

□ 优生活

嘴起泡，见肉跑
清胃食谱解决节后综合症

春节假期刚刚过去，虽然是满心的不舍，但是这假期却也是没少受罪！不单单是七大姑八大姨的狂轰滥炸，还有累死人不偿命的走亲串友，最最最倒霉的是假期滋补过胜，现在弄得自己嘴角起泡，看见肉就想跑！那么今天编辑就来告诉你几招清火的美食，来帮你甩掉节后综合症。

泰式辛辣黄瓜沙拉

有很多小伙伴都是那种无辣不欢型的，所以吃清淡点的同事最好还是来点辣才过瘾，那么这款泰式辛辣黄瓜沙拉适合你哟！
实在是没有什么技术含量，首先就是准备好各种蔬菜丝。胡萝卜丝和黄瓜丝，然后还有葱末以及花生碎。取来香油、白醋、辣椒粉以及白糖和食盐，将其混合好，搅拌均匀即可。最后将调好的酱汁倒入蔬菜丝当中，搅拌均匀，最后再在顶部撒上花生碎，就算是完成啦！

魔芋丝拌时蔬



看着如此五彩缤纷的就很有胃口，吃起来软糯糯的魔芋丝也非常有口感，还不快get起来！

另外还可以尝试这种凉菜。
首先将切好的菜花、番茄、魔芋丝、胡萝卜以及花生米放入碗中，再将酱料倒入其中，搅拌均匀就可以开动啦。

□ 荐读

为人

我选择善良，不是我软弱。因为我明白，善良是本性，做人不能恶，恶必遭报应。

我选择忍让，不是我退缩。因为我明白，忍一忍风平浪静，让一让天高海阔。

我选择宽容，不是我怯懦。因为我明白，宽容是美德，美德没有错。

我选择糊涂，不是我真的糊涂。面对误解委屈和不公正，只是不愿计较，从而大度应对，难得糊涂，笑看世态。

我选择真诚，我有话就直说。因为我明白，违心奉承是应付，忠言逆耳是负责。

我选择宽恕，不是我没原则。因为我明白，得饶人时且饶人，不能把事做绝了。

我重情义，不是我太执着。因为我总是想着与朋友们相处的美好时光，割舍不了那份难得的缘分和情谊，不应该掩饰内心的情感，我明白欺骗没有好下场，背叛没有好结果。

我选择厚道，不是因为我笨拙。因为我明白，厚德能载物，助人能快乐。

与人相处，别总想着欺谁，骗谁，算计谁。谋事在人，成事在天。奸诈胜不过忠厚，总有一天谁都会离你远；阴险敌不过良善，总有一天谁都会和你散。与人相伴，要总想着帮谁，念谁，维护谁。事在人为，情靠人建。能为别人着想的人，会换来一辈子的伴；能为别人付出的人，会得到一辈子的暖。

人活一世，美丑无所谓，良心才最美。再漂亮不知感恩，也是垃圾一堆；再普通心怀感激，也是高尚一枚。有恩报恩，必有回馈，以心换心，必有相随。人过留名，雁过留声，到什么时候都要记得，做人，一定要有良心！

2月，褪去人潮的旅行地
假期余额不足也要去！

猴年从爆竹声中走远了，武汉的樱花、婺源油菜花尚“待字闺中”，江南小镇的新春年味也渐渐淡去，银装素裹的雪海也足足承包了你一整个假期……而下面这些地方，在看似青黄不接的2月里，或许依然是热闹得让人怀念，也可能安静得让人不可自拔！



佛山醒狮



山西碛口



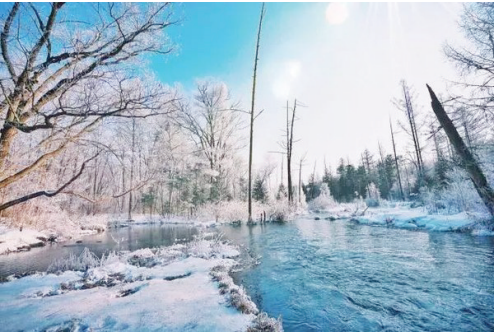
四川木里



西藏江孜



安徽铜陵



吉林长白山

关键词：传统

广东佛山 游走在佛山，你会不时听到传出咿咿呀呀的戏腔，老屋里、公园中、街巷旁、河涌边，民间粤剧团似乎无处不在。在佛山，不得不提的就是武术，广府人才知道，“醒狮”是集佛山功夫底蕴与民俗文化于一体的艺术精华。采青、踩梅花桩、狮子吐球，无不对表演者功底有极高要求。元宵节，各大庙社都能找到醒狮表演。

山西碛口 全年中最热闹的节日元宵节，镇子周边村落的秧歌队和村民齐聚镇上，挂彩灯、放焰火、闹灯会，镇上男女老少都会穿上最艳丽的民俗服装，跳伞头秧歌。

碛口古街上，烧饼铺子散发出浓郁的焦香气，街面上的条编、鲜亮的铜器，这些充满古韵的器物，不过是当地人的日常用品而已。幸运的话，还能在碛口的集会上看到晋剧表演。

关键词：信仰

四川木里 毗邻稻城县，与泸沽湖、格姆神山仅一山之隔，有一个叫木里的地方，是大香格里拉区最后的秘境。被称为“藏彝走廊”的木里，聚居着众多民族，俄亚走婚，水洛旭米人的一夫多妻、一妻多夫的习俗，马帮文化、藏传佛教、康巴文化，在这里保存得尤为完好。

2月27日(公历)恰逢藏历新年，挂满五彩经幡的文化公园将聚集身穿盛装的藏民，锣鼓喧天、载歌载舞的新年气氛，在木里才刚刚开始。

西藏江孜 离羊卓雍错仅3小时的车程，雪域神山、冰蓝湖水、五彩旗幡在这里一样都不少。并且这里有全球离公路最近的冰川，最近处仅离公路300米。与声名显赫的大昭寺不同，江孜的白居寺显得尤为质朴秀气，白居寺最著名的当属十万佛塔，塔内的壁画佛像神粗犷结实，神情极富张力，寺里许多藏民带着酥油茶和食物在拉家常晒太阳，藏族小孩们就在旁边结群玩耍。

江孜还有能媲美羊湖的满拉水库，宝石蓝的水库静卧在夹岸之间，如天上仙女遗落在高原的彩练，满拉水库的景致和羊湖真的彼此难辨呐。

关键词：市井

安徽铜陵 这座皖南山城，依然保留着最传统的手艺。青石地砖，木质横梁，披着斑驳锈红的理发椅，略微氧化的玻璃镜，年逾古稀的理发师，大通镇老街这座开于上个世纪的百年理发店，不仅是理发的地方，镇上的老人还会时常在店里拉拉家常、下下象棋，在这里，时光仿佛拉回到了一百年前。

在铜陵，传统的工艺铺会让你产生一种对老时光的莫名留恋。

台湾台南 在装饰繁复的庙宇里，在林立的古早味小铺里，在风雨不倒的古迹里，在古老错落的巷陌里，这里生活安稳，时光绵长。

一大清早起来，去吃一碗最具古早味的牛肉汤，这里加糖的牛肉汤吃法，更显鲜甜。在台南，菜市场才是品尝美味的一级阵地！碗粿，炒鳝鱼，黑砂糖刨冰……这些市井美味在水仙宫市场都能觅得。

关键词：度假

吉林长白山 说起长白山，游客大多直奔天池而去。但很多人不知道的是，长白山北麓的魔界风景区此时正是最美时刻，说是北国仙境也并不为过。

除了迷人仙境，长白山还有不少娱乐活动，不需要去北海道，在长白山脚下就可以头顶飘雪，泡在热气腾腾的天然温泉中。滑雪也是长白山另一个有趣的玩法，你可以乘坐舒适的缆车登上山顶，远眺长白山美景，茫茫林海雪原尽收眼底。