

“舒适圈”里的“休闲”生活

—— 养宠图方便 带娃图清静 减肥图省事

○ 黔东南州融媒体中心记者 杨玲 王珺 李林果



随着人们生活质量的提高,越来越多的人开始追求即有品质又“舒适”的休闲生活。养宠图方便,带娃图清静,减肥图省事,各种妙招层出不穷。

这些选择很多成了习惯,大家说法不一。有人认为方法是好的,可人却懒惰了。也有人认为,节省了时间才有更多时间去做想做的事。无论选择怎样的生活方式,自己舒适就好。

托管式养宠

逢年过节,对于一些需要外出的铲屎官而言,宠物如何安置是个回避不了的问题。

留足宠物饲料把猫狗关在家?太残忍;送到朋友家代为照顾?能接纳宠物还有饲养条件的朋友实在难寻。于是,送到宠物店的“托管式养宠”成为很多宠物“家长”的选择。

正月初七,上班第二天,从省内其他地区返回凯里上班的周小姐,中午下班顾不上吃饭,匆匆打车先到宠物店接自己的爱宠丸子。

春节回家七天,她的比熊犬便在宠物店托管了七天。宠物店里对着店门摆放的笼子里,棉花糖般白生生、毛茸茸的比熊犬听到主人呼唤的声音已经按捺不住激动地在笼子里扒着门叫唤。笼子打开后,小狗迅速扑到周小姐身上嘤嘤叫唤,在主人怀里尽情撒娇。

“来店里接到它,心里才踏实。”丸子三岁半,每年过年都会送到宠物店托管,作为老顾客,周小姐对小店十分放心,可每年还是抑制不住想早点见到狗狗的思念。在店里给狗狗洗好澡,选了几样狗狗喜欢的零食和玩具作为新年礼物,才抱着丸子高高兴兴回家。

不大的宠物店里,和丸子一样被主人送来“托管”的还有四只宠物犬,三只宠物猫。店主欧阳先生介绍,每年春节都有十多只宠物送到他家寄养,时间长的半个多月,时间短的五三天。因为这群毛孩子,他家每年都能“就地过年”,哪怕出外走亲戚,都要留一个人在家照顾托管的宠物。

店主介绍,他家经营宠物店近20年,开展宠物托管业务已有十多年。以前来托管宠物的人不多,这些年大家经济条件好了,越来越把猫猫狗狗当作家庭成员一样,出行总要妥善安置才能放心,不像那些年,如需外行,主人大都给宠物留足口粮,关在家里便一走了之。来店里的托管宠物的大多是熟客,以独自在凯里工作的年轻人,或者外省在凯里创业的生意人居多,他们不方便长途带宠物回家,便把毛孩子送到店里寄养。

有些心细的主人,还会要求每天发宠物的视频给他们报平安,有的则会在大年三十那天嘱咐,给家里的毛孩子加餐,操心程度不亚于寄养一个孩子。

“过年收费会比平时贵一点,但大家都能理解。其实不用主人嘱咐,我家也会在大年三十那天,给这群毛孩子都加些鲜肉粮,一起过新年,让他们也开心一下。”

采访中了解到,凯里宠物狗寄养每家的收费标准不一样,有的根据狗狗体型大小不一样,其收费的标准会不一样。此外,自带狗粮与不带狗粮的收费也会不一样。近几年,各家宠物店春节时期的宠物寄养收费一般在40元/天至80元/天不等。

除了价格,托管宠物最重要的考量因素是宠物的健康安全。宠物店的寄养环境对宠物来说特别重要,一般不建议去宠物医院寄养宠物,因为宠物医院有很多宠物传染病的病原体,对宠物健康影响很大。要选择有资质的宠物店,尤其是消杀做得好,一笼一笼环境干净的店,能最大程度避免宠物出现一些健康问题。同时,在送去寄养之前,建议一定要给宠物打疫苗。注射过疫苗的宠物,抵抗力会相应加强,减少染病几率。

轻松式降娃

很多宝妈抱怨带娃真的比上班累多了,要对付精力旺盛的小孩,还要牺牲一部分自己的娱乐时间,于是,各种降娃招数层出不穷。

面对亲戚家的熊孩子上门,当代年轻人早已零食、玩具做足准备,轻松应对。一方面这是年轻人降娃的智慧,知道熊孩子喜欢什么,可以投其所好轻松降服。另一方面就是年轻人自己的生活其实已经充满了各种零食和玩具,自己永远都是个宝宝。

比如备受年轻人喜爱的盲盒、乐高等玩具,既是降服年轻人的法宝,也是降服熊孩子的法宝。在诸多玩具当中,乐高玩具深得部分成年父母的喜爱。

“普通的乐高玩具,从几块到几百不等,我比较喜欢给孩子买乐高玩具,主要是避免孩子过多玩手机,同时又能开发孩子动手动脑能力。”市民刘先生,前不久给小孩买了一套乐

高,小孩立即起了兴趣,接连几天天天把玩,根本不会腻。

“对于有的成年人来说可能觉得十几块的拼图过于简单,但是对于对世界充满好奇的小孩来说,每一次的玩乐都充满了好奇。”简单的组装不能满足时,就往复杂的,“孩子的妈妈经常说我,买的复杂、难组装的玩具,其实是我在玩。我觉得,让孩子在一旁打下手、找零件,也能培养孩子的团队精神。”当然,刘先生认为最重要的一点,这是爸爸们带娃的通病,怎么轻松怎么来。

同事聚会、朋友聚餐,放在家不放心、带着去又不方便。为了吸引顾客,在凯里一些饭店、商场和休闲餐厅,还设有免费小型游乐场,大人有玩的,小孩也不会无聊。

“在凯里有好几家饭店都有专供孩子玩乐的专区,这样大人轻松小孩安全也有保障。”刘亚女士平时工作很忙,周末就喜欢约着朋友一起吃饭、聊天。可碍于孩子小,孩子三岁之前很少出门聚会。现在,孩子上幼儿园了,总算轻松些,可带出门来不太放心,“周末带孩子出门吃饭,找个有小孩玩乐区域的地方很挺不错。朋友带着小孩一起聚会,孩子们也有伴玩。”

记者发现,在商场玩具销售状况不容乐观,普通的玩具店很难维持经营,智力开发类产品行情还不错,这也与网络产品价位偏低选择品种较多有关。“店里的顾客一部份是为孩子购买,一部分是用来送人。”过年过节,送孩子当礼物,一阵天都不用管,凯里国贸四楼某玩具店服务员说道。

当然,也有部分家长表示,给孩子购买一些轻松趣味且开发智力的玩具有利于孩子发散思维的培养,可是也需要注意,孩子的童年离不开父母的陪伴。

放纵式减肥

“每逢佳节胖三斤?”很多人节后回到单位,聚在一起交流后发现该说法有误:过年的胡吃海喝,哪能只胖三斤,胖了六七斤的小可爱比比皆是。

初一到初六,扣肉、香肠我最爱,吃吃喝喝真痛快。而初七之后,不少人回归岗位,就要重拾打工人的讲究和体面——减肥塑形便提上议程,而“制造热量缺口”就成为努力的方向。

于是,吃东西前第一件事不是拍照,是拿出手机先查看它的卡路里!

为了减肥,有人每天只吃清水白菜或一个苹果,或半截黄瓜,还嫌不够低卡低脂。

想减肥就得少摄入能量,市面上的“低卡”“无糖”“脱脂”食品大受减肥者欢迎,至于“0卡”食品可以说是让减肥者疯狂。

聚会中,喜爱碳酸饮料的小张,悄然把手中的饮料换成了某品牌的零卡可乐,聊天中才知道,她的早餐也换成了号称零脂肪的脱脂牛奶,还不停向朋友推荐这一时髦的减肥饮料与魔芋面、代餐奶昔等各式“0卡”食品,极力推荐这一能满足口腹之欲的“放纵式减肥”。

0卡碳酸饮料靠甜味剂提供甜味,喝起来既清爽又甜蜜,那这样的饮料可以放开喝吗?近年来有一些研究表明,甜味剂不能给人带来饱腹感,可能导致人吃下更多的食物;某些人工合成甜味剂可能会干扰肠道菌群进而增加血糖水平,最好不要过多摄入。

早晨八点二十,李女士来到公司楼下,放眼望去酸汤粉、辣鸡粉、鲜肉包、糯米饭各色早餐香气扑鼻,可是对于小李来说这些都是浮云,她心里只有一件事情——吃代餐粉减肥。

95后的小李身材微胖,她已经吃了快2个星期的代餐粉,刚开始是早中晚都吃,苦于口感清淡,没油水,就改成早晚吃,中午搭配一些类似于蔬菜水果鸡胸肉这样的低卡食物,她坚信“代餐粉”最后一定会让她心想事成。

代餐食品是否真的营养全面,达到不运动便能“享瘦”的效果。据小李介绍,该产品的售后评价中,也有人坚持吃一段时间的代餐粉之后,发现生理周期推迟了,加剧了脱发,出现心悸与身体无力的症状。小李有时也会在心里怀疑是不是因为代餐粉的营养不够造成的,也会蹦出是否要停止吃代餐粉的念头,但那只是一瞬间的想法,只要身体不出大问题,她与那些评价“减肥效果明显”“无限回购中”的减肥小姐妹都会继续坚持。

像小李、小张这样通过吃代餐食品来减肥的人绝非个例。在某电商平台输入关键词“代餐”,发现相关商品数量庞大,其中排名第一的某品牌无糖黑芝麻糊月销量5万+,从商品的销量可以窥见其消费群体数量之巨大。与其说是代餐粥减肥,不如说是靠减少营养摄入瘦下来。如果选择用代餐粉完全代替其他饮食,其实也是对健康的一种威胁。

所以,即使是0卡食物也不建议无所顾忌的吃;代餐食品看似简便,能达到“躺瘦”的效果,也不能过度依赖。减肥无须斤斤计较每种食物的卡路里,整体上食材选择更营养,搭配更合理,烹调更清淡,吃时不过量,才更重要。

