

最大的财富1
家庭是我人生
活出人生最好的可能

31

明日看点：家庭是我人生最大的财富2
中国画报出版社
毕啸南著蔬菜别吃错了
医生不说你不懂3
我是大医生

30

江苏凤凰科学技术出版社
北京电视台《我是大医生》栏目组著

善意的吹捧

程晓兰

不惑之年，遭逢下岗，阳光灿烂的日子一下子愁云惨淡。

不再年轻，不是名牌大学毕业，就业前景非常不乐观。母亲看出她的焦虑，笑着对她说：“正是精力充沛、经验丰富的年龄，无论到什么单位都能直接上岗，岗前培训都免了，哪个公司录用你都赚大了。”

母亲的话，让她鼓起勇气。只是无数份求职简历投出之后，不是音讯皆无，就是被直接回绝，她有些失望。

“别泄气，闺女，好事啊，看来这是想让你自己当老板呢！”“自己当老板？”她惊讶。“是啊，你那么会做饭，不如开一家主食厨房吧。”“行吗？”她犹疑。“太行了，闺女。你做的面食那么好吃，没有销路那才天理不容呢。”母亲夸张的赞誉，给忐忑不

安的她吃了一颗定心丸。

混杂在五花八门的门面间，她的主食厨房像一个没有见过世面的乡野丫头，十几天过去了，销售量一般般，成本都收不回。

“酒香不怕巷子深，刚开业，你得给顾客一个品尝、消化、接受的过程。没问题，我闺女是谁呀，一定行！”母亲说这话的神情，仿佛小店门前已经排了长龙一般的队伍。

果然，坚持了一个月以后，顾客越来越多，销路也越来越好。大家都夸她的手工面食做得地道，有太阳的味道，有麦子的清香。看着蒸蒸日上、热火朝天的店面，她心中感慨良多，多亏母亲的极力吹捧，否则她永远不会迈出自主创业这一步。

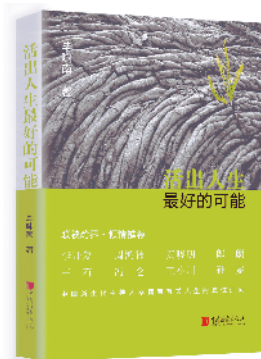
朋友苏的老公无论相貌、才华、家境都平平常常，普普通通，正如他自己戏言，

除了椎间盘突出什么都不突出。然而无论家里家外，苏都是一副十分崇拜、凡事离了老公简直世界末日的样子。十年后，他成为当地有名的实业家，资产雄厚，拥有了一个成功人士所能拥有的所有物质和风光。大家惊讶，不被众人看好的他，何以迅速高调蜕变，星光璀璨？结婚纪念日他向苏深情表白：“不忍心辜负你的吹捧，所以努力成为你心中最优秀的我。”

吹捧，看似有些贬义，其实包含了太多鼓励的信息。对于自信心爆棚、事业稳步上升的人，吹捧更多谄媚和讨好的成分。对于缺乏自信、遭遇挫折的人，“夸大其词、言过其实”的吹捧，如一剂猛药，一声号角，可提振士气，振奋精神，鼓舞斗志，有助于其重整旗鼓，战胜困难，走出困境。

和孩子小时候就不一样了，这是一个新的状态，但并不是说孩子大了，就不再需要父母，其实你要投入(到)子女教育的时间并不会少。只不过在这个阶段，孩子可能并不需要你做什么具体的事情，而主要是思想交流。当然我也很享受这件事情。

毕啸南：当母亲还是很幸福的。我每年都带我爸妈出去旅行两次，多年如此。我把中国划分为12个文化区，京津冀、长三角、珠三角等，然后带我爸妈出去玩。由于我的职业特性，每次我都会组织一场我和父母的三人对谈，并且记录下来。比如2012年9月12日在杭州西湖畔，我们一起谈我爸爸和我奶奶的关系，因为他俩的关系很微妙。我爸当年是齐齐哈尔市中考状元，但奶奶因为家庭的经济原因不得不终止了他的学业。我爸一直很孝顺，但是心里也一直存放着一个命运的疙瘩。这其实是时代的悲剧。所以我希望父亲能够说出来，真正释怀。每次旅行，我都希望解决一个类似这样的问题，然后在他们离开这个世界之前，在一幕幕回顾他们人生经历的时候，能够感到生无悔、死无憾。



因为人的身体如果有力量，他的思想和精神状态都会不一样。

毕啸南：我看你儿子跟你说话的方式，感觉你跟他的交流方式很平等。因为你的工作很忙，我想知道你在孩子的教育上是否缺席过呢？

张欣：没有。我花时间最多的就是孩子的教育问题。我有两个儿子，都得照顾到。他们现在都到美国去上学了，大儿子已经(在)上大学。像前天凌晨1点钟了，他可能刚从课堂下来特别激动，也忘了时差，打电话给我，给我讲他在学校学到的东西，希望我能够在思想上给他回应。这



深色蔬菜里的“伪君子”

我们把深色蔬菜按照颜色分了五类，并排了序，第一绿色，第二紫色，第三黄色，第四红色，第五白色。然而光看外皮可不够，要小心蔬菜中的“伪君子”——用深色外皮伪装成深色蔬菜。

第一号“伪君子”是冬瓜，它外表看上去是绿色的，但是切开冬瓜，里面其实是白色的，而冬瓜的确只吃肉不吃皮，因此它不是深色蔬菜，而是白色蔬菜。第二、第三号“伪君子”分别是黄瓜和茄子，它们削皮后果肉的颜色都比外皮要浅很多，也就不能算深色蔬菜了。因此要认准判断深色蔬菜的窍门，就是不认外皮，认

果肉。

有些人不敢买深色蔬菜是因为一个原因——带颜色的蔬菜会洗出一些色素，往往让人分不清是否是不良商家往里打入了色素。比如紫甘蓝一洗就洗出紫色，而苋菜一煮水就会变红，但其实不用担心，因为这些颜色都是天然的色素，与生俱来就存在于这些蔬菜中。之所以会洗出不同的颜色，是因为每一种颜色都代表着该种蔬菜富含的营养，绿色的是镁，红色的是铁，紫色是花青素，而橘黄色是胡萝卜素和维生素K，正是有了这些元素才使得深色蔬菜呈现出不同的颜色。

深色蔬菜最好的烹饪方式是焯水。我们常说生吃蔬菜能将营养素保留得更好，但这指的只是维生素C，而深色蔬菜里面含有一种叫做植物化合物的抗癌元素，这种物质一定要加热了才能被释放出来。用水焯一下深色蔬菜，不仅能使蔬菜的植物细胞壁软化，通透性增大，促进植物化合物溶出，有效提高人体的吸收率；而且加热烹饪也可以提高深绿色和黄色蔬菜中维生素K和类胡萝卜素的利用率。(完)