

此老太不是彼老太

□亦杰

近年来,在拉动消费过程中,有“消费观念先进者”教导我们说,不要老捂紧钱袋,在贷款消费的路上“大胆地往前走”。并象启蒙幼童那样讲述一个贷款消费的故事:一个美国老太和一个中国老太死后在天堂相遇,两位老太各自谈起不同的生活经历。中国老太遗憾地说,我挣钱买房辛苦了一辈子,临死才买了一套房子,可惜我买来的新房子只住了一天,就到这里来了。美国老太则自豪地说,我年轻的时候贷款买了一套自己满意的大房子,为还贷款也辛苦了一辈子,昨天刚刚还完最后一笔贷款,可是我买的房子住了一辈子。很显然,这个故事是在启发人们“花明天的钱办今天的事”。

乍听起来,美国老太值得羡慕和效仿,真想:走到银行贷款去!贷款买电脑、买房子、买汽车,到纽约巴黎伦敦游一趟。然而,心河波涛平息后冷静一想,脑子里的问号像豆芽菜一样冒了出来:贷款拿什么抵押?一辈

追来什么追赶时尚

·容·



女人永远是时尚最坚定的追随者。当双眼皮流行的时候,那些天生一副单眼皮的女人坐不住了,在心里埋怨几句老妈当初怎么生我之后,马上就赶往美容院去挨刀子。结果,让眼皮留下两道疤痕,双眼皮就有了。可是后来林忆莲出现了,时尚界说她是单眼皮美人,害得那些割双眼皮的女同胞又怨声载道:早知道原来单眼皮也可以被称为美人,干吗还要花钱去受罪?

听说胸部高挺的女人性感,女人们二话没说又行动了。做隆胸手术,穿那种可以提臀收腹挺胸的保健内衣,不把自己整得性感十足绝不罢休,可同时也把自己整得死去活来。做隆胸手术的,身体开始

在经营“人”的事业中,我们绝对有机会学习沟通技巧,因此要把握任何一次学习的机会。机会愈多,成功的概率就愈大。以下提供几个有效沟通的行为法则:

自信的态度

一般经营事业相当成功的人士,他们不随波逐流或唯唯诺诺,有自己的想法与作风,但却很少对别人吼叫、谩骂,甚至连争辩都极为罕见。他们对自己了解相当清楚,并且肯定自己,他

因,如果出自于对方的健忘,我们的提示正可使对方信守承诺;反之若是对方有意食言,提示就代表我们并未忘记事情,并且希望对方信守诺言。

有效地直接告诉对方

一位知名的谈判专家分享他成功的谈判经验时说道:“我在各个国际商谈场合中,时常会以‘我觉得’(说出自己的感受)、“我希望”(说出自己的要求或期望)为开端,结果常常会令人

极为满意。

其实这种行是直言无讳地告诉对方我们的要求与感受,若能有效地直接告诉你所想要表达的对象,将会有效帮助我们建立良好的人际网络。但要切记“三不谈”:时间不恰当不谈;气氛不恰当不谈;对象不恰当不谈。

善用询问与倾听

询问与倾听的行为,是用来控制自己,让自己不要为了维护权力而侵犯

在这里,青年男子可以随意爬进一个女孩子的闺房,然后早上自由离开。

……
这里,就是位于四川省甘孜藏族自治州道孚县境内的扎坝大峡谷。这里有着和泸沽湖相近的走婚习俗,这里被认为是中国最后一个保留着母系社会走婚习俗的地方。

泸沽湖的母系氏族和走婚已经让世人惊奇不已。在进入21世纪的今天,真的还有一个有着同样习俗的地区?扎坝,一个几乎与世隔绝,外人很少涉足的大峡谷,真有这么神秘?

笔者在道孚生活已有近30年,但却对“扎坝走婚”一说不甚知情,也不知道“走婚”到底是怎么回事。直到2003年5月到扎坝地区的红顶乡担任党委副书记,走进了这片神奇的土地,才对“扎坝走婚”有了更多的了解。

扎坝大峡谷全长145公里,峡谷两边高山挺拔陡峭,景色奇特,风光秀丽,行走其间,情趣盎然,心旷神怡。举目远眺,在峡谷深处,依稀可见古老的碉楼群散布其间。

20世纪70年代以前,扎坝地区一直不通公路,由于交通不便,所以很少有外人进入。直到1974年道孚森工局到扎坝地区采伐林木,才有了第一条公路。公路是在峡谷半山腰上开凿出来的,路旁是深达二三百米的悬崖。公路修通后,尽管与外界的经济文化等交流有所加强,但这里仍然保留着独特的母系氏族“男不娶,女不嫁”的走婚习俗,家庭的核心是母亲。

走婚,在扎坝地区叫“爬房子”。只要青年男女两情相悦,无须任何仪式,男子即可

出现不良反应,甚至发生病变留下后遗症;穿保健内衣的,被绷得连呼吸都困难。谁知时而又变脸了,说丰胸的女人才有味道。女人们只好赶着去抽脂,或者拿一根皮带把胸部绑得紧紧的。唉,做女人真苦!

明知追随时尚太苦,可是女人们偏偏还是乐意被时尚牵着鼻子走。为了紧跟时尚潮流,女人不惜让自己的手包堆满最新款的化妆品,买时尚杂志错过最新的时尚消息。哪里有时装发布会?哪个商场推出新款服饰了?问一问时尚的女人就知道。

“小资”流行的时候,时尚女人都拼命自我标榜。《挪威的森林》,买了;《花样年华》里的旗袍,裁了;公交车不坐了,打的。可“小资”马上又不流行了,现在流行BOBO,时尚女人马上又掉转方向。《挪威的森林》,不看了,太肤浅;得看亚里士多德的经典哲学著作;旗袍不穿了,穿人造纤维制成的服装;打的也不要了,在自己没买车之前,坐公交车或者走路……全改了。

这就是时尚,天天变,就得天天跟着转。可是回过头来想一想,女人从中得到什么?其实,除了炫耀自己不落伍以外,什么也没得到;而失去的不仅是银子,甚至还有面子。

他人。尤其是在对方行为退缩,默不作声或欲言又止的时候,可用询问行为引出对方真正的想法,了解对方的立场以及对方的需求、愿望、意见与感受,并且运用积极倾听的方式,来诱惑对方发表意见,进而对自己产生好感。

一位优秀的沟通好手,绝对善于询问以及积极倾听他人的意见与感受。在许多人人与人接触以及沟通的机会里,如果我们能随时地仔细

观察并且重视他人情绪上的表现,慢慢就可以清楚了解他人的想法及感受,进而加以引导激励。

一个人的成功,20%靠专业知识训练,40%靠人际关系,另外40%需要观察力的帮助,因此为了提升我们个人的竞争力,获得成功,就必须不断地运用有效的沟通方式和技巧,随时有效地与“人”接触沟通,只有这样,才有可能使事业成功。

大山深处的走婚部落

□廖移海

在夜晚爬墙翻窗,进入女孩的闺房走婚过夜。爬10米来高的楼,一般只需要3.5分钟。

男女从谈恋爱开始,就按照古老的婚俗实行走婚,生育的子女完全由母亲抚养,父亲没有养育子女的责任。男方在自己的母系家庭中,则帮助自己的姐妹抚养孩子。

扎坝地区的碉楼一般高约20米,多数四至五层。墙壁笔直平整,男子必须在夜晚徒手攀爬经事先看好的窗户进入意中人的闺房。如果攀爬的技术不过硬,爬不上去,就只能望墙兴叹,与意中人无缘。

青年男女到了16、17岁甚至更小,就要谈情说爱找“呷益”(即对象)。找到了呷益,男子就开始走婚,但必须经受“杜苟”(即爬墙)的考验。只有男方爬墙进入了女方的房间,才能得到女方的爱和女方家庭的接纳。呷益一生中基本是固定的,也有一个男人同时拥有两个以上的呷益。如果与呷益没有感情了,双方表明态度以后就可以不再来往。

爬房子也有一定的规矩,

经常开怀大笑对身心很有益处。

强心健脑 笑像做体操一样,促使心跳加快、血液畅通,增强心肌功能的同时,把氧气和活力送进大脑,使大脑皮层兴奋,增强脑功能。

促进呼吸 笑可使胸部肌肉运动增加,使呼吸变得深而均匀;还可使支气管腔内的痰液顺利和咳出,让呼吸道通畅。

防病治病 笑能缓解紧张、沮丧的情绪,使内心的忧虑和压力得以宣泄,有助于治疗抑郁症和一些心理疾病。

有助美容 心理学家埃克曼说,人在笑时能释放一种激素,使人感到舒心愉快,肌肉自然放松,面部容光焕发,眼睛明亮,表情动人。

促进消化 笑可使胃部张力增大,胃肠道消化液增多,从而使胃的消化、吸收和新陈代谢功能增强。

调节气氛 若和他人引起纠纷、争执或出现矛盾对峙时,呈现一副笑脸,会使紧张气氛、怨气、怒气或故意得以化解。

长久以来科学家一直怀疑,饮酒会增加痛风的发病危险。美国科学家新近发现,过量喝啤酒确实能使痛风的发病危险增加,其次是啤酒酒精含量较高的烈性酒,而喝适量红酒对健康威胁不大。

痛风是一种尿酸代谢失调引起的疾病,由于尿酸在患者血液和组织中大量积聚,尿酸盐会在关节或肌腱周围沉积,引起关节疼痛、肿胀甚至变形,严重的会导致肾功能衰竭,影响患者健康及生活质量。以美国为例,每年约有男性痛风患者340万人,女性患者160万人。

据最新一期医学杂志《柳叶刀》报道,哈佛大学马萨诸塞综合医院的科研人员在1986年开始对4.7万多名健康男性进行了问卷调查,内容包括被调查的日常饮食习惯信息。此后,调查每两年进行一次,一直持续到1998年。在

在我接受的苦大仇深的教育里,燕窝和鱼翅一样是充满了血腥与暴力的资产阶级腐朽堕落的低级趣味,心里打算以批判的眼光看看资产阶级怎么个堕落法,去吃它一回燕窝,但众所周知,燕窝不便宜,自古是“上八珍”之一,常吃燕窝者,非富即贵。

批判吃燕窝者,主要是想到了东南亚一带采燕窝人的艰险与贫苦,爬上溶洞的峭壁上采燕窝可是九死一生的危险。但转念一想,当初上海刚解放时有人觉得坐黄包车是一种压迫人的行为,于是取缔了黄包车,没想到大批拉黄包车的工人没了工作也就没了生计。所以一个道理,为了第三世界采燕窝人的生计,这燕窝还得吃下去。



男子必须在白天向看中的女子有所表示。表示方式是抢女孩子的饰物如头巾、戒指等。如果女方也看上了男方,夜晚便会为男方开窗,如果女方不同意便会拒绝开窗。

在实行计划生育以前,走婚是没有固定对象的,男女白天各自在家劳动,晚上男方就爬墙进入女方的房间,早上又离开,没有结婚的限制。实行计划生育后,这一情况有了一些改变,如果女方有了孩子,就必须结婚,但男女并不住在一起,白天男方回自己家劳动。

对扎坝地区的走婚现象,专家们认为主要有两个方面的原因:一是该地区保留了母系氏族的传统;二是与贫穷闭塞有关。由于扎坝

人们在经济上所无法承受的。由于扎坝环境恶劣,交通落后,既不通电话,也不通电,再加上几乎没有什么资源可供开发,到2003年,人均年收入也只有800多元。在一些边远的村寨,人均年收入甚至只有100多元。

在扎坝,妇女的劳动量要比男子大得多。当地妇女除了要承担全部的家务事外,农业种植、牲畜喂养等都是由妇女来完成的。而男性则主要从事副业,如上山采药、外出打工等。

当泸沽湖奇特的走婚习俗被外界所知后,引来了来自世界各地的大量游客,使泸沽湖独特的走婚习俗几乎已名存实忘。扎坝地区的走婚习俗还能持续多久?

□宋强

有助于事业发展 谁在事业上精力充沛,谁的工作效率就高。笑可增加生机活力,焕发精神,提高思维应变能力。

但也有一些人则不宜开怀大笑。▲高血压患者若放声大笑则血压骤升,易诱发脑溢血;

▲患脑溢血、脑梗塞等症,正处恢复期的患者大笑,会使病情反复。

▲外科手术,特别是胸腹部手术后不久的患者若放声大笑,会影响伤口愈合并加剧疼痛。

▲疝气患者若经常大笑,可使腹腔内压增加,导致疝囊增大,病情加重。

▲心脏病患者捧腹大笑,会引起或加剧心肌缺血,导致心力衰竭甚至猝死。

▲孕妇过于大笑,会使腹腔内压增加,诱发流产或早产。

▲进食或饮水时大笑,易使食物或水误入气管,导致剧烈咳嗽或窒息。

▲饱食后大笑,易引发阑尾炎或肠扭转等症。

做午饭。一日三餐,米饭、馍馍、面条,不知做什么好;鸡肉鱼肉,天天有得吃,越吃越没味,做饭成了许多家庭的大难题。

每到做饭时,老伴总是要问:“做什么饭呀?”我也总是回答:“随便。”

老伴又问:“随便是啥东西?”我再回答:“你看着办吧。”

其实,也不用问,现在做饭确实成了一个不大不小的难题。想过去,在农场垦荒的日子里,先是吃“大食堂”,人家窝窝头吃啥。后来成了家,天天玉米糊糊,人家窝窝头吃啥。那时,百分之百的粗粮,每月200克清油。做饭很简单,顿顿都是“老一套”。条件好一

点时有几斤白面,吃一顿面条像过节,吃一顿饺子就像过大年,天天吃的“一个样”,没有人家为做饭“发愁”。

也就在那个时期,我得了严重的胃病。那时,劳动强度大,玉米窝窝头我一顿吃五六六个。有了胃病,窝窝头吃下后烧心,过一会就吐酸水,吐了酸水后胃胀、胃痛。但不吃不行,除了玉米面,没有别的粮食。这个胃病一直折腾我多年,没少吃药,妻子也没少为我操心,想方设法为我改善生活,变着法子粗粮细作,可胃病还是没有大的起色。直到后来生活好了,彻底告别了玉米面,我的胃病才渐渐好转起来。从此以后,因为我的胃病,我们家再也没有吃过玉米面了。

说来也怪,如今的生活水平已今非昔比,做饭却成了难事。老伴天天喊做饭难,我看与我的

最爱吃燕窝的,我就知道一个,就是《红楼梦》里的林妹妹,曹雪芹笔下林妹妹动不动就吃燕窝粥,可到了后四十回高鹗笔下林妹妹就吃开了大头菜下

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死,就和没把燕窝粥吃下去有关。广州人常说的“燕翅鲍”中,鱼翅一点营养没有,某酒家提出的所谓“鱼翅干、国运兴”,纯粹是在扯淡;鲍鱼也就是靠厨师干锅干吃个鲜味;而燕窝可是实实

美味

的燕窝

□阎涛

白粥!我怀疑林妹妹的死