

1 每天带饭上班 同事笑我不嫌烦

奶酪木木：主持人你好，因为自己带午饭到公司吃，我被同事们笑话了。甚至我觉得自己带饭上班，与他们格格不入。

主持人：带饭上班，不是挺正常的吗？你每天都自己带午饭吗？

奶酪木木：是的。自己带饭上班很方便，都不用纠结每天午饭吃什么的问题，而且还能节省休息时间，可以多午睡一会儿。像我的同事，几乎每天都会纠结是点外卖吃，还是出去吃，也会纠结吃什么菜。有时候，他们吃完午饭回来，就没什么时间可以午休了，导致下午上班一直犯困。

主持人：同事们为什么笑话你？

奶酪木木：今年春节过后，我换了新工作，到一家离家很近的公司上班。这家公司没有食堂，我就保持带饭上班的习惯。可能我每天都拎着保温饭盒上班，让他们觉得很奇怪吧，他们说带饭上班就像上个世纪的事情，很有年代感。前两天，有个同事还问我早上几点起来做饭，是不是早饭午饭都是吃同样的饭菜，还问保温过的饭菜味道会不会变。反正她问了很多问题，我也都解答了，没想到她转头就说了句“真不嫌麻烦”。这让我觉得很冒犯。

主持人：你是怎么想到带饭上班的，是因为方便、省时间吗？

奶酪木木：我保持带饭上班的习惯已经好多年了，这是因为我的肠胃不大好，不能吃太油腻或者比较辣的食物，而且我也比较挑食，所以后来就让我妈给我准备当天的饭菜。我刚参加工作的时候，也是每天中午都点外卖，不过经常出现饭菜不合口的问题，导致三天两头吃不饱、吃不好。这些情况，我原来的同事们都知道的，他们也理解，而且还有人跟我一样，坚持每天带饭。现在换了工作，我跟新同事们也不熟悉，可能有些误会吧。

主持人：每件事各人都有各自的看法，有时候不必太在意别人怎么说，关键是你自己觉得方便、健康就行。话说回来，你早上起来做饭，时间上来得及吗？

奶酪木木：哈哈，其实不是我自己做的。我妈每天都起得比较早，因此她有很充分的时间烧菜，再加上我外带的饭菜也很简单，所以她也不嫌麻烦，每天都会给我准备。现在，我妈还经常看社交平台上其他网友分享的便当教程，每天变着花样给我准备饭菜，甚至有时候还给我做创新菜，真的好吃又省心。

#午饭怎么吃 #便当 #带饭上班

说点什么... 23 38 29

网友1 我偶尔也会带饭上班。我觉得挺好的，只是可惜早上没有太多的时间可以准备。

网友2 小红书平台上好多网友都在分享自己的便当教程，改天我也试试。


网友3 我就是每天都在纠结点什么外卖的人，公司附近的外卖店我都吃了个遍，真的都吃腻了。

2 又到减肥季 想出效果需坚持

拿铁小圆子：主持人，减肥真的好难啊。这些年尝试各种办法减肥，短期内有效果，可惜没有坚持下来，很快就反弹。

主持人：你都试过哪些方法？不妨分享一下。

拿铁小圆子：之前试过 211 饮食法，就是每餐吃2份蔬菜、1份蛋白质、1份碳水化合物，每一份食物的量大约是一个拳头大小。这个方法最贴近日常生活，但坚持下来也不容易。



主持人：这个方法确实比较简单，为什么坚持不下来呢？

拿铁小圆子：天天特意按比例吃饭其实没有看着那么简单。午餐、晚餐自己注意下还好，主要是早饭。早上要上班急着出门，往往随便吃点面包、包子、馒头就应付了，蔬菜基本顾不上。

主持人：早餐是最容易被忽略的一餐。

拿铁小圆子：后来跟风买了网红代餐，直接替代晚餐。这样热量确实减少了，但吃过一次后，我也就没有再回购了。

主持人：是因为效果不好吗？

拿铁小圆子：太单调了，而且就算当时吃饱了，晚上也很容易饿，需要很强的意志力控制自己不去吃夜宵。

主持人：是不容易。

拿铁小圆子：还有 16+8 饮食法、轻断食、少吃加上健身，这些方法我都尝试过。为此我还专门买了个家用小型椭圆机，每天上去运动半个小时。之前纯粹憋着一口气确实有瘦下来，最后都还是没熬住反弹了，因为上班累了就偷懒不锻炼了。

主持人：减肥是需要长期坚持的。

拿铁小圆子：现在我又开始新一轮减肥了，希望这次能够坚持得久一点吧。

#减肥 #健身 #“16+8”饮食法

说点什么... 66 51 23

网友1 真实，都说减肥就是要管住嘴迈开腿，但很多时候会被打乱节奏，很难坚持。比如朋友相约聚餐，不吃少吃很扫兴，吃了又要焦虑热量。

网友2 减肥没有捷径，合理制造热量差才是健康的。

网友3 真心佩服那些能坚持下来的人，我曾经看到过有人每天中午去健身房，只能说高精力人群太强了。

网友4 减肥其实特别上瘾，动起来就一发不可收拾。

3 电动自行车占车位 好秩序要大家维护

快乐星球：主持人，今天真的不吐不快，想好好吐槽一下停车这件事。

主持人：怎么了？

快乐星球：我家小区是个半开放式的老小区，停车位本来就非常紧张，公共车位全靠抢。正常情况下，大家都是头朝外倒车，规范地停进车位里。可是偏偏有些车主却很随意，让车横跨两个车位，完全不考虑其他人。

主持人：这确实不太文明，公共资源应该大家共享，要规范文明停车。

快乐星球：要是人家自己买下了多个私家车位，爱怎么停就怎么停大家也管不着。但公共车位这么停，总说不过去吧？找不到车位的时候看到这样的情况，都恨不得拨打挪车电话让车主来开走。

主持人：或许也可以尝试一下，说不定对方愿意来挪车。

快乐星球：这我还得等在原地，不知道他会不会来，也不知道什么时候来。不仅耽误自己时间，也会阻碍别人进出，不方便。如果我没有在停车又让别人来挪车，又怕被那个车主说故意找事。

主持人：你的顾虑也是合理的。那有没有尝试通过物业来协调呢？毕竟老小区的管理主要还是靠物业或者社区。

快乐星球：说到这个就更愁了。我们老小区物业力量有限，停车这块不太管，而且不光是汽车占位的问题，还有电动自行车也来凑热闹，这就更难管了。虽然也有专门给电动自行车停车的地方，但很多车主不想绕路，直接就停在汽车车位上，一辆电动自行车就占一个汽车车位。

主持人：这确实是很多老小区的通病。一方面是车主的文明意识有待提高，另一方面是维护秩序的管理也要跟上。

快乐星球：是啊，我觉得大家住在一个小区，停车这件事虽然小，但也能看出一个人的公德心。而且时间久了，邻里之间有了矛盾，什么时候起冲突都不知道。文明停车，看似是小事，实则关系着邻里的和谐与社区的秩序，希望大家都能多上点心，方便自己也要方便他人。

#抢车位 #文明停车 #停车秩序

说点什么... 28 21 65

网友1 太有同感了，我们小区也是这样的，每次看到都来气。有时候下班晚一点，一看空位很多却被占着，导致自己没地方停车，真是欲哭无泪。

网友2 说实话，有时候一车占两位不一定是故意的。可以先留个纸条提醒一下，大部分车主还是讲道理的。不过那种长期不改的，就该曝光。

网友3 我觉得可以试试小区自治，业主们自己商量个停车公约，互相监督。我们单元楼里就是这么干的，大家建了个群，谁没停好就在群里提醒一下，效果还挺好。