

乐活新主张

刷新消费观：为美好的体验和记忆买单

乐活日子



最近看了炸裂的“3·15”晚会和化妆品纪录片《毒美》，我觉得我必须刷新自己的消费观了。饮食健康点儿，妆护少用点儿，尽量多地为美好的体验和记忆买单。该省省，该花花，享受人间。“消费主义让我们把钱花在包装上，物品的品质，不代表我们自己的品质。一个人没有经历，内心就没有属于自己的自留地，属于自己的力量源泉。”

■ 梁爽

看了今年的“3·15”晚会，很多人感叹“活着真不容易”。叹气归叹气，前几天我跟老公复盘道：“咱们现在是不是越来越频繁地在商场吃饭了？”一方面，是带娃累。工作日，上班累一天了，下班确实懒得做饭。大周末，我俩轮流在商场里的淘气堡陪女儿玩，陪玩一小时，真想躺半天，饭点儿只想就近就餐。

另一方面是在商场吃饭便宜。就拿上周五那顿来说，在商场入口，一家人气湘菜馆在热情发传单，满100元减50元。我们在这家吃过几回，我点餐越来越娴熟。那一顿饭我点了101.5元，甩出优惠券，扫码付款51.5元。餐馆免费赠送一套儿童套餐，里面有蒸玉米、杂粮糕、鱿鱼圈、小米粥、西兰花和小番茄。我们大人点了招牌小炒肉、茄子煲，一小盅鹿茸鸡汤，米饭和加多宝。

我边吃边纳闷，商场4楼装潢时尚，服务员年轻，服务态度好，还送免费小零食，这个收费，商家到底赚不赚钱？而我自己买菜做饭，买一斤根，买两三个蔬菜，50元都打不住。但第二天，我已经不再担心商家盈利，而我只担心自己的身体了。因为我上火了，扁桃体发炎，口腔溃疡。当然，这并不能证明和那天的饮食直接相关，可能只是时间线凑巧而已。

第二天我在药房买药，因为口腔溃疡，买盒

葡萄糖酸锌口服液帮助伤口愈合；扁桃体发炎，清火的中成药和消炎的抗生素各买一盒，金额加起来，比优惠前的饭钱还贵。

这让我想到之前在抖音上刷到一则阴谋论，大意是美国快餐为什么那么大量，还那么便宜？结论是餐食只是前奏，把人吃成胖子，吃出三高，再通过医药线来赚钱。

最近看了炸裂的“3·15”晚会和化妆品纪录片《毒美》，我觉得我必须刷新自己的消费观了。

饮食篇：家常菜最珍贵

家常菜最健康、最便宜，也最珍贵。然而也最难坚持，要么下班太晚，没时间做；要么回家太累，懒得动手；要么做饭半小时，收拾两小时。

但出去吃或点外卖，很难吃到食材新鲜，汤漾锅气的餐点，感觉世界就是一个巨大的微波炉。

饮食方面的3个小提案：

预制菜如果在所难免，出去吃，点回家，不如自己买些知名品牌，冻在家里，在家自己用蒸锅弄熟，省时省力。

点外卖直接点新鲜蔬果，肉两三百克，当天可以吃完，再点两三个蔬菜，洗好切好下锅，半小时搞定，吃完就把锅碗瓢盆，倒扣在洗碗机里。

大人跟着孩子吃，不要让孩子跟着大人吃。我在蒸锅里蒸梨或南瓜，蒸出来的汁水，我女儿非常喜欢，我有次尝了一口，没有添加剂的甜味，润泽全身。

妆护篇：低频化妆、简约护肤、偶尔戒断

最近我看了一部洗刷三观的纪录片《毒美》。纪录片通过几名患有卵巢癌的女人，追溯她们的个人护理习惯，大多是为了强生婴儿爽身粉，里面的滑石粉和石棉致癌，从而引出个人护理产品中化学品的危险问题。某些个人护理产品，含有对人类健康不益的成分。很多化学成分，应用在产品里，售卖出去，消费者使用若干年，发现问题，才会召回、赔偿。但到那时候，伤害已经产生，甚至难以挽回。在国外有一场游行，声称许多在美美甲沙龙工作的姐妹有流产问题。里面我印象最深的是一个年轻女大学生，她在容貌焦虑的裹挟下，经常染发，把头发染成黄色，化全妆，且妆容浓烈，洗完澡大把大把地涂抹身体乳。

她在纪录片镜头下，做了一组自身实验。洗澡没用沐浴露，刷牙不用牙膏，用最基础的乳液。她通过尿检，测出体内邻苯二甲酸盐这个化学物质在两天内显著下降。

很多应用在每个护肤产品中，声称温和的成分，拉长维度，才知道到底有害无害，现在下结论还为时尚早。

我去年下半年喜欢在直播间买面膜、隔离霜，感觉主播们好厉害，把价格打下来了。用着用着，下巴就开启长痘模式，后来还去医院治疗，真的花了好多冤枉钱。

真可谓“情不知所起一往而深，钱不知所去一贫如洗”。成人痘原因复杂，护肤品、压力和饮食都是原因，但那段时间，确实是我个人护理产品用得最杂的阶段。后来精简护肤，长痘才停止，几个深厚的痘印，现在还依稀可见。

妆护上的几个小提案：

低频化妆。彩妆品不是不能用，但要拉开间隔周期，有大事，不需要，可以化个妆，咱只是平平无奇的小白领，没必要抛头露面，靠脸吃饭，不要整天化大浓妆。

有些女孩的化妆思路，就是桌上有的都来点，建议少一点，真没有必要按照护肤品宣传页上动辄十来步的护肤步骤来。

简约护肤。脸上简约护肤，尽量让护肤程序少一点，多道工序，多引入一些防腐剂和清洁剂迅速涂抹，然后清洗干净，不要过久残留。

如果要泡澡，放各种浴盐、浴球、精油，请选择年头久的大牌货。

偶尔戒断。宅在家的日子，脸上试试什么也不涂。洗澡不必每次都沐浴和清洁产品，我现在已经开启一周一次清水澡活动，除了脚等易脏部位，其他部位温热水冲一冲就行。

有时头发也是，温水冲一冲，不必每次都固定洗发水、护发素、头皮精华这种全套程序。身体乳液不必每次都涂，换季、干燥，可适量涂抹。

产品经常换一换，即便这样，也会失手，像卫生巾，我也换了几种品牌，感觉都在黑名单里徘徊。

据研究，现在悦己经济已经成为一股越来越强劲的力量。大众的消费重点正在从购买商品，转向购买体验。从获得服务转向获得快乐。从为结果付费转向为愉快过程付费。

放在自己身上，也是成立的。现在让我满怀期待的，不是东西和产品，而是一段经历。

悦己方面的几个小提案：

夜校。我会突然想抛下一切，去大学读个书，这可能是像我这样中年女的“精神私奔”。

想归想，生活还是要照旧的。这几年，网上各种课程、讲座没少听，但总觉得少了一些感觉。最近我开始关注夜校，很多课程我都感兴趣，不用考虑就业方向，放下功利心，单纯选自己好奇的、感兴趣的。

有老师和同学的陪伴，收费也不贵，我查到的信息是，500块钱12节课。我想报匹克球、周易、彩绘，很多课程都勾起我的兴趣。但最近我爸妈还在云南照顾我奶奶，6月份来大连。到时候我时间宽裕点，我就去，甚至和我妈一起去。

演唱会。朋友告诉我，5月有邓紫棋的演唱会，约我一起去。我说我得看孩子，她说叫你老公看一晚又能怎么样，好像也是。我马上心动了，赶紧补充，内场票贵，我们到时候抢远一点的票，看大屏幕就行，关键图一个氛围。现在连票都没着落，朋友快去找歌词来背了。

我俩计划着，谈论着，期待感满满，希望五月如愿。

旅行。我家计划下周或下下周，我和老公请一个周五，然后去天津玩，周日晚上坐高铁回家。最近看了很多天津的视频，越看越喜欢。想去公园看老年超人，看大爷跳水，去排队吃早餐，想听他们唠嗑，想想都快乐。每次出门旅行，感觉空气都不一样，旅行中的美景会在心底存很久很久。

线下脱口秀。上次我爸妈来帮我们带娃，我和老公终于有时间去看线下的脱口秀。

那一次是毛豆的拼盘演出，本来奔着毛豆去的，毛豆当然很好笑，但是其他人也很惊艳。

我俩都看好一个男的，说他要是早点去脱口秀大会，不说大王，前五名妥妥的。

2024年我的消费主张，主打一个以提前还贷为主。然后，饮食健康点，个护少用点，尽量多地为美好的体验和记忆买单。该省省，该花花，享受人间。

看周轶君谈《被消费主义广告支配的生活》时，她说：“消费主义让我们把钱花在包装上，物品的品质，不代表我们自己的品质。一个人没有经历，内心就没有属于自己的自留地，属于自己的力量源泉。”

春天，的确适合诗人写诗，适合作家撰文，更适合每个普通人，走出家门去摸着春天的脉搏，细细数一数，这里的紫玉兰开了两棵，那里的紫叶李开了三棵……

五瓣花

沈从文先生书写他童年时的春天，他在四月下了雨的田埂上，听蟋蟀的声音，想方设法去学去捉蟋蟀，然后与人斗蟋蟀；又或者逃学去偷李子、枇杷，等主人追来时，还一面吃着李子一面唱山歌气，煞果园主人……

活泼泼的春天就在他的笔下。而他，一个顽童，就是这样肆意、淘气的年纪，做了他想做的事。但正因为他的童年里，充满了好奇，充满了声音、气味、画面，而好奇与有趣的心，跟随了他一生，才让他成为了一个作家。

春天，的确适合诗人写诗，适合作家撰文，更适合每个普通人，走出家门去摸着春天的脉搏，细细数一数，这里的紫玉兰开了两棵，那里的紫叶李开了三棵，那边的迎春花炸裂了五条……

海棠写在花树下吃茶，一瓣花瓣想了很久落入滚烫安静的杯子；诗人看到山桃开了，好想拉个人过来，赶紧告诉他，水边的山桃开了，“不是一棵，而是两棵”；而多多笔下的春天，是“巨蝶”，是“巨鸟”，是“大海在铁皮屋顶上的喧嚣”，是“栗子滚下山坡”的浩浩荡荡，不容拒绝。或温婉，或洪亮的春天，开在每个诗人的心里，也开在每个普通人的眼里。

重要的是，在春天，适合顽皮一点。春天一直在我们耳边说：“走出去，走出去。”你听见没？

昨夜，出门遛狗，突然想去小区后面的街心花园看看，我知道那里的花一定开了。走进小花园，尽管远远近近都有路灯光，但夜的黑还是一样的浓，突然一幕厚厚的紫帘闯进眼里，我远远地惊呼起来。那是紫玉兰在墨紫色的夜空下闪着光的样子，美就这样撞进我的心里，怦怦跳起来。

前段时间，我总以为自己麻木了双眼，心好像不容易快乐了。却不知，是我离开自然太久。自喜宝狗走后，我几乎放弃了中午散步的习惯，我不愿意离开家，不愿意走进那些有我和她共同回忆的园子，而拒绝走出家门，让我也渐渐失去了敏锐的感知，以及与自然相对时，那份欣欣然的喜悦。

而昨晚，我对夜空承诺，明日午后，我会再来这里，与玉兰约会。

第二天中午快十二点，合上电脑，走上十几分钟，再去街心花园。远远地，我再次看到它们，而它们已不是昨日的深紫，而是带着淡淡的烟霞粉了一片林子，远远看去，还以为是桃花一片。不，不是的，这里面有紫色的二月兰，也有玉笔笔下的辛夷花——紫玉兰。

我的心开始欢腾起来，掩饰不住的欢喜。

春天，适合贪玩一点

想做的事，想要的生活，大胆说出来。这声音从你嘴里发出，散播到空气中，再传回耳畔，被记在心里，实际上就是对自我的一次次确认。

乐活态度

想要的，就大声说出来

■ 曾焱冰

“这世界上如果有一个人大喊‘我要’，在地球的某个角落就恰好有一个人正在想‘我给’。”这是很多年前我听来的一个“吸引力法则”，看似很玄学，甚至荒诞，但这些年来，奇怪的是我居然越来越相信这个法则，冥冥中确实有一种力量，当你说“想要”的时候，声音只要足够洪亮，就会引来那个想给的人。

大概20年前，或更早，我就非常渴望成为一个作家，但很多年都羞于说出口，毕竟“作家”这个称呼太神圣。即便如此，我依然没舍得放下它。有一天，我终于敢承认我也想写一本属于自己的书，并开始付出努力时，生命中的贵人就出现了。在我的图书策划人和编辑的帮助下，2014年我的第一本书出版了，它不仅成为畅销书，而且书名“爱就是在在一起，吃好多好多顿饭”还成了流行语。

随后第二本、第三本、第四本书相继出版，虽然这离我心中真正的“作家”还有一个光年的距离，但让我欣喜的是，当我把愿望真正说出口时，奇妙的事情确实发生了。

这样的故事在身边太多了。记得去伦敦看闻名全球的切尔西花展时，听说过在2012年园艺大赛上摘金的“草根”女孩玛丽·雷诺兹(Mary Reynolds)的故事。当她决定参加切尔西花展的园林设计大赛时，只是一个年仅28岁的毫无大赛经验的“菜鸟”，要知道，有着150多年历史的切尔西花展一直以来都是面向有经验的园林专家或注册园林机构开放的。玛丽的故事就是一个“相信它会发生，它就会发生的故事”。

她在自家冰箱门上贴了张纸条，上面写着：“谢谢你帮我赢得切尔西花展园林设计的金牌。”她说自己每天能看到这张纸条很多次，当她坚信自己真正受得起金牌的重量时，一切似乎都迎刃

而解了。她不仅众筹到15万英镑的比赛费用，还有一众邻居、亲戚帮她搭建花园、搬运草皮。

当她以“自1913年切尔西花展开办以来最年轻的女性金牌获得者”一举成名时，连当时还是英国王子的查尔斯都对她的赞赏有加。

这些故事实际上告诉我们，当你特别强烈地想做一件事时，将这种能量传播出去，魔法便出现，看似毫无边际的事也会露出破解线索。这种吸引力法则实际上是发自内心的能量展开的一场宇宙搜索，相应的信息、资源和人脉都会一层层浮现。

法则的背后是一种相信的力量。想做的事，想要的生活，大胆说出来。这声音从你嘴里发出，散播到空气中，再传回耳畔，被记在心里，实际上就是对自我的一次次确认。

而那些被深藏在心里不曾道出的心愿，也是与自己的对话：我行吗？我根本不行。同样是宇宙能量，却是负面

的，它把着你的手，你一层层将自己束缚住，再一步步将自己拉回原来那个最小的角落。

不要羞于承认自己想要的生活，按下确认键，去做一件可以推动它开始的事，一切才开始运转。对于未来十年会发生的变化，我们永远不要低估，更不要因为年龄、经济状况、性别差异、现实处境而轻视自己改变的可能。

要知道，生命中唯一不变的事恰恰就是改变。而且残酷的事实是，如果你不去积极地规划自己的生活，那别人就会替你规划，这个“别人”也许是你的家庭，包括你的父母、子女、配偶或者你的工作单位，甚至是整个社会。

当你说出了自己想要的生活，行动也就随即展开。把抽象的愿望拆解成具体的行动，把无形的痛苦变成一个可以解决掉的麻烦，生活就是在这个过程中发生着质变。最初的愿望会引着你不断走向新的希望。

