

智品时尚

早春二月，一条小丝巾系住整个春天

智活妙招

丝巾可以装点我们的脖颈，可以在我们头上生花，也可以在我们的手腕处长出翅膀，还可以为我们制造腰线……善用丝巾，你是一道风景。

■ 木易

《立春》里有一句著名的台词：“每年的春天一来，实际上也不意味着什么，但我总觉得有什么大事要发生似的，我心里总是蠢蠢欲动。”我们从未如此期盼过一个春天。三年疫情防控，让我们仿佛错过了许多个春天。所以当春风轻拂脸庞，当阳光照在身上，我想在树上唱歌，我想把自己活成春天。

随着天气渐暖，女人们卸下了厚厚的羽绒服和大外套，可以轻装上阵踏青、赏花了。此时，一条小小的细丝巾可谓这个季节时尚造型里最美的

了。可是小丝巾的新玩法却吸引了我。比如前年春天去婺源旅游，我就尝试把不同花色的领带状丝巾系在裤腰上。不同颜色的裤子配上不同花色的“领带”，既点缀了一身装束，又显腰线和长

腿，拍出照片也很好看。去年跟闺蜜去颐和园赏春游园，我把重庆女友寄来的月饼礼盒上的某品牌印花丝带系在了手脖上，成了闺蜜眼里的“出彩春游人”。后来这条丝带还被我用

来扎头发。而每次出门旅游，我也喜欢在旅行箱把手上系上一条丝巾，好看又好辨认。家里的一面墙上，不仅挂着一顶顶帽子，还有就是小丝巾，随取随搭随用。

我们乘坐飞机时会发现，小丝巾是空姐的标配。对于她们来说，小小丝巾不仅有美观的修饰作用，还有实用性，比如可以包扎伤口，如果乘客不小心将饮料等洒在了身上，恰好周围又没有纸巾之类的，丝巾还可以起到抹布的作用。这是一种很正式的礼仪行为，晚会中常见的男式礼服上面的口袋巾也有同样的作用。

作为配饰，小丝巾具有极强的功能性，善用则可以一举数得：长时间的旅行，可以多带几条小丝巾，搭配不同的服装，会收到不同的效果。如今丝巾的用途已被推广到更宽泛的领域，系在腰间就是腰包，提在手里可以当手袋，挂在墙上，就是风格独特的装饰画。

女人的烦恼之一就是尽管衣柜里塞得满满的，总还是觉得衣服不够穿，丝巾无疑又是一条解决方案。你可以挑选多种规格、色调协调的丝巾，配合不同的系法，会使服装永不落伍，常穿常新。巧妙的丝巾搭配能让你的着装风格瞬间变换，当然，灵感来源于你的大胆创新。

的确，善用丝巾，你就是一道风景。尤其是近些年，丝巾的佩戴方式有了突破，不再局限于围在颈间。丝巾上的图案越个性，越时尚；越舒适，越流行。在强调发展个性的流行趋势中，丝巾起着重要的作用。

细丝巾的N种系法

系在腰间。细丝巾适合系在腰间。来到了春天，衣着也变得轻薄了许多。在这个时候，给自己的造型增添上一条细丝巾就再适合不过了。忽冷忽热的季节，大家应该都少不了几件薄外套吧？不妨试着给自己的薄外套造型再系上一条细丝巾。你还可以把它系在裤腰处、裙腰处。它不

仅能替代腰带，让你解放腰身，还可以装饰腰间。

系在手腕、脚腕上。细丝巾适合系在手腕上。手链、手镯多多少少会有一些重量感，长时间佩戴或许会给手腕带来压力。所以，不如试着换成细丝巾吧。而细丝巾的长度会偏长，所以可以让它在手腕上绕个两三圈，然后再系上一个小巧的蝴蝶结。

当然了，还可以用同样的方式把细丝巾系在脚腕处。系在手腕或是脚腕上的细丝巾，可以大胆地选择一些花色较为亮丽的款式。因为手腕和脚腕部分距离脸部较远，你完全不用担心丝巾的花色是否显黑或是否衬肤色等等问题。

系在头上。细丝巾适合系在头上，它可以被当作发箍。变身成发箍的它，不仅没有了常规发箍的那种束缚感，绵绵软软的它还能让你的造型更灵动、有气质。你可以根据自己的喜好来随意调节“发箍”的位置和粗细度。有了细丝巾之后，就可以把日常用来绑头发的皮筋暂且放在一旁。用细丝巾来替代皮筋，无论是绑丸子头或是马尾，都能彰显出毫不刻意的随性美。

系在包包上。细丝巾适合系在包包上。无论你的包包是帆布包、皮革包又或是草编包……各种款式的包包都能和细丝巾相搭配。有了细丝巾的点缀，你的包包就是最亮眼、最独一无二的。然而，细丝巾系在包包上的方式也有很多种。其中，最不易出错的一种就是缠绕式系法。把丝巾展平，然后再一圈一圈均匀地绕在包包的提手上。还有一种系法就是将细丝巾直接绑在包包的提手上。

系在脖子上。细丝巾适合系在脖子上。相比起方形丝巾或是大丝巾，细丝巾的“可塑性”更高。无论你日常的穿衣风格如何，造型百变的它都能和你的衣着造型搭配得毫无违和。喜欢干净又利落感的风格，那就尽可能地让丝巾不要垂坠下来。你可以随意地用它绑一个蝴蝶结，再根据衣领的形状把蝴蝶结旋转到适合的位置。

如果你偏爱优雅感，又想要让自己的衣着造型更有女人味一些，那系法就更是简易了。拎起丝巾的两头，再随手系一个结（不需要系得特别紧，松垮一点、随意一点就好）。让丝巾轻飘飘地遮盖住胸前。

春天，给自己系上一条细丝巾吧，让自己柔软又细腻得像这个季节里的风。

洗草莓时，不要急着去蒂

近年来，草莓一直被认为是“脏”的水果。所谓的最“脏”，指的是每个草莓平均可检测出的农药种类最多，而非农残超标最严重。其实，根据国家标准，蔬果上允许残留微量农药，除非超大量摄入，否则残留的农药不会影响健康。

烯酰吗啉是草莓生产中常用的一种除菌剂，其最大残留限量标准是每公斤0.05毫克。体重60公斤的成人，必须一天之中食用480斤草莓，才会超出烯酰吗啉的每日可摄入量12毫克。

值得一提的是，草莓在农残检测中表现始终都不错。根据国家市场监督管理总局的数据，从2014年至今，草莓的农残检测合格率达98.9%。而2021年，农业农村部公布的水果整体农残抽检合格率为96.5%——对比这组数据，草莓真的被误会了。因此，从正规渠道购买的草莓一般都来自规范的生产商，经过了合格检验才能上市。

清洗草莓，用自来水清洗是最常用的方法。5分钟的自来水浸泡后，草莓即可去除约70%的农药残留，效果与用臭氧水清洗相差无几。专家提醒，浸泡草莓最好不要去掉草莓蒂，那样农药残留量不降反增。

针对草莓里看不见的小虫和微生物，专家建议，可以选择用盐水、白醋水、小苏打水浸泡的方式清洗去除。不过，草莓的表皮结构比较脆弱，因此在酸碱盐这类清洁剂的“摧残”下，风味影响较为显著，大家可根据舌头的敏感度酌情选择。

（麦表）

乐活字典

葱根、芹根、香菜根、蒲公英根……

春来咬菜根健康又养生

■ 允斌

春天来了，又是百草丛生、万物生发的季节。古人有一句名言：“咬得菜根，则百事可做。”用来比喻能吃苦的人才能成事。其实，菜根是宝贝，吃菜根也是一种幸福。因为，植物越接近根部，药性越好。因此，从健康、营养的角度，咬得菜根，则百岁可期。

从小我家的餐桌上都是少不了菜根。葱根、芹根、香菜根、蒲公英根……都是常吃的菜根。它们不仅健康养生，也可以做成茶饮和美食。

芹菜根。人们吃芹菜总是切掉根部。其实芹菜根是肾脏系统的清道夫，可以帮助肾脏排出湿毒。肾脏系统湿毒淤积会引起湿疹反复发作、下巴长痘、腰上长湿疹、小便疼痛、出血甚至像米汤一样发白、混浊等症状。平时多食芹菜根，可以帮助身体把这些毒及时排出去，让肾脏系统保持清洁。芹菜根搭配甘草泡水喝，还能调理久咳不愈。

香菜根。很多健康养生小偏方都有用到香菜，而且要用老香菜，连根一起用，药效才好。

香菜连根一起吃有以下两个好处。1. 宽心阳，也就是改善心脏的供血功能，有疏通血管、防止血管产生淤阻的作用。2. 祛风邪，能防止病毒、风寒等影响心肺功能。

蒲公英根。春天里，很多老人喜欢拔蒲公英回家，晒干泡水喝。

古代医生用蒲公英来治疗各种肿瘤，特别是乳腺炎和乳腺癌。很多人是采叶子来吃，其实蒲公英根才是它最好的部分。蒲公英根最好吃山里长的，浆汁浓厚，药效十足，跟人参的道理差不多。

葱根。很多人平时做菜用葱，一刀就把根须给切掉不要。这样很可惜，葱根是可以治病的，它是中药的一种。

治重感冒的茶方——葱姜陈皮水，名称中葱放在姜的前面，也是因为葱在方子里是不可或缺的。葱根可以调理鼻炎，可防治感冒、支气管炎以及抗病毒。

智享美食

去长沙逛吃，不怕长胖10斤

朋友的民宿里，外面下雨也不想出门，吃着中午打包回来的鸭排、贡菜、豆干，边吃边辣到哈气。雨滴从遮阳伞边滑落，时间温吞绵软像是拉长的软芝士。

这次在长沙没有去任何景点，仗着自己有个本地姐妹，展开吃吃喝喝行程，嗦米粉嗦到走不动路，在苍蝇馆子里大吃3碗米饭，晚上烤串儿、虾尾拌面接着来。

其实我很喜欢这种漫无目的“逛吃逛吃”的城市之旅，处处都是惊喜，除了油脂可能会骤然飙升，我说不出来任何不满意的地方。每当我感慨长沙太好吃了，朋友都会补上一句：你吃到的长沙美食可能连0.1%都没有。当我见识过长沙的物价，又多嘴询问了房价之后，才是眼前一黑、心中默默流泪，只能咬牙安慰自己：“好在长沙离深圳就3小时高铁，可以常来。”

“不炭白”烧烤。长沙美食多到数不清，在短短5天行程里，我去吃了两次“不炭白”，环境很舒服干净。先来一份“话梅小番茄”，再来一碗“酒酿豆花”，我的胃口直接被打开了。“口味罗氏虾”一定要点，因

为太好吃了。“炭白虾尾配清水面”也不错。“虾尾拌面”不要吃太多，要留点肚子给“猪油拌粉”，粉和酱料都恰到好处。这种朴实无华又好吃到喊妈妈的东西，我可以一日三餐都吃它。招牌酸菜鲈鱼、柠檬基围虾、牛蛙锅以及烤鱿鱼、烤五花肉、烤生蚝、烤面包，都可以点起来。

北二楼大排档。整家店是复古霓虹风，“口味罗氏虾”“咸蛋黄罗氏虾”“好味蟹钳”“酸辣青口”，大胆放心点，完全不会踩雷。

公交新村粉店。第一天去吃了“公交新村粉店”，所有配菜都可以混搭，牛杂配排骨，牛肉配雪里蕻，记得加个肉饼蛋。长沙每家米粉店都有好多小菜配料，疯狂加料就对了。

周记粉店。周记就是长沙饭店界的劳模，全年无休，24小时营业。还有一家叫易裕和，也是百年老店，怎么吃都不会出错。

除了长沙米粉，常德米粉也吃了一家“刘聋子粉馆”，连锁店，高铁站也有。长沙米粉是扁粉，常德米粉是Q弹的圆粉。长沙米粉我可以把汤都喝掉，但常德米粉口

味偏重，重油重盐，汤汁偏咸辣，但很香。我们点了炖粉，有点像米粉火锅，分量知足，4个人可以吃到撑。

笨萝卜浏阳菜。对我来说就是超好吃的湘菜。“醋蒸鸡”“剁椒芋头”“紫苏鲜田螺”“小炒鸡杂”以及水芹菜，好吃到不知道下一筷子该夹哪个。

五娣脆臭豆腐。临走那天长沙姐妹带我去吃“五娣脆臭豆腐”，下车后我四处看了一圈没找到门店，只见朋友径直走向小巷子，巷口围了一圈讲长沙话的街坊，挤进去一看发现里面有个小摊摊，铁锅热油里飘着黑色的臭豆腐。

豆腐外壳酥脆，里面嫩软，没有花里胡哨的小菜配料，酱料看起来也朴实无华，但搭配在一起，就是让人不停地想要再吃一块儿，相当上头。

短短几天长沙之行，我到现在还在回味。盛夏季节我还想再去一趟，多吃几个馆子。最后说一条很重要的人生经验：人这一辈子，一定要结交一位长沙本地的姐妹。



■ 王小猴

从长沙回来一直在听《策长沙》，我的肠胃仍然隐隐有一些不适，讲话时尾音还会往上翘，下午总想来一杯“茶颜悦色”或是“果呀呀”。回到深圳选择太少，每顿饭都要想吃点啥，其实在长沙也愁，愁的是好吃的太多，这顿要先吃哪一家。

最后悔的是临走前在高铁站，没有打包一些颜家辣酱鸭。想起前几天下午坐在