

人间百味

已为您
重新规划路线



丁维香

开车，开着导航。有时一个不注意，走错路口，偏离了导航设定的路线。这种时候，不要慌，因为导航会提示：“已为您重新规划路线。”即便是错得离谱，导航兜兜转转，只是可能要多花点时间或者是走一些不太好走的路，但最终还是会到达想去的地方。

走错路是难免的，然而又有什么要紧的呢？每条路上都有不一样的风景，很多时候“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，说不定会收获别样的惊喜。俗话说，条条大路通罗马。任何时候都要有坚定而明确的目标和另起一行的勇气！很喜欢导航里的那句“已为您重新规划路线”。

爱的滋润



草果

大爷说，别人都夸他老伴年轻漂亮，为什么呢？因为他年轻时就对爱人好，关心体贴疼爱她。对老婆好，老婆就显年轻、显漂亮。

大爷的话让我心中一动，说得真好！有爱的滋润，想不永葆青春都很难。

见面三分情



李爱婷

孩子们共用一间美术教室，下课时，六年级退，一年级进。

教室没空调，实在热。去连廊乘个凉的空儿，六年级大女孩已经跟一年级小男生成了好朋友，击掌庆祝每周一遇，这也太好玩了。这让我想起一首闽南歌曲《见面三分情》，同学情也是情呀。没有感情的世界，太冷。

本版投稿方式

邮箱 jhwbpqy@163.com 或扫二维码（如图下）。投稿时请附上微信名、头像图片和通联方式。



wei

周末傍晚，太阳渐渐落山，天空呈现一片蓝色，静谧而安静。那一刻，我惊喜万分，我知道自己邂逅了一天中最美的时刻——蓝调时刻。

蓝调时刻，是指日落后（或日出前）的一段时间，大约20分钟。这一时刻，太阳与地面的夹角在-4度到-6度之间，在天文学上，一般用晨昏蒙影或者曙暮光来描述这个时刻。而天空之所以有这样的变化，主要就是由于大气对于太阳辐射的散射作用，一般来说，可见光中波长较短的蓝紫光比较容易被大气散射，这也是我们平时晴天时看到天空呈现蓝色的原因。

蓝调时刻



蓝调时刻到来时，太阳已经位于地平面以下，天空逐渐由暖色调转变为冷色调蓝色，此时拍摄的照片蓝色饱和度较高，是不可多得的摄影时机。等到太阳落入地平线-6度以下，天空基本成为黑色，失去了与地

面的冷暖对比。

在我看来，蓝调时刻是比日出日落还要迷人的一个拍摄时刻，非常适合城市、建筑、人像、生活方式类的题材，很多摄影师都会使用一些App来确定某个地方的蓝调时刻。

单车的性价比



姜平

与校友聊到自行车，他以为我的“汗血宝马”应值轿车价格。市面上单车确有十万、二十万的，甚至更高。

看我爱车用的是圈刹，



很古旧，那配置与手动挡汽车相似，已脱离了时代。价格可想而知。

正因圈刹，而不是碟刹，我也常被骑友不屑。不养眼不说，需用更大手劲不说，还遇上圈刹黏着车轮时，徒增许多阻力，却不易察觉。

我想升级更换碟刹的车时，又遇新的纠结。

刹车系统在迭代，变速系统也在迭代。老车是手动变速，而现在流行的是电子变速。

电子变速那轻压触感，让人着迷。电子变速又分有线电变、无线电变。无线电变的车，如见电缆入地的街道，简约流畅，谁见了都觉简洁明快，酣畅淋漓，难以拒绝。只是一套无线电变，需一万多，买台普通碳

纤维整车也这价。

摄影界有句话：单反穷三代。倒不是因为单反有多贵，而是贵在不断升级。自行车也如此。

如是骑行猛男，跨上凤凰、飞鸽牌二八杠也能把崔克、闪电这类高端自行车甩出几条街。只是我这水平，还得靠好利器整活。

碳车轻，很省力，能提升我的时速好几公里。但我又不是职业选手，一两万和十几万的碳纤车骑不出差别，就如小超市里的烟酒茶与奢侈品店的烟酒茶，我也分不出差别。

结论是，如果对卖价不太敏感，肯定越贵越好，最好拿下品牌车、无线电变，好看又有排面。而像我这类人，买台个位万的碳车，性价比最合适。

合适的才是最好的



美丽的坚持

今年三月初，我开始晨跑，时间长了，渐渐地喜欢上了跑步这项运动。现在，我一般每周跑5天，休息2天。跑多少千米合适呢？我作为跑步界的菜鸟，经常很谦虚地向那些资深跑步者请教。有的说：“作为初跑者，一开始不能跑很长的距离，膝盖

要吃不消的，建议每次跑3~5公里足矣。”也有的说：“每次最多跑5公里，最好能坚持一年，这样身体才能适应。”

我听了这些合理的建议，每次跑5公里，一两个后，感觉跑5公里不过瘾，但是又不敢多跑，怕过度锻炼引发潜在的伤害。后来和一名资深的马拉松运动爱好者交流时，他说：“我跑马拉松已经好多年了，体重由原来的200多斤降为现在的150斤，一般至

少跑10公里。我的经验是，根据自己的身体状况和感受来决定每次跑步的里程，只要身体没有任何不适，可以适当多跑些，如果有不适，马上停下来。”

哦，原来如此啊。“鞋子合不合适，只有脚最清楚。”每个人都是独一无二的，适合别人的未必适合自己。合理掌控运动量和运动的时间，选择适合自己的锻炼方式，才是行之有效的方法，那也是最好的选择。

乐活人生

偶遇钉头果



蓝色咖喱粉

在人气超旺的临海紫阳老街瞎逛，看见有户人家门前有块小小的空地。老房子大多逼仄，难得有这么一块小空地。主人显然爱花，见缝插针地摆满了各色盆栽，又搭了高高的花架，有蔷薇和凌霄各从两侧攀援而上，在半空中交会纠缠，又倾泻而下，形成了一片粉色橙色交相辉映的小小花瀑。

我们欣赏赞叹了一番，刚想离去，却被旁边一小丛灌木上结的奇特果子吸引住眼光。这是种绿色的胖鼓鼓的果子，果皮上还长满了软刺，但这个胖，明显是虚胖，就是外面一层果皮，里面是空的。这时房子里出来位大爷，看我们饶有兴趣地盯着那果子看，还在七嘴八舌地讨论能不能吃。大爷笑眯眯地走过来向我们介绍：“这叫钉头果，你看它的软刺，像不像钉子锤进去？”我们又仔细看了看，忍不住都笑了，可别说，还真像！大爷接着说：“这果子不能吃，就是纯观赏，我是看着好玩种的，结果很多游客看见了都好奇。你们这么喜欢这果子，过两三个月再过来，我收了种子给你们留着，你们拿回去种就行了，挺好养的。”我们说估计到时来不了，大爷很遗憾，环视了一圈他心爱的花花草草，最后把目光落在他那郁郁葱葱的吊兰上，张罗着就要分一盆给我们带回去，我们忙笑着婉拒。

告别了热情的大爷，我们忍不住心生感慨，紫阳老街近两年之所以如此出圈，果然有其必然性，除了有深厚的历史底蕴、丰富的文化内涵外，更有那接地气的人间烟火味和浓浓的人情味儿。

又：回去查了下钉头果的介绍，原来又叫气球果、河豚果，都非常形象贴切。尤其是河豚果这名字，一条气鼓鼓的小河豚，炸开一身小软刺，活像这钉头果。

