

微美文

## 一个民工的数字化生活

农民工老李每天的工作是将建筑用砖从地面挑到三层楼上的施工现场。

他每天6点起床,吃两个馒头,喝一碗粥,花掉一块五毛钱,然后就开始工作。

他每次能挑30块砖,大约有60公斤,他体重才53.5公斤。他挑着砖块要走过42级台阶才能到达目的地。每天完成规定的任务,他需要上楼167次,334个来回,走过一万多级台阶。

他从中午12点30分到下午1点30分休息一会儿,花10.5元点一份家常豆腐和一碟青菜,再加一瓶啤酒,用十多分钟解决掉,然后花四十多分钟打个盹儿。

下午,他接着再干。一般要熬到晚上8点,老李才能放下扁担,到工地对面的公共澡堂洗澡,花费一元钱。不过,老李也知道在晚餐时给自己加餐:一盘青椒炒耳丝和一瓶啤酒,算是沾一点荤腥,花费13.5元。

晚上10点左右,在工地旁的

地铺上,老李带着疲惫进入梦乡。

一天下来,老李共挑砖5000块,每块挣3分5厘钱,共挣175元,扣掉伙食费25.5元,实际进账149.5元。

老李盘算过,一个月下来,可以赚到4485元。有了这些钱,老李就可以给瞎眼的老娘买一个听戏用的收音机,可以给患风湿的老婆买一床电热毯,可以给大儿子交上一部分学费。

可是,老李的盘算落空了。老板并没有让他挑满一个月,第七天就让他结账走人,因为别的民工愿意按三分钱一块砖的价钱挑完剩下的砖。

这就是民工老李的数字化生活。  
**今日女报“微”感言:农民工的“数字化”生活里没有现代科技与光鲜亮丽,只有精确到毫厘的小计较,以及说不尽、道不完辛酸。给予他们尊重,也是在温暖着一个儿子、一名丈夫与一位父亲的心。**

(今日女报微信粉丝“快乐出发”推荐)

## 狗狗就是客户群

前不久,在中国天津一个宠物食品卖场发生了一件有趣的事:进去的宠物狗都会直接冲到雀巢公司旗下的普瑞纳宠物公司的狗粮专柜,然后“赖”着不走,卖场里的每个人都感到惊奇。主人们更惊奇于宠物的“选择”,他们唯一能做的就是为它们买下一罐又一罐的狗粮。

许多人不解,为什么宠物狗能够“自主”挑选粮食,而且都选择同一品牌?天津普瑞纳宠物食品公司董事长穆立揭开了其中的奥秘:卖场的广告里面有玄机。

天津普瑞纳公司的狗粮已经推出好多年了,但销量并不理想。穆立知道现在宠物食品品牌太多,竞争非常大,想要争取更多的份额就必须有自己的特色。可从哪里突破呢?

穆立一遍又一遍地搜索关于狗的信息,希望能从中获得一些灵感。当他浏览到“狗的听觉比人类灵敏两倍”这一信息时,顿时灵光一闪:很多消费者都喜欢带着狗一起出去逛宠物食品超市,我们能不能针对狗狗推出一个特别的广告?穆立当

即找来广告部的负责人。

广告部负责人根据董事长的建议,策划了一个别致的广告——里面插入只有狗才能听得到的高频音调。随后,普瑞纳公司把这个广告先放在天津一个宠物食品卖场试播。没想到,广告一播出,很多顾客的宠物狗“闻声而来”,直接把主人引到普瑞纳的狗粮专柜。那些没带狗出来的顾客见那么多人抢购普瑞纳狗粮,自然也参与了进来。

看到广告的效果这么好,穆立立即决定在各大宠物食品卖场不间断地播放。果然,普瑞纳狗粮销量遥遥领先,几乎占领了一大半市场份额。

用独特的声音引来宠物狗,普瑞纳狗粮大卖的秘诀就在于董事长穆立遵循了“狗狗就是客户群”这样一个准则。

**今日女报“微”感言:好的营销,不在于外在做得有多好,而在于是否契合了真正的消费群体的心。**

(今日女报微信粉丝“抹茶巧克力”推荐)

## 吃事

文/莫言

一次请人吃烤鸭,吃完时桌子上还剩下许多。多么可惜啊,都是好东西。于是我还吃。这时,有人说:“瞧瞧莫言吧,非把他那点钱吃回去不可。”我感到脸上火辣辣的。

我这才悲哀地认识到,世界上事情,其实早就安排好了。这着受侮辱的命,给你戴上顶皇冠也逃脱不了。

前年春节回家探亲时,我把这些年在北京受到的委屈,一桩桩一件件地说给母亲听。母亲说:“我就不信,人活一口气,再去吃宴席,行前先得喝上两大碗稀饭,然后再吃上两个大馒头,上了宴会,还能做出那副饿死鬼相吗?”

回到北京后,遵循着母亲的教导,上了宴席,果然是不猴急了,吃得温良恭俭让。我等待着大家的表扬,可是一个人却说:“看看莫

言那个假模假样的劲儿,好像他只用门牙吃饭就能吃成贾宝玉似的。”还有个人说:“人还是本色一些好,林黛玉也要坐马桶的。”

娘说:“儿啊,认命吧。命中该有什么,就得承受什么。你受这点委屈算得了什么?娘分明看到你一天比一天胖了起来,不享福,如何能胖起来?儿啊,你这是享福啊,不要身在福中不知福啊!”

我仔细地思考着母亲的话,渐渐地心平气和了。是啊,所谓的自尊、面子,都是吃饱了之后的事情,我是万万不可用自尊、名誉这些狗屁玩意儿来为难自己的。

**今日女报“微”感言:莫言曾说,母亲教会了他许多朴实的人生道理。在母亲的智慧里,世人的揶揄,都有可开解的方式;与其为他人话语而烦闷,不如放下心来自得其乐。**

## 今日女报官方微信朋友圈美文征集

最近,我们推出了“微信·悦读”版,注意,这些文章可都是来自今日女报官方微信朋友圈的原创或推荐哦!如果你也有让你或深思或感慨的优美短文,或你对国学有独到见解,亦或是你也有亟待与人分享的养生心得;还有你在游历四方时拍下的好看好玩的风景,以及生活中的欢乐场景,都请投稿给我们吧!

投稿方式如下:1、扫描右侧二维码,关注今日女报官方微信,并直接留言投稿;2、您也可以拨打编辑电话0731-82333624投稿。我们将在微信平台或报纸上刊登出来,与大家美文共赏。



微国学

## 谁才会解析探花郎的梦

有一个小故事说,有位秀才第三次进京赶考,住在一个经常住的店里。考试前两天,他做了三个梦,第一个梦是,梦到自己在墙上种白菜;第二个梦是,下雨天,他戴了斗笠还打伞;第三个梦是梦到跟心爱的表妹,脱去了衣服躺在一起,却是背靠着背。

秀才解不透这三个梦的寓意,第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听,连拍大腿说:“你还是回家吧。你想想,高墙上种菜不是白费劲吗?戴斗笠打雨伞

不是多此一举吗?跟表妹衣服都脱去了,躺在一张床上了,却背靠着背,不是没戏吗?”

秀才一听,心灰意冷,回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪,问:“不是明天才考试吗,今天你怎么就回乡了?”

秀才如此这般说了一番,店老板乐了:“哟,我也会解梦的。我倒觉得,你这次一定要留下来。你想想,墙上种菜不是高种吗?戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗?跟你表妹脱掉了衣服,背靠背躺在

床上,不是说明你翻身的时候就要到了吗?”

秀才一听,更有道理,于是精神振奋地参加考试,结果中了个探花。

世间积极的人,就像太阳一样,照到哪里哪里都是亮,所以总有光明照亮他们的出路。而消极的人,每当遇到黑暗时光,他们就看不到光明的出路。人生要有好的出路,最重要的就是要提升自身的素质并培养积极的心态。

(今日女报微信粉丝“小小可可”推荐)

## 墨子：人品如资产，要有风险意识

子墨子曰：今士之用身，不若商人用一布之慎也。商人用一布，不敢苟继而辄也，必择良者。今士之用身则不然，意之所欲则为之，厚者入刑罚，薄者被毁丑，则士之用身不若商人用一布之慎也。

《墨子 贵义篇》

人有两类资产，一类是有形资产，诸如房产、土地、货币等，一类是无形资产，即非货币性资产，诸如商标权、专利权等，而个人才华和品质，也应该是无形资产。

如何使用这两类资产呢？两千多年前的圣贤墨子在这方

面有独到的见解，发现这么一个现象：有身份有才能的“士人”，在使用自己的品质和才华时，远远不如商人使用货币投资那样谨慎。

商人很讲究货币的投资功能，也很有风险意识和收益意识，投资一块货币出去，从不敢轻率随意地做交易，总要选择最佳的投资机会和投资对象。

而有些“士人”呢，则相反，轻率使用自己的无形资产：才华、忠诚、信用等。心里头想怎么样做就怎么样做，丝毫没有投资风险意识，以为用错了地方大不了再“投资”一次，

反正有的是储备。

殊不知，在品质和才华的投资方面如果失败，也会引发人格破产和命运破产，严重的触犯刑律，稍轻一点的招来骂名。

墨子叹息：有些“士人”在使用自己时，还不如商人使用货币那样谨慎。

投入资金要树立风险意识，而在投入自己的才华和品质时，也要树立风险意识。资金损失尚可挽回，人品损失则挽回的几率几乎为零，人品有时候就是不可再生资源。

(今日女报微信粉丝“温情主义”推荐)

微养生

## 《红楼梦》中的养生智慧

一、感冒采用饥饿疗法。《红楼梦》中,从主子到丫环,一日三餐吃得都很少,感冒伤风时尤其如此,大夫不是开药方,而是让人先“清清净净地饿两顿”,或者要求饮食一定要清淡。

小病不吃药是古人的养生良方。所谓饥饿疗法,不是真的一点都不吃,而是适当地喝些米汤,主要是大米汤,有润五脏的作用。患普通感冒时,可采取饥饿疗法,多喝白米粥,夏天可放点绿豆,冬天加点糯米,中老年人放点山药和枣。对于胃肠型感冒,表现为厌恶油腻的食物、腹泻,可以用萝卜加盐煮汤喝,连萝卜一起吃下去,有助消化的作用。

二、不过量饮茶。妙玉曾说过,喝茶“一杯为品,二杯即是解渴的蠢物,三杯便是饮牛饮骡了”。不仅茶要小口地喝,红楼梦里,每个人喜欢的茶都不同。贾母吃完油腻的食物后,就不喝六安茶;宝玉吃了面,要喝“女儿茶”。

茶叶中含有鞣酸,大量饮茶会造成体内鞣酸过多,引起胃肠功能失调。六安茶是偏苦的一种绿茶,能清热解毒,不适合老年人;“女儿茶”其实是普洱茶

的一种,促消化、排毒功能强,还有一定的通经作用,适合女性喝。年龄大、寒性体质、胃寒、月经期的女性,都要少喝绿茶。冬天就是普通人也要少喝太浓的绿茶,最好喝红茶。下午2点以后,最晚4点以后,也不要喝浓茶。

三、学会捶背。在《红楼梦》里,丫环给贾母、王夫人捶背的场景比比皆是。这是古代最常见的一种保健方法。背上有三条重要的经络,沿着脊柱的是督脉,是人体的阳中之阳,两边各距离督脉1.5寸,是膀胱经,关系到人体的五脏六腑。捶背关键是要“轻”,正确方法是五指并拢稍微弯曲,手心为空地拍背,沿着脊柱从上到下,从中间到两边。捶背的时间,最好是下午3点到5点,这是膀胱经值令的时候,养生效果最好。

四、春天最适合梳头养生。《红楼梦》中很多地方都提到了梳头、篦头。古代养生讲究“春三月,每朝梳头一二百下”。乾隆皇帝活到了89岁,“发常梳”是其养生秘诀之一。

头顶正中最重要的一个穴位叫做百会穴。梳头的作用就是按摩这一穴位,不仅能保养头发,

让头发更有光泽、少脱发,还能有助睡眠。梳头时,以百会穴为中心向前或向后梳。现代人时间都比较紧张,所以每次梳10—20下就够了。实在没时间,可以五指张开,稍微用力,从前向后掠过头发,也可起到按摩头皮的功效。

五、火腿炖肘子孝敬老人。红楼梦第16回,贾琏和凤姐请乳母赵嬷嬷吃饭,凤姐怕老人牙口不好,特意让人拿了一碗从早晨就开始炖的烂烂的火腿炖肘子给她吃。

吃肘子有养筋骨的作用,肘子炖得特别烂,里面的饱和脂肪酸会部分变成不饱和脂肪酸,好消化,适合老人吃。此外,老人吃东西,最重要在以下几个字:烂,因为他们牙口、咀嚼、消化都不好,烂的更有利吸收;杂,一天最少吃14种食物,包子、饺子,以肉、鸡蛋、蘑菇、白菜、豆腐做馅,都是很好的食物,调料要少用醋、蒜和姜;新鲜,老人要少吃冷冻食品和剩菜剩饭;淡,60岁以上、血压高的老人每天吃盐不能超过3克,肥胖和有心脑血管病的老人,每天吃油不能超过20克。