

图说
偶得生活
百味

五色营养羹



淡如水



今天搞一个五色营养羹，小米、南瓜、山药、燕麦、花生，250毫升的牛奶、250毫升的清水……妥妥进入破壁机。

白水煮蛋某人不爱，其实我知道他爱吃煎荷包蛋，倒不是我嫌麻烦，就是觉得水煮蛋更健康些。后来就搞个酱卤蛋，又好吃又减少油煎，两个人的口味都平衡了。

全麦鲜肉包，口感妥妥的，一人一个。迷你小青菜可好吃了，就是我“客气”了，让表姐少带一些，结果只够我吃两顿，下次直接说：来吧，量大也行！

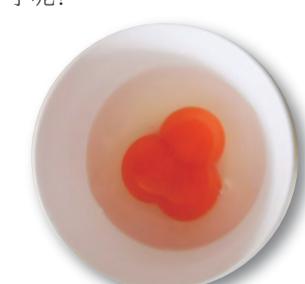
前段时间没晒餐桌，有几个朋友圈好友私聊我，说少了“云”餐桌，她们动力不足，希望我继续推、尽量推，以促进她们紧紧跟上——比如戒懒觉、戒拖拉、戒凑合，说得我有点飘，幸亏楼上还有人家住着，不然直接起飞，不用开车，腾云驾雾就可以去上班了……

三黄蛋

微微一笑
很倾城

买鸭蛋时，发现其中一个蛋特别大，我怀疑是鹅蛋，卖蛋的大妈说，不可能，她家没有鹅，而且鹅蛋和鸭蛋不一样，她还是分得清的，那……可能就是双黄蛋吧？

没想到，磕开来一看，居然是三黄蛋，据说，鸡生三黄蛋的概率是万分之一，那鸭子呢？



老酒

老式自行车，俗称二八大杠。它的后座，上海人大多叫书包架，启海人大多叫衣包架。

顾名思义，衣包架是用来放置衣物、包裹等轻便物品的，但实际用场大得多。当年，用长方形衣包架运货，三四百斤一车没问题。椭圆形衣包架载人，也是惯常。二等车呢，一般用长方形衣包架，运货载人两便。

衣包架坐人，就是双档车了。二十世纪七八十年代的爱情故事，基本上都与双档车有关。小伙子骑上二八大杠，小姑娘坐上衣包架，几次走动下来，就结成美满姻缘了。其中，有个故事比较

双档车



精彩，至今仍为美谈。

启东某偏僻中学新分配来一批小伙子，风华正茂，且才华横溢。校领导一心要留住人才。某天宣布，下午第三节课后校门口集中，外出考察。小伙子个个兴高采烈，各式自行车擦得锃锃亮。考察目的地是地区医院，那里新分配来一批美女医护。第一次出访后，两个单位友好交流活动正常开展。有一名小伙子，每次出发都一马当先，自行车骑得看不清钢丝。一名女医生

跟他双档车，他速度太快，双双摔倒，从此两人结下不解之缘。很多年以后，故事的主人公成了校长、局长，还有人拿双档车跟他打趣。

如今，二八大杠少见，双档自行车更少见。有一天，老酒走在灵秀路上，一老头跨上二八大杠迎面骑来。后面跟一老太，紧走几步，噌地跳上衣包架。双档自行车稳稳当当前行。两位老人都是七八十岁了，一个还骑得动，一个还跳得上。看着他们的背影，老酒有点小感动。

天生我车必有用



沈宇星

家里有三种交通工具可供我随意选择，折叠自行车、电动自行车、汽车。

前些天，我去中医院开膏方，心血来潮骑自行车去，想锻炼一下体力，而且车子小巧，活动不受限，停车最方便。在长江路那一



段，车流稀疏，没有隔离栏，我自由骑行，好不自在，过了一阵才反应过来我是在机动车道上，赶紧靠边。

后来，我有事要去一趟保险公司，这次我选了电动自行车。同样是因为便捷，路程有一段距离，走路有点远。电动车是全新的，以旧换新置换的。骑上新电动车，我有些陌生。一开始小心翼翼，总觉得“皮包铁”不那么安全。稍微骑了一阵，感觉就恢复了，在没人没车的非机动车道上，我把车速提到了最高。虽然仪表显示只有25码，我却体验到了飙车的感觉。电动车肯定被限速了，不然可以更快，但肯定风险更大。

最近，我又去了启唐城、圆陀角，开汽车是最合适的了。在刚刚获得时间自由的

这几天，虽然我不擅长开车，但起码可以说走就走。由于本身胆小又视力不好，我开车比较慢，因为自身原因限制了车速，也限制了目的地。

由使用不同的交通工具想开去，发现天生我车必有用。不同的车跟不同的人一样，各有优缺点。我们出行还有很多其他的方式，步行、火车、高铁、飞机等，每一种都让我们看到不同的风景。人生旅途，有的像步行，一步一个脚印，积跬步可以至千里；有的像坐高铁，一日千里，而眼前风景一闪而过，错过太多；有的像坐飞机，身处云端，大地山川全在脚下，却不能忘了来时的路，平安着陆才安心。不管怎样，我们都要在自己的路上注意安全，能走多远就多远。

眼皮跳



美丽的坚持

左眼的上左侧眼皮时不时地跳已有一个多月了，有时跳得我心情烦躁。有朋友开玩笑说：“左眼跳财，右眼跳灾，你是不是新的一年要发财啊。”弄得我哭笑不得。于是，我在网上各种搜索，有的说经常跳会引起面部痉挛；有的说没啥问题，只要不是持续不断地跳；当然更多的是建议看医生。

那天下午，我忍不住去了医院，把症状和医生一说。医生说这不是大问题，也没有好的办法解决。看我疑惑的样子，她说：“眼皮跳是因为眼部肌肉不自主地收缩引起的症状，这也许是外部刺激引起的，比如喝酒、吹到冷风，或者长时间用眼、睡眠不足、精神紧张等因素会导致眼部肌肉疲劳，从而引发眼皮跳动。对于你这种间歇性的眼皮跳，不用过分担心，只要充分休息，消减压力，注意用眼健康，很快就会消失。”我听了

如释重负。

她停顿了一下又说道：“还有你不要老是想着这个眼皮跳，你越在意，它越是跳得频繁。而你忙着工作时，注意力分散了，它反而没那么跳得欢了。”用心品味、细细琢磨医生的话，我觉得还真是有道理：你越是在意什么，什么就折磨你，你越是计较什么，什么就为难你，世上万事不可能都如意，只有遇事心宽，学会看淡放下，才能有好心情。真是跳跳小眼皮，人生大道理！

磨杵桥



丁维香

学校北边一所新建小学的大门前新修了一条马路，上面有一座小桥。每天开车上下班从桥上经过，一直都没留意它叫什么名字。今天停车下来细看，原来它叫“磨杵桥”。

“只要功夫深，铁杵磨成针”。每天上学、放学从桥上走过的孩子们会想起“铁杵磨针”的故事，明白只要有决心，肯下功夫，多么难的事情也能做成功的道理。日日提醒、督促自己努力学习，不可懈怠，更不能轻言放弃。

教育无处不在，潜移默化、润物无声胜过疾风骤雨、雷霆万钧。磨杵桥，一个有着深刻寓意的名字，设计者是用了心的。

萌宠
天地

汤姆猫的妖娆睡姿



李爱婷

老妈经常发汤姆猫蹲她头上玩的图片给我看。今天发了一张汤姆猫睡觉图很有趣。

中华田园猫肚儿圆圆，直接爬到主人的大床上呼呼大睡了，姿势过于妖娆，把主人硬是逗笑拍图发圈了，我在底下回复：这厮，该不是食困症犯啦，抓老鼠的汤姆累了，小憩片刻再起来征战吧。

这只猫每天忙得很，抓黄鼠狼、老鼠。最近一年，汤姆猫抓来邀功的老鼠品种还真不一样，有的毛色发灰，嘴特别尖长；有的却憨憨的，毛色发黄，汤姆猫不管三七二十一统统抓在利爪下扑、咬、甩、摔，也不吞下，当战利品摆在主人脚下，还是心心念念着那口有滋有味的鲜鱼汤呢。

