



灰姑娘的梦醒了

心灵相通的朋友

我曾在西北一所学校读大学。四年的时光里，目睹周围的很多同学从牵手到分手的过程。而我，始终单身，并且自得其乐，从没感觉到无聊与寂寞。

我喜欢看电影，喜欢混迹于一些影评圈子，浏览那些跟我爱好相似的人，留下的观影感受。

也就是在那个圈子里，我认识了阿易（化名），准确地说，我们只是志趣相投的网友，从来没有见过面。

阿易在我的家乡工作，比我大六岁。身处异乡求学，看到老乡，总有莫名的亲切感。我们聊着家乡的美食，聊我们爱看的电影，几乎每天都有说不完的话。

只不过，阿易有女朋友，马上就要结婚了，所以，我们的闲聊没有牵扯过风花雪月。

那时候正是微博最盛行的时候，大家都习惯用一两句话表达生活的感悟。我却喜欢在博客上写影评，每次看完一部电影，非写个两三千字不肯罢休。

阿易也是，他的微博仅限于转载。我跟阿易在博客里嬉笑评论着，大学四年就这样过去了。

我一直以为，能拥有一个永远不见面，却心有灵犀的朋友，是一种难以言喻的幸福。

临近毕业的时候，一堆琐事等着我抉择与处理。我跟他的互动慢慢淡了下来。听说他结婚了，我也没太往心里去，毕竟我当时的头等大事是找工作。

久别重逢的感觉

在外面工作了一年，硬是被我妈一天一个电话地催回家：“女孩子在外面能闯出什么天地，赶紧回家，这里总有适合你的工作。”

正好我那边的工作也不是很顺利，便收拾行李回宁波工作了。

父母在身边，比我一个人在外面安逸多了。每天有人等我回家，做好晚饭，家务也不让我沾。我又开始整天看电影、写影评，沉醉在自己的世界里。

有一天，我打开尘封已久的博客，阿易给我发的几个小纸条跳了出来，内容几乎都是：“最近怎么样？在哪里工作？”

这个人真是奇怪，明明用QQ联系更方便，却非要用这种隐蔽的方式了解我的近况。

我给他QQ上留了言，告诉他我已经回到家乡，跟他在同一个城市了。发完信息，我才发现，我们真的已经好久没有联络了。

那天以后，我们重新恢复以往的聊天频率，聊的全都是电影。

他的涉猎越来越广了，原本他跟我一样喜欢文艺小清新的电影，如今他还迷上暴力美学的电影，比如《天生杀人狂》《落水狗》之类的影片。

我开玩笑地问他：“是不是生活有了变化，怎么口味变重了？”

“可能生活太压抑了，想寻求发泄的出口。”

我再追问下去，他便开始向我滔滔不绝地诉起苦来：他婚后生活并不幸福，妻子从小娇生惯养，一身公主病，两个人见面就吵架，根本没活过下去。

也许是我同情心泛滥，那一瞬间，我忽然生出一种想要拥抱他的冲动。

从那以后，我们的话题从电影延伸到感情与生活。有一天，他忽然发了一句：“我们见一面吧。”

认识他，已经快五年了，看过他的照片，却从来没有见过他本人。我曾经以为，两个心灵相通的陌生人，不见比见好，因为见面总会生出其他的感慨。可是那一刻，我也好想见他。

我轻叩键盘：“好。”

彬彬有礼的绅士

为了这次约会，我早早地做了准备。我知道自己并不是美女，也不会打扮自己，家里连一双高跟鞋都没有，打开衣橱，全是松垮的牛仔裤。

在我百般无奈地搜寻衣服的时候，我突然意识到，这不是相亲，这只是两个电影发烧友见面，而且他已经结婚了，我为什么要精心打扮取悦他？

我也不知道自己到底在想什么，也许潜意识里，我是希望他喜欢我的。

赴约那天，我穿得很朴素。藏青色的短袖，浅蓝色泛白的牛仔裤，一双轻便的运动鞋。穿裙子让我感到不自在，我还是照常穿吧。

到了餐厅，当我看到他的时候，我才后悔自己穿得太不正式，像个学生。

他一身西装笔挺地帮我移开餐椅，然后再拉开自己椅子，稳稳地坐下。原来一个人与照片竟然有那样大的差距，我终于明白什么是男人的气质。

点完菜，他从包里拿出一个包装精美的小礼物送给我，让我受宠若惊。

我不由地心旌荡漾起来：曼妙的音乐，迷醉的灯光，不停摇晃的高脚杯，还有他有磁性的声音，这一切都美妙得像一个梦。

走出餐厅，我满心以为他会继续绅士地问我：“要不要开车送你回家？”

他像是能猜透我的心思，礼节性地说了句：“不好意思，我本来想开车送你回家的，现在要赶回公司加班。”

灰姑娘的梦，在午夜钟声响起后落幕，而我的梦，在夜幕降临时就已经结束了。

从此杳无音信

那晚回到家，我迫不及待地打开小礼物。原来是一个精巧的化妆盒，盒子里是美妆工具：夹睫毛毛的、修指甲的、修眉毛的……简直一应俱全。

然而，这个礼物似乎不适合我这个假小子。我不爱化妆，甚至可以说不修边幅。他的礼物，是不是一种暗示？暗示我，他喜欢精致妩媚的女人。

不管怎么样，我的心情还是激动得难以平静。这是从未有过的感觉，像是惴惴不安地见到自己心仪的王子，心跳得太厉害，害得我做事也冒冒失失的。

母亲敏感地发现端倪：“你去跟谁吃饭了？怎么脸红红的？”

我支支吾吾地敷衍过去，马上躲进自己的房间，假装睡觉。晚上11点多，我看了看QQ，一条信息都没有。

以往这个时候，我们总会一起看电影，然后分享当下的观影感受。我忍不住发了一条：“你还在加班吗？”

过了很久，他都没有回复我。迷迷糊糊中，我睡着了。

第二天早上醒来，我第一件事就是看手机，想象着他一定会发来长篇大论。打开一看，只有一个简单的“嗯”，没有多余的话。

他从来没有对我如此冷淡过，为什么见面之后反而变得冷漠了。难道这就是传说中的“见光死”？

我不停地安慰自己，也许是因为他最近工作太忙了，无暇再跟我聊天。闺蜜也跟我分析了这件事，她们一致认为，原本他想搞一场暧昧，结果我过于男孩子气的着装，让他一点兴致都没有，连聊电影的兴趣都抹煞了。

还有一个好朋友直接点醒了我：“他是有家室的人，你还想痴心妄想什么？你应该庆幸你自己的外表让你逃过一场孽缘。”

朋友的话虽然伤人，却说得很有理。假如这次见面后，我跟他一起坠入爱河，那我岂不成了受人唾弃的小三？

这件事让我看清了一个人，也让我明白了一个道理：很多时候，见面还不如不见。

倾诉人：露露（化名）

性别：女

年龄：25岁

记者：陈也喆

插画：章丽珍

倾诉热线：87682535

15888563497

倾诉邮箱：dnsbqq@126.com

倾诉QQ群：78365797

公众微信号：dnsbqq



“你见，或者不见我，我就在那里，不悲不喜；你念，或者不念我，情就在那里，不来不去……”仓央嘉措的这首诗，想必大家都很熟悉。可是，很少有人拥有这样的平常心。很多人嘴上说着“我只是去见一面，什么事都不会发生”，但心里早已蠢蠢欲动。当我们被

感情冲昏头脑的时候，应该暂缓脚步，冷静地思考一下，我正在做什么，我想要什么？如果任由其发展，会伤害到别人的家庭吗？露露的故事，其实是很多年轻女孩都会遇到的经历。应对的方法只有一个：珍惜生命，远离暧昧。

喝奶哪种强 羊奶 PK 牛奶

——当羊奶遇上牛奶请听专家评判

家住柳庄新村的张大爷来电咨询说，他前段时间参加了小区里的一个关爱老年人的健康讲座，小姑娘、小伙子热情地推荐他要多喝价格不菲的羊奶粉，听说羊奶粉的营养价值远远高于牛奶粉。羊奶粉真的比牛奶粉的营养价值高吗？为此笔者专程替张大爷请教了宁波某食品企业高级公共营养师程巢宣。

羊奶比牛奶售价高，不完全是由它的营养价值决定的

首先，程巢宣肯定了羊奶的营养价值的确不错。然而，羊奶卖得贵，真是因为其营养价值比牛奶高得多吗？程巢宣直言不讳：“这简直是无稽之谈。羊奶卖得贵不完全是因为营养价值比牛奶高，其营养价值只是一小部分原因，真正的原因是羊奶的产量小，生产羊奶的厂家的广告宣传费高，消费者花钱买的都是高价的广告。”

到底羊奶和牛奶的营养价值差多少？看看《中国食物成分表》就一目了然。在碳水化合物、烟酸、维生素

A、磷等营养素的含量上，羊奶高过牛奶；但从主要营养成分上看，钙、蛋白质、锌、硒等营养素的含量，牛奶则高过羊奶。程巢宣说，“所以，不能简单地地下结论是羊奶好还是牛奶好，要根据个人营养缺乏的情况，来选择喝哪种奶好。不过大多数消费者喝奶的目的是为了补充钙与蛋白质，因此考虑经济等综合情况，我们优先推荐喝牛奶稍好一点。”

经过加工的羊奶和牛奶，吸收率相差无几

除了营养价值，有的商家的另一宣传噱头是“羊奶的吸收率要比牛奶高得多”，事实果真如此吗？程巢宣表示，现在市场上销售的羊奶和牛奶都是经过均质机处理过的，它们的脂肪颗粒都已经变得很小了，吸收率的差距也就变得微乎其微，可以忽略不计。程巢宣补充说，市场还有传言“乳糖不耐受的人可以喝羊奶”、“喝羊奶不上火”，羊奶里不仅含有乳糖，而且其乳糖含量比牛奶还高，而中医认为牛奶与羊奶都属于平和、性温的食物，谈不上“上火”之说，所以说市场上的一些传言并不完全是真的。

巴氏杀菌牛奶在市场份额中占据优势地位

巴氏鲜奶是85℃杀菌的牛奶，它的高营养作用，早已被欧美发达国家的民众所认识，巴氏杀菌牛奶在全球液态奶的市场份额中始终占据95%以上的优势地位，而且还享有一个全球通用的美誉——鲜奶。

警惕关爱老年人健康讲座的骗局

现在社会上的健康讲座鱼龙混杂，除社区居委会或街道等组织的讲座相对规范外，其它冒充总经理、讲师等给老年人讲课的健康讲座骗局相对较多。程巢宣说，社会上有些针对老年人所谓的健康讲座，一般是通过利诱方式免费给参加讲座的老年学员发放低价物品来聚集人气，然后打亲情牌与挑拨子女忙工作、不管老年人等言论来洗脑，最后待人气旺了就故弄玄虚宣传保健品的神奇功效；类似讲座大多是骗局，他提醒我们老年朋友需多警惕，同时他也呼吁我们作为子女的也需多抽空关心身边的老人，尽最大努力照顾好老人。

吴伟明

东南商报 政府类公告、会展节庆、招聘招租、钟表眼镜、珠宝、文娛休闲、电动车、婚纱、建材等

广告部热线：87682149 13056909922 谢先生
87682182 13656881849 张小姐