

在当代女性心中,对理想伴侣的定义各不相同:风趣幽默、能力强、事业出色或者知识渊博、聪明智慧……

心理学认为,具有温柔特质的伴侣更容易相处,并能帮助我们减少负面情绪。也就是说,无论一个男人其他方面的条件如何,如果他和你相处时十分温柔,会给你提供更多的情绪价值,那将使这段关系更轻松、舒适。

真正的温柔不是软弱、讨好、退让,也不仅仅是外在的轻声细语,而是一种由内而外的强大,内核足够稳定、充满自信,不会轻易破防,也不会热衷于控制。



“一锅出”搭配有万能公式

“一锅出”有很多种形式,可以用炒锅做炒饭、炒面、炒馒头,用煎锅做蔬菜鸡蛋饼,用电饭锅做焖饭,用汤锅做疙瘩汤、汤面、米粉等,非常适合时间紧张又厨艺有限的人。想把一锅出做得营养又好吃,可以遵循下面的万能公式。

食材:杂粮+无需焯水蔬菜+低脂肉蛋豆 每类选2~3样随机组合,可以搭配出很多花样。其中,主食能为人体提供碳水化合物。跟精制米白面比,杂粮富含更多的膳食纤维和B族维生素,因此更建议用杂粮及其制品来做一锅出。需注意,杂粮的占比要够多才有营养益处,至少应该占主食的1/3,如果选择荞麦面条,其中荞麦粉含量要占30%以上。此外,还可以将土豆、山药、地瓜等作为主食制作一锅出。

蔬菜能提供膳食纤维、矿物质和维生素。推荐选择萝卜、黄瓜、番茄、青椒、茄子、白菜、豆芽、洋葱等无需焯水就能直接煎炒蒸煮焖的蔬菜,可以节约很多时间,其中的水分还能成为汤汁的一部分,让一锅出更鲜美。

肉蛋豆能提供优质蛋白质。肉类最好选择瘦肉、禽肉和水产品,因为其中饱和脂肪酸含量较低,对心血管健康有利。尤其推荐虾仁、巴沙鱼片、黑鱼片、牛肉片、羊肉片、瘦猪肉丝、鸡腿肉丁等,它们无需再切分,体积小、熟得快,直接用料酒、生抽、姜、淀粉等腌制一下就能烹饪,非常节约时间。鸡蛋本身脂肪含量就不高,可以直接煮,或者打入汤里,做成蛋花、荷包蛋等。豆制品推荐南豆腐、北豆腐、冻豆腐、五香豆干等,未经油炸等工序,油脂少、热量不高,简单切几刀就能下锅。

用量:1.5拳头主食+1.5拳头蔬菜+1拳头肉蛋豆 无需减肥的人群,建议做熟后的主食、蔬菜、肉蛋豆体积,分别为1.5拳头、1.5拳头和1拳头。1拳头蔬菜对应食材生重75~100克,1拳头主食对应50克大米或面粉,1拳头肉蛋豆对应75克肉,或1.5个鸡蛋,或135克北豆腐,或225克南豆腐。

如果需要减肥,建议将蔬菜的量增加到2拳头,主食减少至1拳头。蔬菜中充足的膳食纤维可以增加饱腹感,适量的蛋白质能延长胃排空时间,少量粗细搭配的主食有助于维持血糖平稳,使其不易转化成脂肪堆积起来。

做一锅出通常是热锅凉油(8~10克/人/顿),下葱花、蒜片煸香,再加入肉蛋豆类、主食、蔬菜等。如果选用了猪牛羊肉,可以加孜然、黑胡椒或十三香调味,禽肉和水产品可以加白胡椒粉或五香粉。出锅前淋点蚝油或生抽,撒点香菜就行了。除了这些基础调味,还可以买一些现成的调味酱料,比如凉拌汁、豆瓣酱、味噌酱、红酸汤、油醋沙拉汁、剁椒酱等。但要注意,每人每顿饭的盐摄入量最好控制在1.5克以内,调味酱料的营养成分表都会标注钠含量,1克盐等于400毫克钠,建议使用时换算一下,比如某款豆瓣酱的钠含量为8000毫克/100克,盐含量即为20克/100克。

(来源:《生命时报》)

温柔的伴侣能使女性更幸福

对伴侣有更高的包容度

包容在两性关系中非常重要。一个温柔的伴侣,往往有足够的容错能力和格局,允许对方和自己有不一样的地方。但包容不等于忍让,他既能够坚持自己的选择,又能理解你和他的不同之处。在他面前你不怕犯错、不怕自己的想法和他不同,你敢于暴露自己,知道就算自己显得有点儿笨,也不会被批评、被否定。他会给你很强的安全感,让你感到十分舒服。在他面前,你完全可以放心地做自己,两人之间自然很少会发生矛盾。

心理学认为,两个人相处,最难处理的就是差异性。两个人来自不同的家庭,有着不同的成长环境,无论三观再怎么契合,也不可能所有习惯、想

法完全一致,若无法容忍对方和自己的不同,两个人一定会频发矛盾。有些夫妻结婚多年从不吵架,这种和谐并非靠当事人表面上的隐忍获得,根本原因是他们中至少一人有很强的包容能力,有温柔又强大的内心,才能做到求同存异。

自身情绪调节能力强

男人情绪稳定对伴侣是一件幸福的事情,但情绪稳定并不意味着他压抑自己的情绪做老好人,也不意味着他时常遮蔽自己的感受。真正情绪稳定的人不是没有情绪,而是有很强的情绪调节能力,能及时察觉自己的情绪并做出调整,从而呈现出温柔的特质。

安迪很少看见男友情绪失控,在她的印象里,无论再糟糕的状况、再不利的环境,他都能十分冷静地应对。一次,安迪和男友出门旅游,两个人一大早赶到机场,安迪却发现忘了带身份证,赶回去拿已经来不及了,男友却安慰她没关系,退票后买了第二天的火车票,临时更改了目的地。整个过程中他情绪十分平和,虽然出了意外,两个人还是享受到了旅游带来的乐趣。

男友说:“事情已经发生了,后悔纠结无非是浪费时间和精力,还不如珍惜以后的时间,看看怎样补救。”

安迪非常佩服男友的这种情绪自控力,她也变得越来越有勇气和力量,遇到出错、意外,能够更冷静、理性地处理。

以共情能力滋养伴侣

温柔的伴侣能构建一个温柔的港湾,在这个港湾里,你感觉自己被看见和理解,身心都会得到滋养。他能站在你的角度考虑问题,设身处地地为你着想,而不会挑剔、苛责你。

你在工作上出现失误,导致被扣工资,他不指责你“怎么一点儿都不注意”,而是安慰说:“我知道你自己也不想这样,你现在一定难过极了。”

孩子感冒了、高烧不退,他不抱怨你“怎么当妈的,看把孩子折腾的”,而是主动照顾生病的孩子,提醒你也要注意自己的身体……

他的态度,显著减轻了你的自责和愧疚,内心那些不安被有效地安抚了。即便你们有不同意见、利益发生冲突,他的温柔都能融化你心中的冰山,让你卸下心防、敞开心扉。而被这样疗愈的你也有了更多的力量去包容、共情对方,关系也会更加亲密。

这就是温柔的力量,一个温柔的男人能用强大的内核感染、疗愈伴侣,让伴侣有勇气面对各种挑战。愿我们都能遇到温柔的伴侣,同时也能成为一个温柔又强大的人。

(止水)

一眼识别假买家秀

价的可能性极大。

根据《消费者权益保护法》的相关规定,商家伪造买家秀刷好评的行为,首先是侵害了消费者的知情权和选择权。消费者有权获得商品或服务的真实、全面信息,通过伪造买家秀、使用虚假评价误导消费者,使消费者无法获得商品或服务的真实情况,极大影响了消费者的购买决策。其次是侵害了消费者的公平交易权。伪造买家秀的行为破坏了公平竞争的市场秩序,损害了消费者在公平环境下选择商品或服务的权利。而对于整个市场来说,伪造买家秀的行为也破坏了市场的公平竞争机制,甚至有可能涉及虚假宣传。如今,由于买

秀与卖家秀差别大,消费者收到货物后不满导致的退货与日剧增。伪造所谓“买家秀”的行为,不但侵犯消费者合法权益,也消磨了消费者对于电商购物平台及个别商家的信任,而且商家自身也会遭受人力、运费等损失,最终造成两败俱伤的局面。

因此,平台有责任对商家的此类行为进行规范和监管,建立举报通道,确有违规情况的应当进行处罚;相关市场监管部门应对伪造大量虚假买家秀的行为进行监管和处罚。当然,消费者也要擦亮眼睛,学会识别;一旦受骗上当,要勇于拿起法律武器维护自身权益。

(李真)



现在的电商市场,琳琅满目的商品让人眼花缭乱。“买家秀”成为不少人挑选心仪商品的重要参考。然而,消费者刷到的那些测评和“买家秀”可能并不完全可靠。部分商家不仅对前端商品花费精力,也开始在后端的好评上动了歪心思。

伪造的“好评”往往具有如下特点:1.有照片的商品评价往往有修图痕迹,具有完美的构图和角度、摄影背景和灯光;2.多个带图片的好评中,一些照片看起来非常相似;3.图片像素较低,往往无法看清细节;4.文字评价大多句子冗长,风格相似,内容基本差不多,如好几个人都发“这款产品很棒,我还会来买的”之类很重复的话。当遇到以上情况,虚假评