

一处晾生活，一处晒幸福

# 双阳台，生活与诗意我都要



■ 木易

“同样是几平方米的小阳台，为什么你家是菊花台，我家就是一个晾衣台？”那天重庆女友看到我又在阳台上拍花、喝茶、晒照片不禁问道。

近日多地疫情反复，加上天气寒冷，许多人又开始宅家生活。冬季正是让家“温暖向阳”的时刻，我们也渴望能充分接触大自然的生活。而对于大多数城市家庭来说，想拥有一个鲜花盛开的院子是奢望，家里有双阳台才是“刚需”。此时的阳台，不仅是室内空间的延伸，更是我们接触花草的迷你花园，还可以成为心灵的栖息之所。让阳台兼顾生活与诗意，才是热爱生活的正确打开方式。

无论什么户型缺陷，只要有阳台就能弥补

生活在上海的于诗韵，从小热爱园艺，无论搬到哪里，花草也都跟到哪里。2019年于诗韵住进了现在的家，有了南北两个小阳台，虽然都只有4平方米大，但她把它们打造成了自己梦想的样子。

“家就像一盆植物，是慢慢养成的。不管房子设计如何，我都要在日后的生活里慢慢将它改造成适合我自己的样子。”于诗韵说，“没有完美的房子，无论什么户型缺陷，只要有阳台就能弥补。即使冬日阳台略显萧瑟，但也孕育了对春天的无限期盼。”

于诗韵自豪地回忆：“记得当初我们对未来生活的期待：我要有花、有阳光；他要有书、有音乐。所以，整个家的打造几乎都围绕着阳台以及花卉、音乐和书籍展开。我把花园安排在书房外的阳台上，爬藤月季爬在复古红砖墙上，是我一直梦想中的花园模样。隐形防盗网确保安全的同时，也可作为藤本植物的爬架。虽然身处钢筋水泥的都市，但是在这一方小天地里与植物相处，泡茶听音乐，看书闻花香，总让我无比惬意。女儿很小的时候，我就经常抱她来看看花草草，现在她也开始学着我的样子去给花浇水了。经常我先生在书房里看书，我在花园里劳作，还剪了花枝夹在他的书页里当作书签。无论春夏秋冬，这里总是一个充满无限希望的秘密花园，有着我们对未来的美好期待，陪着我们一起成长。”

解锁阳台魔法“变身”

一个充满诗意的阳台，能为你打造一片放松身心的自由区域。因此，在打造阳台的时候，空间规划、环境气氛以及材料的选择等都需要慎重考虑。

**空间分配。**现在许多家庭的户型都比较小巧，留给阳台的面积也不大，所以在设计阳台时要充分考虑空间的分配，还要充分利用墙壁和栏杆等垂直空间。

于诗韵说：“如果你家北面有个阳台，可以打造成生活阳台，让整个空间的通透性、实用性达到最大。北阳台应通过合理规划获得更多储物空间，可放置

洗衣机等家电，集洗、晒、晾于一体，让家更整洁舒适，让一切变得井然有序。而南阳台，既可以是天然花房，也可以成为任何你想要的梦想空间。”

**环境气氛。**每个女人的心里都渴望能拥有一方诗意花园，在那里可以种花赏景，感悟四季流转。弹丸之地的阳台，就可让浪漫与生活不期而遇，千万不要沦为仅用来堆放杂物和晾晒衣服的杂货间。其实，阳台也有多种玩法，需要我们努力寻找属于自己的那“一亩田”。

**把阳台变成“微型花园”。**“80后”的石薇，从河边捡回一堆鹅卵石铺在阳台上，在鹅卵石中还铺上一条防腐木制作的走道，再在两侧种一些花草草，感觉阳台摇身变成了一个迷你花园。阳台上还摆放了一个木质小餐桌，享受美食的同时也可零距离感受自然的气息。

**阳台变身孩子的游乐园。**在阳台上摆放柔软小沙发和圆几，铺上卡通地毯，放置一些秋千、滑梯等迷你设施和玩具，可给孩子游戏、交流提供充足的开放空间，使得孩子在家也拥有一处快乐放松的迷你游乐园。

**阳台打造成茶室。**阳台也可以改造成茶室，不妨巧用空间布置个榻榻米，或者用蒲团草垫给家里营造一个小小会客空间，在阳光明媚的午后，大家在这里欢聚一堂，品茶聊天，时光多美好。

**阳台改成浪漫书屋。**想培养良好的阅读习惯，可以打造一处阳台阅读角。

## 智饰家居



闲适的吊椅，一直到顶的书架，给你一份恣意的书香，到傍晚还能在窗口遇见最美的晚霞。

有人说：理想居所应该有两处阳台，一处晾生活，一处晒幸福。严冬已至，想要一个温暖百分百的家，就从打造双阳台开始吧。双阳台是生活与远方的兼得，无论是景观生活还是居家储纳，都能轻松满足。而你也可以在这方寸之地享受花草相伴的生活，以及“偷得浮生半日闲”的放松。

好。有不少润唇产品宣称在夜间厚涂一整夜，第二天可保持双唇全天水润，这些功效并不可信。孔玉龙解释，长时间大量给唇部补充水分，很可能会破坏皮肤的砖墙结构。“皮肤过度水合，会让皮肤结构疏松，导致皮肤屏障受损，控水能力失衡，反而会因为无法很好阻挡外界刺激，让双唇变得更敏感。”

此外，秋冬季节气候干燥，也可适当加强饮食调护，平时多食用菠菜、胡萝卜、茄子等新鲜蔬菜，可以预防唇炎发作。饭后可用清水清洗嘴唇，并根据自己唇部干燥情况，适当涂抹凡士林唇膏。

记忆中的味道

■ 蔡浩杰

“晚来留客好，小雪下山初。”记得小时候，冬天我去爷爷家都是奔着美味的羊肉煲去的，在万福桥底一家老店吃羊肉煲，看着爷爷眯着眼一杯一杯白酒下肚，满屋子白烟袅袅，香气四溢。

汉字里“鲜”中带着“羊”，“美”也带着“羊”，可谓：“金盘堆起胡羊肉，御指三千响碧空”。而在宴席上能吃到羊肉，管它演出多精彩都会被抛下，尤其是那热腾腾、香喷喷的手抓羊肉更是无敌诱惑。

羊沉在锅里煮开，捞出撒盐、蘸料，肉质鲜嫩。肉撕下，骨肉间缓缓飘出热气。羊肉本身的甜味在舌尖环绕，西北吃过野葱的羊自带清甜，膻味也一并消散，仿佛生煎便做好了腌制。好的羊肉自带甜味，但若是蘸着椒盐吃，滋味儿便更深一层；若是撒上辣椒面，辣味再刺激出一层鲜美，便让人停不下来。

手抓羊肉的快感除了滋味鲜甜，肉的厚度实在令人垂涎。一样厚实的羊肉，也出现在长安城的水盆羊肉里。青龙寺后门樱花盛开，春寒料峭时，在绛红色老墙下吃一碗滚烫的水盆羊肉，吸溜着粉丝，就着馍，再看那好几片一指厚的羊肉在嘴里挣扎，一口汤下肚，寒羊肉如骨，江鱼如切玉。

我以为，肉类最好吃的应是皮下脂肪。比如鸡皮与肉之间金灿灿的啫喱，比如羊皮和羊肉之间丰腴的羊油。羊油肥而不腻，自带淡淡的奶香。传闻在草原贵客到，最美的羊尾油放在客人小臂上，一口吸溜进去，这是至高的敬邀。西藏的手抓羊肉也很美味，大胆地撕，加几片洋葱吃下，解腻之外，葱的甜与肉的甜叠加层叠，看着窗外的雪山，高原反应好像都被忘记了。

哈萨克斯坦也有手抓羊肉，他们称为“别什巴尔马克”，意思是“五指”。和加了土豆面片的“别什巴尔马克”不同，塔吉克斯坦人吃手抓羊肉前会加一道前菜，羊油片和羊肝片摆在一起，入口想想都有多美。

至于羊膻味，除了吃野草之外，气候和海拔也是影响羊肉味道的因素。宁夏盐池滩羊肉鲜美，肥而不膻，传说这个优良羊种是苏武牧羊时从贝加尔湖地带回来的。而南方的羊肉多少带着味道，一锅汤下来，若是吃不惯的也只能“望羊兴叹”了。广东人对羊肉的料理自有妙招，不同于西北加孜然或椒盐的做法，羊肉切块加香料用砂锅炖煮，或是加入甘蔗，甜味带着丝丝清新，复得返自然。

小雪节气一过，天气越发寒凉了。我满脑子想象着那热气腾腾的手抓羊肉，盐巴撒在肉上，若今年真能去北方看雪，“撒盐空中差可拟”不是更写实些吗？



## 乐享美食

# 天冷了，熟吃水果更养人

冬季天寒地冻，再吃冰凉的水果，有些人肠胃会不舒服甚至腹泻。如果把水果做熟了吃，又担心其中的维生素等营养成分会大量流失。其实，富含维生素C的猕猴桃、橙子、草莓这类水果虽不宜加热，但维生素C含量较少的苹果、梨子、香蕉、柿子等水果是可以加热的，而且这些水果加热后反而对身体更有益。

**熟吃苹果：止泻。**苹果维C含量较低，煮了吃反而更容易消化，而且苹果富含的果胶煮过后变软了，有止泻、收敛的效果，更适合容易腹泻者吃。

也可将红薯与苹果搭配做一道健脾胃的菜。做法：红薯蒸熟去皮，加入面粉和成薯泥面团；将薯泥面团铺成长方形薄饼，将苹果去核切片，大枣切粒，一起叠放在薯泥面饼上卷起来，入平底锅煎至熟即可。

**熟吃梨：止咳化痰。**秋冬干燥，易伤津引起燥咳，中医认为，梨甘凉润燥，可以润肺生津、止咳平喘。可将梨煮水后食用，本来性寒的梨加热后中和了它的凉性，而且止咳效果更佳。

《随园食单》中曾记录一个经典菜谱：梨撞虾，不仅美味，脾胃虚寒的人也可食用。做法：花椒煸香，用擀面杖碾碎；虾仁加入鸡蛋和生粉搅拌均匀，煎熟备用；雪梨切块，微煎即可盛出；锅里加少量油，撒一点盐，倒入虾仁和梨一同翻炒，加少量水熬煮，大火收汁，撒上花椒面即成。

**熟吃柿子：有益脾胃。**中医认为，柿子有生津止渴、清热润肺、化痰、健脾等功效，其中还富含多酚类物质，有助于保护血管。不过柿子性寒，不宜多吃，而把柿子煮熟后，脾胃虚寒的人也可以吃。

西安有种美食“柿子糊塌”深受喜爱。做法：柿子去皮，用手搅碎成泥状；依次加入白糖、泡打粉、糯米粉、玉米淀粉、水、面粉，调成糊状；起锅烧油至八成热，将一勺调好的柿子糊撒入芝麻后，放入油锅中炸至膨胀即可。（亦凡）

## 智养花容

■ 润欣

秋冬季，嘴唇干燥、脱皮、红肿是很多女性的常见问题，有些人还喜欢撕掉翘起的唇皮，让嘴唇情况更糟糕。

多喝水补不到嘴巴上，不能缓解嘴唇干燥起皮

其实，很多时候嘴唇起皮不仅是因为干燥，往往会合并剥脱性唇炎。南京江北医院皮肤科主治医师孔玉龙表示，唇部皮肤的厚度只有身体皮肤厚度的1/3，几乎没有皮脂腺和汗孔开口来分泌皮脂或水分滋润自己，所以在秋冬干燥环境中会

# 秋冬嘴唇起皮，多喝水并不管用

变得特别敏感，嘴唇除了起皮之外，如果不注意保养，严重的还会破裂出血。

很多人以为嘴唇干燥多喝水就可缓解，但事实并非如此简单。“一般情况下，整个面部的补水（包括唇部）和我们喝水多少并没有必然联系，即使加大日常喝水量，这些水分也不会被皮肤吸收。”孔玉龙建议，唇部的保湿补水可以和日常面部护肤一样，将涂抹润唇膏作为一年四季的习惯，但每天涂次数不宜过多。

日常护唇，普通的凡士林唇膏足以

解决问题。购买润唇膏时应先看产品的成分说明，“如果含有香精香料、薄荷醇等物质，容易引起过敏，尽量减少使用。如果经常出现不明原因的嘴唇干裂，最好及时就医，不要放任不管或随意涂抹唇膏。”孔玉龙提醒，唇膏主要以保湿为主，特别容易干燥、脱皮的人群不建议使用功效性唇膏，比如含有淡化唇纹、去角质死皮等作用的唇膏，里面大多都会添加水杨酸等一类酸性成分，有一定刺激性，反而会加重唇炎。

润唇膏虽然可给嘴唇补充水分，缓解干燥起皮症状，但也不是涂得越多越

好。有不少润唇产品宣称在夜间厚涂一整夜，第二天可保持双唇全天水润，这些功效并不可信。孔玉龙解释，长时间大量给唇部补充水分，很可能会破坏皮肤的砖墙结构。“皮肤过度水合，会让皮肤结构疏松，导致皮肤屏障受损，控水能力失衡，反而会因为无法很好阻挡外界刺激，让双唇变得更敏感。”

此外，秋冬季节气候干燥，也可适当加强饮食调护，平时多食用菠菜、胡萝卜、茄子等新鲜蔬菜，可以预防唇炎发作。饭后可用清水清洗嘴唇，并根据自己唇部干燥情况，适当涂抹凡士林唇膏。