

消费，是一种艺术！  
消费，是一种态度

微卷首  
心静自然凉  
张唯

小暑一过，燥热的天气又要不断侵扰着咱们了。最近有两件毫不相关的事情，几乎刷爆了咱们的朋友圈，一是暴涨后暴跌的股市，另一个就是填色图画书《秘密花园》(Secret Garden)。

然而在我看来，这两件事其实有着相同的起因，那就是咱们急躁的心态。

沉寂了五六年的A股在去年悄然兴起，在今年加速上涨，人人都看到了股市的赚钱效应，于是融资、配资、加杠杆，借钱、卖房、透支信用卡，为的就是以最快的速度赚钱。我身边的80、90后的小伙伴们在父辈股市的阴影下成长，连K线图都看不懂，然而今年大都跑步投身股市。既有史无前例的暴涨，就有前所未有的股灾。在近二十天的断崖式下跌中，大家都想急忙逃跑，居然让整个股市形成了缺乏流动性的无量跌停奇观，我身边的朋友都是一片惨绿。

在生活节奏持续加快的今天，做不完的事情，海量的信息，让咱们应接不暇。在不知不觉中，焦虑和压力正在困扰着很多人。于是一本专为成人定制的填色图画本《秘密花园》(Secret Garden)逐渐流行开来，宣称为生活在都市繁忙节奏里的咱们提供一份完美解压方法。96页图用复杂的线条勾勒出花卉、树叶和小鸟的图案，需要咱们用彩色铅笔填涂绘画。这本书2013年在英国出版，之后热销全球，在明星的示范效应和韩剧的影响下，我的朋友甚至几乎分成了两类人——晒书的人、等书的人。

资本天然的逐利性本无可厚非，但是急于求成的心态会酿成股灾这样的大祸；填色本仅作为一个宣泄压力的小窗口，就会火遍全球，可见需要调节心态的群体是多么广泛。

记得我在上学时，被老师批评过最多的毛病就是浮躁。因为浮躁，原本会做的题就会出各种各样的漏子，实在让人又好气又好笑。步入社会这个“大考场”以后，虽然历史的车轮在加速度的作用下只能越来越快，但是咱们需要尽力克服浮躁的心态，冷静的分析“题目”，尽管这很难。

近几年为什么去日本“扫货”如此流行？我觉得就是因为日本匠人文化的魅力，很多人成年累月对某一技术的痴迷和钻研产生的效果。因为他们能把普通的日常用品，制作得精致耐用，设计得人性贴心。在日本，只要专注、踏实地做好一件物品，也许几十年如一日，哪怕只是一枚小小的螺丝钉，也能获得成功。因此，在日剧和动漫里经常能有这样的台词，“我要做全日本最好吃的拉面”，“我要治好全日本的跌打伤”，各种从业者的骄傲不胜枚举。平心静气地做事，冷静的处世态度，成就了匠人气质，从而获得了商业上的成就。

在今夏的首波热浪中，咱们知道气候的变化会改变人体新陈代谢的速度，影响情绪的神经传导物质多巴胺也必然受此调节。大家容易兴奋、冲动、发火，不过据医学证明，当咱们心里宁静时，多巴胺的分泌就会趋于平缓，也就是心静自然凉。所以除了本期都市消费为咱们介绍的各种夏凉方法以外，让心态平静也是一种很好的方法。

偶得一首小诗，最后请各位感受一下。

从前的时光很慢，车马信都很慢，一生只够爱一个人，一千点可以跌一年。



本期主打：夏日清凉 D02-D08



码帮商城微信调

# 品鲜茶

在线购买：<http://mabang.qlwb.com.cn>  
客服电话：0531-85196828 85196137  
每周六9:00-17:00经十路16122号山东报业大厦副楼2楼

<div><p>重量 :50 克 市场价: 22 元 码帮价： <b>9.9 元</b></p><p>日照冠清绿茶 一级</p></div>	<div><p>重量 :100 克 市场价: 16 元 码帮价： <b>12 元</b></p><p>清连香绿茶 四级</p></div>	<div><p>重量 :150 克 市场价: 120 元 码帮价： <b>90 元</b></p><p>灵岩长清绿茶(罐装)特级</p></div>	<div><p>重量 :100 克 市场价: 240 元 码帮价： <b>180 元</b></p><p>清连香龙井 特级</p></div>		
<div><p>重量 :250 克 市场价: 166 元 码帮价： <b>130 元</b></p><p>圣谷山绿茶(经典66)盒装</p></div>	<div><p>重量 :248 克 市场价: 80 元 码帮价： <b>60 元</b></p><p>圣谷山绿茶(彩袋装)一级</p></div>	<div><p>重量 :248 克 市场价: 110 元 码帮价： <b>80 元</b></p><p>圣谷山绿茶(拉链袋)一级</p></div>	<div><p>重量 :250 克 市场价: 1000 元 码帮价： <b>450 元</b></p><p>日照冠清绿茶(银针)特一级</p></div>	<div><p>重量 :250 克 市场价: 600 元 码帮价： <b>300 元</b></p><p>日照冠清绿茶(毛峰)一级</p></div>	<div><p>重量 :250 克 市场价: 400 元 码帮价： <b>230 元</b></p><p>日照冠清绿茶(一芽一叶)二级</p></div>
<div><p>重量 :250 克 市场价: 45 元 码帮价： <b>35 元</b></p><p>立泰山铁观音 清香一级</p></div>	<div><p>重量 :250 克 市场价: 60 元 码帮价： <b>46 元</b></p><p>立泰山铁观音 浓香二级</p></div>	<div><p>重量 :100 克 市场价: 120 元 码帮价： <b>90 元</b></p><p>清连香茉莉花茶 特级</p></div>	<div><p>重量 :100 克 市场价: 40 元 码帮价： <b>30 元</b></p><p>清连香茉莉花茶 二级</p></div>	<div><p>重量 :1000 克 市场价: 360 元 码帮价： <b>290 元</b></p><p>白沙溪黑茶 天茯茶</p></div>	<div><p>重量 :100 克 市场价: 90 元 码帮价： <b>65 元</b></p><p>清连香绿茶 一级</p></div>