樣，手段也比較複雜，包括蒸餾、浸漬、滲透過濾等方法，也會加入很多種原料，比如草藥、牛奶、水果或葡萄酒。你既可以喝到草莓、梨子味的利口酒，也能遇到神奇的鮮花、草藥味，而這些全都是「正規軍」，只不過風格各異而已。有人將它大致分成奶油、水果、堅果、可可和植物五大類。之所以利口酒的分類工程太龐大，除了味道多樣，也因為不同國家和地區對它的定義有差別，比如歐盟規定的最低百分之十五酒精度，在加拿大的百分之二十三面前，就是小巫見大巫了。再加上甜味劑的使用量不同，單從酒本身說，地域風土特徵還極不明顯，所以想總結出規律，只剩下兩點：一都屬於甜酒，二是酒精度偏高。甜是利口酒的底色，在不同香氣的籠罩下，很容易創造出不一樣的氛圍感。市井喧囂、都市璀璨，大千世界中，利口酒不語，只一味地將你推向「微醺」。

逢周二、三、四見報



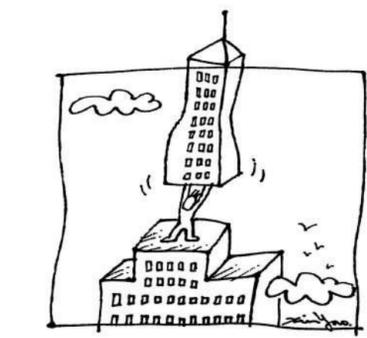
深圳最近誕生了一家無人麵館，為忙碌的人們提供了一種高效的就餐選擇。位於福田區一街角的無人麵館，像是從未來過而來的神秘小站，它安靜地佇立在那裏，透明的櫥窗展示着裏面忙碌運作的機械臂，與周圍瀰漫着傳統煙火氣的店鋪截然不同，卻又奇異的和諧。

無人麵館沒有熱情招呼的服務員，只有點餐屏幕，屏幕上閃爍的各種麵食選項，從經典的紅燒牛肉麵到特色的海鮮意麵，每一款都配有誘人的圖片和詳細介紹。點單完成後，支

坐火車到北京，在抵達北京西站前不遠的地方，一條小河旁邊聚集了許多垂釣玩樂的人，他們拿着漁網魚竿，在附近看起來玩得很開心。北京氣候乾燥，河流少，一條小河就成為他們周末的水上樂園。

想起貴州一位朋友講過的故事。他從遵義的一個小縣城初到武漢大學讀書時，與同學遊覽東湖，打卡長江，武漢東湖曾是亞洲最大的城中湖，而長江在武漢的江面寬度最窄處也有一公里。原以為家鄉的河很寬，湖很大，走出去才發現，家鄉的大河比之長江就是小溪，家鄉的大湖在雲

市道不景，零售業首當其衝。旺區銅鑼灣、尖沙咀、旺角客流密集的街道上，「吉舖」越來越多。過去，沒人租的地舖往往成為短期租約散貨場，售賣各類便宜的民生日用品。上手退租時還原的店面，不用花費裝潢就開張營業，不但可減少租戶的營商成本，也可短期進駐容易接觸顧客的地舖，有助推銷，速戰速決。然而自網購大行其道，更成為人們購物的主流方法後，「吉舖」連變成日用品散貨場的出路也漸消失，一家又一家大大小小的抓娃娃店應運而生，不但吸引不同年齡的消費者光顧，更有人為



人有無窮的潛能，有時連自己都無法相信。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

港澳哪吒廟

近期《哪吒之魔童鬧海》動畫電影橫掃票房，在全球範圍內掀起一場前所未有的「哪吒熱」，內地朋友來港澳遊玩，看電影、遊哪吒廟、逛哪吒文創館，幾天的旅程更像是「哪吒之旅」。

朋友到香港正趕上哪吒電影在港首映，先過了一把哪吒癮，朋友說想不到哪吒在香港這麼有人氣。其實在港澳哪吒信仰深厚，尤其是位於深水埗的三太宮，當地人也稱哪吒廟。廟宇古樸莊重，香火不斷，每逢佳節，年輕的父母帶着孩子來參拜，祈求學業進步。哪吒電影的熱播，讓這裏更加熱鬧。走進商場可以看到結合科技推出互動展覽，用手機掃描就能看到哪吒腳踏風火輪的AR特效。

我們在澳門無意間逛到大三巴旁邊的一條小巷，巧遇了澳門的哪吒廟，細細看了後才知道這座小小的哪吒廟是世界文化遺產的一部

分方式多樣便捷，無論是掃碼支付還是刷臉付款，都在短短幾秒內完成，隨後，神奇的「機器秀」開始了。

下單後，後廚的「主角」——智能機器人便開始大展身手。這些機器人宛如訓練有素的大廚，動作行云流水。機械臂精準地抓取食材，將鮮麵條放入鍋中，根據不同麵的種類和食客喜好，精確調控煮麵時間和火候。同時，一旁的智能調料系統迅速調配出醇厚的湯底，每一滴都飽含科技的精準。短短幾十秒，一碗熱氣騰騰、香氣四溢的麵條就被送到食客面前，

夢澤之地也才算得上水塘。

以前由於地域的拘囿和信息的閉塞，我們可能認為全天下，都像自家門口流過的那條河；別處的山，都和家鄉的山一般高；各地方的餐食，也都是家鄉飯菜的口味。明代書畫家董其昌說，畫家六法中唯「氣韻」不可學，然而亦有學得處，便是讀萬卷書行萬里路，才能變得眼界開闊，「胸中脫去塵濁，自然丘壑內營」。

湘鄂交界的藥姑山有藥材上千種，有天然藥庫之稱。今天遊客去藥姑山，當地人肯定會介紹，李時珍曾

得到機中的獎品鉅而走險，不惜以身試法。

網上不時有抓娃娃店的閉路電視錄影片段流出，將竊賊的行為曝光。有身穿校服的童黨合力破壞機器拿走貨品，以為只要打傘遮臉就會沒事；有情侶以抓娃娃為約會節目，好像很純真浪漫，卻被拍到男的在女方掩護下試圖從獎品出口伸手進機器內偷公仔；更離譜的是有人竟手持磁石「出千」，專吸有金屬扣的貨品，最後人贓並獲，警方成功取回了涉案的九隻公仔。

為了來貨價值便宜，轉售價又不

整個過程高效流暢，讓人不禁為科技的力量驚嘆。

無人麵館的出現，改變了食客的用餐體驗，也為商家帶來了全新的運營模式。對於商家而言，人力成本降低，以往需要僱傭多名廚師和服務員，如今只需少量人員負責食材補充和設備維護。食材的浪費也得到有效控制，智能系統根據實時銷售數據精準採購，避免了庫存積壓和過期浪費。而且，無人麵館可以二十四小時營業，打破了傳統麵館的時間限制。在享受科技帶來的便捷時，人們

窮盡河沙

挽着藥簍在藥姑山採藥，並於那裏留下「藥姑山上百草全，只差甘草與黃連」的話語。《明史》記載，李時珍「窮搜博採，爰煩補闕，歷三十年，閱書八百餘家，稿三易而成書，曰《本草綱目》。」如果李時珍沒有走遍祖國山川河流遍嘗百草，而只是在他的老家蕪春收集藥物，那麼他可能天下草藥只識蕪春艾草，便不會寫出在中醫學有着廣泛影響的《本草綱目》了。

從二十一歲正式出遊，到五十三歲歸家，徐霞客東到浙江的普陀山，西至雲南的騰沖，南到廣西南寧一

抓娃娃

高的毛絨玩具而犯案，不論動機與行為皆令人失笑，反映了貪念確實有令人失去理智、為了得到所想之物而動歪念的魔力。有人從正途投幣夾不中目標，本來不算太喜歡機中物品的，會因越是得不到而越想要，因此千方百計要得到滿足；有人因花了金錢但沒收穫，失望之餘惡念頓生，要透過破壞機器令獎品跌出來；有人不是沒有夾公仔的錢，而是沉溺於犯罪的「成功感」，偏要偷回來才行，因此常沒店員駐場的抓娃娃店就成了這類偷竊癖者的冒險樂園。

好端端的遊樂節目，竟衍生出千

也難免懷念傳統麵館的溫情。傳統麵館裏，有老嫗熱情的寒暄，有廚師根據食客口味靈活調整的貼心，有食客之間隨意的攀談，這就像科技與人文之間的一場微妙博弈，科技帶來效率，人文賦予溫度。



逢周四見報



逢周二、四見報



逢周四、五見報

名人發言

普通人說了什麼，影響有限；名人說了什麼，影響深遠。

孔子說了什麼，記錄在《論語》上，至今仍在影響我們的政治、經濟和無數人的生活。如：

己所不欲，勿施於人。君子不怨天，不尤人。人而無信，不知其可也。有則改之，無則加勉。人無遠慮，必有近憂。君子喻於義，小人喻於利。小不忍則亂大謀。

孟子說了什麼，記錄在《孟子》上，影響同樣深廣：

老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。得道者多助，失道者寡助。民為貴，社稷次之，君為輕。夫人必自侮，然後人侮之。富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈，此之謂大丈夫。

最近外長王毅在中國外交政策和對外關係記者會上答記者問，發言會遍傳世界。他說：「西方有句話，『沒有永遠的朋友，只有永遠的利益。』而在中國看來，朋友應當是永遠的，利益應當是共同

的。」西方那句話是醜惡的現實，是無數事例的總結。但卻是負面的，有壞作用的。王毅以中國人正確的、暖心的看法代替它，那好的作用應是巨大的。



逢周四見報

春日宜簡約妝容

從彩妝也可以感受到不同的日子，春天開始，以紅色和粉紅色為主調的冬日色彩系列已讓位於，各大品牌紛紛推出全新的流行簡約化妝品。

像某法國名牌的春夏彩妝，就以各種互換色調締造動人的妝容，包括有閃亮效果的水凝修護唇膏和充滿春日色彩的甲油。於春日的妝感中，我們可嘗試用較輕盈的方式，來表達這柔和季節的美麗形態，色彩的運用就是妝容的亮點。

簡約的妝容與華麗風格的形式，其實在每一個季節都有存在，分別只在於當時的流行趨勢。我們毋須刻意強調淡妝和濃妝，兩種妝效都可以打造出漂亮的觀感，而簡約的妝容在某種情況下可能更勝於濃妝，妝容魅力吸引之處，化妝技巧往往才是取勝之道。

妝容的焦點很重要，如果你想將主力放在眼妝上，眼線和眼影自然是主角，睫毛液則可提升眼妝的亮點。如果是想簡約一點的話，可以省卻睫毛液，再配合輕透的底妝，自然的唇膏色彩，簡單妝容一樣顯得魅力不凡。

相信大家也喜歡擁有自然感的春日妝容，不妨選用色調較和諧的妝品為主，要有裸妝的透光感妝容，可用細緻又閃耀的眼影和有溫暖光感的胭脂；要加強自然氣息，淺色唇膏可以配合，柔和又帶點華美感，香檳色眼影則可顯示精細的視覺效果。



逢周四見報



逢周二、四見報