

微话题

女人什么时候才能开始享受

当我们为自己的母亲，为自己的姐妹，为我们自己，问这个问题的时候，我们先要说明什么是女人的享受。

我们所说的享受，不是一掷千金的挥霍，不是灯红酒绿的奢侈，不是喝三吆四的排场，不是颐指气使的骄横……

我们所说的享受，不是珠光宝气的华贵，不是绫罗绸缎的柔美，不是周游列国的潇洒，不是管弦丝竹的飘逸……

我们所说的享受，只不过是厨房里，单独为自己做一样爱吃的菜；在商场里，专门为自己买一件心爱的礼物；在公园里，和儿时的好朋友无拘无束地聊聊天，不用频频看表，顾及家人的晚饭和晾出去还未收回的衣衫；在剧院里，看一出自己喜欢的喜剧或电影，不必惦念任何人的阴晴冷暖……

我们说的女人的享受，只是那些属于正常人的最基本的生活乐趣。只因无数的女人已经在劳累中将自己忘记。

我们什么时候才能无牵无挂地享受一下呢？

在没有月亮的夜晚，女人吃力地伸展着自己酸痛的筋骨，这样问自己。

哦，坚持住，就会好的，等到孩子大了，上了大学，或有了工作，一切就会好的。到那个时候，我就可以好好地享受一下了……

女人这样对自己允诺。

孩子大了，飞出鸽巢，仅剩旧日的羽毛与母亲做伴。

女人叹息着，现在，她终于有时间享受一下了。

但是出去的孩子又回来了，他带回一个更小的孩子。

于是女人恍惚觉得时光倒流了，她又开始无尽地操劳……

那个更小的孩子开始牙牙学语了，只是他叫的不是“妈妈”，而是“奶奶”……

女人就这样老了，终于有一天，她再也不需要任何享受了。

在最后的时光里，她想到了，在很久很久以前，她对自己有过一个许诺——在春天的日子里，扎上一条红纱巾，到野外的绿草地上，静静地晒太阳，听蚂蚁在石子上行走的声音……

那真是一种享受啊。

女人说着，就永远地睡去了。

原谅我描述了这样一幅女人享受的图画，忧郁而凄凉。

因为我记得无数的女人，在慷慨大度地向人倾泻爱的时候，她们太不爱一个人了——那就是她们自己。

女人们，给自己留一点享受的时间和空间吧，不要一拖再拖，不要一等再等。

就从现在开始，就从今天开始。

不要把盘子里所有的肉，都夹到孩子的嘴边。不要把家中所有的钱，都用来装扮房间和丈夫。不要把所有的精力，都投入工作。不要在计划节日送礼物的名单上，独自留下自己的名字……

善良的女人们，请从这一分钟开始，享受生活。

今日女报微信粉丝“康乃馨”推荐分享



涨姿势

春季和家人一起挖野菜，一种野菜治一种病

春天到处是生机盎然、欣欣向荣的景色，每年的三四月份，也是野菜生长最盛的时候。

踏青赏春景的间隙，家中的老人家都喜欢挖挖野菜，吃腻了大鱼大肉的都市人，在春天野菜当令的季节多吃一点，可以起到很好的保健作用，下面给大家推荐几种常见的野菜——

1 荠菜能补肾

荠菜叶嫩根肥，具有诱人的清香和美味。含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C以及人体所需的各种氨基酸和矿物质，是野菜中的上品。中医认为，荠菜味辛甘、性凉平，具有和脾、利水、止血、明目等功效，可以治疗高血压、冠心病、痢疾、肾炎等症。

2 马齿苋能治糖尿病

一般为红褐色，叶片肥厚，像倒卵形。它含有蛋白质、硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等营养物质。由于其中含酸类物质比较多，所以吃的时候会觉得稍有些酸味。马齿苋的药用功能是清热解毒，凉血止血，对糖尿病有一定的作用。

3 蒲公英对肝有好处

又叫婆婆丁，它的花粉含有维生素、亚油酸，枝叶中则含胆碱、氨基酸和微量元素，能清热解毒，消肿、利尿，具有抗菌的作用，能激发机体的免疫功能，达到利胆和保肝的作用。

4 多吃苋菜清燥热

苋菜俗称大叶菜。它富含丰富的铁、钙、苋菜中不含草酸，所含钙、铁进入人体后很容易被吸收利用。苋菜含有维生素K，可以促进凝血，增加血红

蛋白含量并提高携氧能力，促进造血等功能。苋菜对于维持正常心肌活动，促进凝血也大有裨益，最宜贫血患者食用。

5 苦菜可抑制白血病

含有蛋白质和钾、钙、镁、磷、钠、铁等多种维生素，其嫩叶可采食。苦菜性苦寒，中医认为可以清热解毒、凉血，可以治疗乳腺炎、上呼吸道感染、急性咽炎、蜂窝组织炎。

6 灰灰菜能防贫血

色绿、味美、鲜嫩、口感好。具有清热、解毒作用。特别要强调灰灰菜具备的清肠、通便作用，立竿见影。

7 苜蓿菜可抑制出血

含有大量的铁元素，因而可作为治疗贫血的辅助食品，苜蓿中所含的B族维生素成分，可治疗恶性贫血；此外，苜蓿还含有具有止血作用的维生素K，成分之高，驾乎一切蔬菜之上。民间常用来治疗胃病或痔疮出血，有些验方用它来治胃病或痔、肠出血。

8 香椿补肾养发生发

含钙、磷、钾、钠等成分。有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛、行气理血健胃等作用。凡肾虚虚衰、腰膝冷痛、遗精阳痿、脱发者宜食之。

9 榆钱助消化、防便秘

榆钱也是防病保健的良药。榆钱具有通淋、消除湿热等功效，主治妇女白带多、小儿疳积羸瘦；外用可治疗疮癣等顽症。中医认为，多食榆钱可助消化、防便秘。

10 槐花清肝泻火

健脾安神，清心降火，止咳化痰，清热利水，杀虫消肿。主治失眠，食欲不振，带下，小便不利，水肿，小儿疳热羸瘦，烫火伤，疮癣等病症。

今日女报微信粉丝“何妨”推荐分享

微美文

一万次旅行，也拯救不了平庸无趣的你……

记得有一年的8月份，公司邀请来一位旅行摄影师给我们讲述他的旅行经历和他所认为的理想旅行方式。他说，他曾受到众多的杂志、网站邀请，在25岁前就去过了三十个国家，他的护照上敲满了钢戳，他拍了十万张照片，泡各国的妹子，吃各国的食物，上各国的厕所，而且还赚得盆满钵满。但他咬牙切齿地说，这一切都毫无意义。

他说，很多人都说“人们去旅行应该不是为了获得安慰与力量，受到陌生世界的治愈”，可是，当你看到人山人海的长城与故宫，当你排队几小时登上黄山泰山雁荡山，当你在曼谷大皇官的宫殿内着急寻找着厕所，这种旅行并不会改变你。

这其实并不算是多么新鲜的言论，我见过太多人，一年去两个国家，却照样谈吐无聊，头脑僵硬。太多的人坐十几个小时的火车或飞机，排队在当地地标前花三小时拍一张自拍照，发到朋友圈以炫耀。太多的人，在出发前兴奋难耐，却在到达目的地后情绪一落千丈，在酒店里吃泡面，换个地方继续宅着。而这些，怎么可能改变一个人，怎么可能带给人力量？

我只能说，这一切都没有错，出去走走，看美景，吃美食，来一场疯狂的购物与代购，如果你觉得满足，你的辛苦钱花的值得，一切都没有关系。但是，抛开一切因素，你真的有想过你为什么旅行吗？要知道，一万元钱的旅行经费，你可以买三个iphone，看五百次电影，买1000个牙套。

我追求的旅行，应该是独具个性的。我们每个人都是不同的个体，我实在无法忍受旅行社提供的批量流水线上的旅行套餐。旅行应该是一种精神体验，批量同质化的旅行线路其实就是一种精神的洗脑，它不但没法让我们找到自己，而且让自己迷失的越来越远。当然旅行更应该是充满意外的，这就如同生活，我们永远没法按照既定的人生路线生活。

不要欺骗自己，旅行不是万能药，尤其是那些千篇一律的旅行，它们所带来的只是更多的伤害。今天的杭州下着雨，我没法出门，在房间里看书写作，听音乐，训练冥想；其实有的时候，我觉得，这种生活和千篇一律、枯燥无味的旅行相比，它更能带给我帮助。

今日女报微信粉丝“余心乐”推荐分享



扫二维码，关注今日女报微信，有惊喜哦！