

旅游、运动、烘焙……

# 你知道你有多美吗

## 旅行遇见美好,收获欢喜浪漫

去未知的地方,去认识新的事物。近年来,出门旅行成了许多女性的爱好,在旅行中享受生活,让视野更加开阔,使身体得到放松。市民杨女士就是一位热爱旅行的人。她在学习、工作之余,走遍国内外许多城市,在旅行中收获别样的欢喜和浪漫,看见更美的人生。

杨女士从小就喜欢旅行。上了大学,她想法设法攒生活费,通过兼职赚取旅游经费。在旅行中,她一次次被祖国的壮美山河所震撼,一次次被陌生人的善意所温暖。这些美妙的瞬间,让她更加热爱走上旅途。

工作后,虽然旅行的时间少了,但她也为有能力带着父母一起去旅行感到开心。2019年的国庆节,

那是她第一次带妈妈去旅行,去了内蒙古,辗转多个城市。一路上,她帮妈妈拍照,为妈妈买好吃的,陪妈妈骑马……从一个被父母宠爱的小女孩,变成了懂得爱的人,那也成了她目前最难忘的一段旅途。

杨女士向记者分享了自己旅途中的照片,其中一张高空滑翔伞和一张海中深潜的照片引起记者的注意。杨女士表示,无论是在高空感受天地的辽阔,还是在深海里遇见不同的生命,在她看来都是欢喜又浪漫的经历。如今,受疫情影响,她的出行更加慎重。“不适合出门的时候,就好好工作、好好学习;有机会出门的时候,就认真玩耍、认真感受。”她说。对于未来,她希望一直保持这份



杨女士体验深潜。(受访者供图)

热爱。

其他热爱旅行的女性也和杨女士一样,她们在旅途中认识了许多可爱的朋友,邂逅了许多醉人的风

光,聆听或感受了许多温柔的故事。这一个个美丽的经历,让她们看见更美的人生。

(陈琴)

## 生命在于运动,坚持最有魅力

在结束不久的冬奥会上,我国女运动员之一谷爱凌凭高超的滑雪技巧,顽强拼搏、挑战自我的精神,向世界展现了运动女性的风采与力量、自信与魅力。其实,在我市也活跃着许多“谷爱凌”,她们是广场舞爱好者、瑜伽练习者、跑步爱好者……通过运动,她们发现不一样的自己,遇见更好的自己。

在市区一家瑜伽馆,每天来练习的伽人们精神饱满,笑脸盈盈,好像从未有过烦心事一样。她们说:“怎么会没烦心事,只是练瑜伽学会了内观,更包容自己了,自然就开心了。”这种乐观的精神也影响了她们的身边人。

差不多练了瑜伽一年的邱小姐坦

言,练瑜伽真的很苦,铺开瑜伽垫的那一刻谁不纠结。但练习后的满足,只有练了才能体会。这一年来,她感受到最美的不是瑜伽体式,而是每天坚持的魅力,“瑜伽让我拥有了规律、简单、节制的生活,内心变得宽广,不再去计较得失,深刻体会到《道德经》的‘为学日益,为道日损’。”现在,瑜伽也成为了她输出式学习的一个载体。

过去,女性更多的是为了追求形象美而运动,但现在女性更享受运动过程。在我市的公园广场、瑜伽馆、健身房等地,随时可见挥洒汗水的女性,形成一道靓丽的风景线。茂名晚报记者走访了解到,运动已成为不少女性



夕阳下的瑜伽人。(瑜伽爱好者供图)

生活的一部分,健康阳光、乐观自信成为了她们的精神底色。今年近60岁的冯姨笑道:“自从跳了广场舞,身体

不痛了,还觉得自己越活越年轻,大家都说我不像60岁的人。”

(李君平)

## 闲时享受烘焙,为生活加点甜

现今,越来越多的女性享受多元精彩的女性生活。她们果敢、可爱、坚韧、温柔、有趣、大气,这世间所有美好的形容词用在女性的身上都不为过。

烘焙也是一种自我享受的生活态度,越来越多女性在闲暇时选择烘焙。喜欢烘焙的人,大多都很细腻、懂得享受生活。刘诗欣就是这样一个女孩。90年出生的她,现在是市行政服务中心住房公积金窗口的一名工作人员。工作中,她认真负责。生活中,她热爱烘焙。

细致准确地称量面粉,分离蛋黄与蛋清,混合材料,然后它放进倒入模具,放进烤箱,静静等待。直到闻到烤箱里飘出来的黄油味,饼干由软变硬,蛋糕慢慢膨胀起来。叮的一声,一份美味出炉了,甜甜的味道瞬间在空气中弥漫开来。端着刚出炉的蛋糕,刘诗欣脸上露出了开心的笑容。“烘焙对

我的生活影响很大。”刘诗欣说,过去的她比较害羞内敛,不够自信。但接触烘焙后,她的变化很大。她的朋友说:“她做烘焙的时候,眼里都带着光,既自信又漂亮。”刘诗欣第一次关注到烘焙是在高中。那时她还是学生,只能将喜欢放在心底。工作后,她用自己的第一笔工资买了一台烤箱,从此工作之余就一头扎进烘焙里。因为热爱烘焙,她还参加了各类烘焙培训班,学习各种蛋糕的制作。

在烘焙的过程中,她发现自己的心情变得平静,焦虑和压力也渐渐得到了舒缓……整个过程都很享受。她认为,烘焙不仅是为了满足自己的胃口,更是一种生活态度。“静下心来慢慢研究自己喜欢的东西,从中体验到乐趣,享受闲逸的时光。”刘诗欣说。因为喜欢烘焙,平时家里的小侄子过生日蛋糕都是她自己做的。偶尔朋友



刘诗欣在烘焙蛋糕。李茜摄

聚会,也会带上自己亲手做的蛋糕。“看着精心准备的蛋糕或者甜品被一口一口吃光,我觉得好有成就感。”刘诗欣笑着说道。周末,她还是儿童烘焙课程的老师。在她看来,能让更多人喜欢烘焙,享受烘焙也是一件甜蜜的事情。

无论是刘诗欣,还是其他喜欢烘焙的女性,她们都有一些相同的特质:勤奋,热爱生活,探索不止。她们懂得生活,她们从烘焙中感受美好,从美好中发现更多美好,活出了更美的自己。

(李茜)