

手把手教你成为沙发客

沙发客这个概念,顾名思义,就是“睡别人沙发”的意思。背包客们在享受旅行的同时,借住在别人的家里,极其地贴近当地生活,又能省下一大笔旅费,与宿主成为好朋友,这样的方式总是让人感叹和羡慕不已。可当我告诉我身边的人,我正在努力成为一名背包客的时候,我难免不听到这样的疑问:“睡别人家里是免费的吗?”“你不怕有危险吗?”“可以随便蹭吃蹭喝吗?”“……”。当被问到这样的种种问题之时,我才意识到“沙发客”这个词在我们身边其实饱受争议,甚至很多人都没有听说过,也许我们习惯性的旅行常态就是“定行程、买机票、景点打卡、各种拍照、收拾回家”。可沙发客这种旅行模式,绝不在于简单地走走停停看风景,而是景、文化、人与人的结合,更深层次的体验往往能带来意想不到的乐趣。

谁说廉价的旅行方式就不能有高质量的体验?今天我就来手把手教大家,如何成为一名沙发客。

适用人群

喜欢在旅行中交朋友,并且享受当地的文化、生活和美食,能尊重和接受人与人之间的差异,拥有随机应变的能力,懂得待人处事的道理,心里怀有一颗感恩的心,热爱旅行,但又想在享受的同时把花费降到最低的人。

注册个人账户、完善资料

下载 Couchsurfing, 这个有着 240 万注册会员, 遍布 245 个国家(地区), 8 万多座城市的沙发客软件。首先进行注册, 尽量百分百地完善信息, 这样方便以后找沙发客, 或者有些沙发客看到你的信息就觉得可靠, 会主动提出住宿邀请。

详细信息包括你目前的状态, 关于你自己的旅行经历、想法、兴趣爱好、个人联系方式等等, 这些都完善之后, 建议在个人主页多上传一些照片, 能使信息更具透明性和真实性。

查看目的地沙发主

决定好你出发的目的地之后就可以开始啦。以曼谷为例, 选择宿主点击 HOSTS, 在搜索里 Current Location 输入 Bangkok 后填好你的住宿的起止日期, 可以自己选择条件, 比如所住的床是要私人的、公用的, 有没有小孩、带没带宠物等, 系统会自动识别这些条件, 精确地过滤出最适合你的沙发主。

在这些被筛选出来的人里面, 你可以看到他们的自我描述、兴趣爱好、生活旅行照片, 有时候他们会写明家庭住址, 以方便沙发客们做行程参考。

选择沙发主

如何选择沙发主是整个过程中最需要小心谨慎考虑的一步。因为屏幕之外的人和人是千里之隔, 彼此都不认识的两个人, 谁都不知道对方怀着什么的心思。首先看主页照片, 都说相由心生, 眼里首先过滤掉面相比较凶恶的人, 其次是 Reference 的数量越多的, 说明他接收过的沙发客越多, 仔细看别人对他的评价, 就能大概了解这个人的情况。

照片越贴近生活越好, 我在考虑的时候会着重观察照片里他是否身边有朋友, 朋友越多越值得信任, 另外, 注意他露脸的次数, 一些不爱出境或给不露正脸的就不要考虑了, 这样的平台上难免会有一些存有坏心的人, 所以女生多留意一点绝不会错。

发送住宿请求

在选择好了沙发主之后, 双方就需要一定的沟通了。点击 Request to Stay, 写一个简短的介绍, 关于你为什么

感兴趣并选择了此人做你的沙发主, 最好表明意图和大致的行程规划, 给出合理的理由并且告诉他你希望他接受你的请求。这里有一个小建议是, 可以浏览主人的个人信息, 了解他的兴趣爱好, 或者聊聊自己的目标、梦想、特长, 以此切入话题, 会显得更加尊重和真诚, 最后再次点击 Request, 消息就发送出去了。

双方确认接受请求

如果收到了回复, 会有两种情况, 接收或拒绝。大部分宿主在拒绝请求的时候都会写理由和情况, 例如: 正在度假、工作太忙、临时有事等, 然后给出礼貌性的道歉和合理的建议, 只有少数一部分人因为某些原因会直接拒绝请求而不带任何理由。

在双方都接受请求条件的情况下, 就可以开始和沙发主确认见面的时间、地点了, 保持联系, 提前了解一些宿主的情况, 以便自己有一些心理准备, 或者有一些特殊的要求也可以提出来双方及时协调。

与沙发主相处

与世界各地的沙发主相处是一件很有趣的事情, 可以一起聊天、吃饭、散步, 有时候他们也会把你介绍给周围的朋友或者家人, 一起交换旅行的经验, 了解大千世界的各种生活, 总之不管怎么样, 都是一种奇妙的经历。

互相给予评价

当你完成了一次行程, 离开之时, 记得给沙发主写你的 Reference, 经过几天的相处, 你对他/她的印象, 推荐或不推荐他/她给别人的理由, 描述一下你们在一起的欢乐时光, 你的评价也会成为下一任沙发客的参考标准。一般来说 Reference 越多, 被接纳的可能性就会越高, 当你提交了你评价之后, 就会看到沙发主对你的评价。

在完成了这些步骤之后, 一次完整的沙发之旅就结束了。每一次走近一个陌生人的世界, 都在潜移默化地改变着我的认知。感谢自己的勇敢和一直以来对新鲜事物抱有的热忱, 换来的是惊喜一般的收获, 这种收获, 打消了我在异国他乡所有的不安。

写给大家的小 Tips:

1、优先考虑有家庭成员或者和别人一起合住的沙发主, 否则你和沙发主单独两人共处一室, 尴尬和遇到意外的风险都会更高; 2、睡沙发之前, 可以把沙发主的信息备注一遍发给身边值得信赖的朋友和家人, 以防有任何情况, 他们能及时反馈有效的信息; 3、如果这个沙发主曾经



收到过负面评价, 尤其是男性沙发主留宿女性沙发客的不好评价, 尽量不要选择这样的沙发主。另外, 优先选择那些你觉得你们会有共同语言的人, 比如你们有一致的兴趣爱好, 比如你们都曾生活、旅行过某个国家或地区等等; 4、一定要注意自己的个人卫生, 收拾好行李, 避免遗漏造成的麻烦; 5、心怀感恩, 别人提供了住宿的地方给你, 你也应该做出相应的回应, 例如, 给主人做一顿中国菜, 或者带一些具有中国特色的小礼物以示感谢。

(黄静秋 转自微信公众号/野马青年)

热爱锻炼的人 年轻30岁

运动可使人“逆生长”到什么程度? 美国鲍尔州立大学运动科学家称, 坚持锻炼的老年人肌肉健壮程度丝毫不亚于年轻人。

研究人员选取 28 名 70 岁以上老人作为研究对象。参试者均从上个世纪 70 年代开始就一直坚持锻炼, 研究人员希望通过他们考察体育运动如何抵御衰老造成的身体功能减退。科学家们测试了参试者的有氧耐力, 并测量了他们肌肉中毛细血管和酶的数量。分析结果显示, 与不怎么运动的同龄人相比, 那些经常锻炼的人生理年龄至少年轻 30 岁, 状况最佳者甚至和 20 多岁小伙子相当。

研究人员表示, 虽然这些研究对象不是运动员, 但他们早已将健身纳入日常生活, 把锻炼当成了一种兴趣爱好。参试者有氧耐力较强, 肌肉中毛细血管和酶的数量比不运动的同龄人多。这意味着他们有效地抗击了衰老对身体的影响。专家指出, 老年人完全可以通过体育运动储备健康的体能, 有效地延缓身体衰老进程。(卢一飞)

老人多喝橙汁 记忆力好

美国《神经学》杂志近日刊登一项最新研究称, 中老年男性多喝橙汁、多吃橙红色果蔬, 有助提高记忆力。

美国哈佛大学公共卫生学院研究员袁长征(音)博士及其研究小组对 2.8 万名平均年龄 51 岁的男性展开长达 20 年的追踪研究, 主要调查参试者的饮食习惯, 特别是各类果蔬摄入情况。全部参试者在研究结束后接受了思维和记忆力测试, 结果显示, 55% 的人上述两项能力维持良好, 38% 的人得分中等, 7% 的参试者两项得分都较低。研究人员经对比分析后发现, 50 岁左右开始果蔬摄入量较多的男性, 20 年后较少出现果蔬摄入较少的人相比, 吃得最多者丧失思维记忆能力的风险降低 34%。此外, 老年男性常喝橙汁有益保持好记忆力, 与 1 个月喝橙汁少于 1 杯的人相比, 每天都喝少量橙汁的老人出现思维和记忆力问题的可能性降低 47%。

袁博士表示, 新研究证明, 饮食选择对保持大脑健康至关重要, 建议老人们多喝橙汁, 多吃橙红色水果、浆果和蔬菜。(金也)

运动一次, 可管数天

平日早出晚归无暇锻炼身体, 周末又想睡个懒觉, 宅在家里, 锻炼无法每天都坚持怎么办? 近日, 美国科学家的一项最新研究表明, 即使做不到天天锻炼, 也用不着彻底放弃。因为只要运动一次, 就能促进新陈代谢数天。

美国得克萨斯大学西南医学中心研究团队通过实验, 观察测量了长期和短期锻炼对小鼠体内两种神经元的影响。这两种神经元在人类和小鼠的大脑中都存在, 其中一种叫做阿黑皮素原的神经元被激活时, 会导致食欲下降、血糖水平降低和能量消耗增加; 另一种下丘脑神经元被激活后会增加食欲, 降低新陈代谢速率。研究人员发现, 在单次运动后, 小鼠的阿黑皮素原神经活性明显增强, 下丘脑神经元受到抑制长达两天。而随着运动量增加, 这些变化会持续更长时间。

该研究作者、得克萨斯大学西南医学中心神经科学家凯文·威廉姆斯博士说: “根据这项研究结果, 我们可以预测, 即使只进行一次中等强度的运动, 也能够获得持续数天的益处, 特别是在葡萄糖代谢方面。”他认为有朝一日, 激活阿黑皮素原神经元很有可能为需要改善血糖调节的糖尿病患者带来益处。从长远来看, 该研究或将为开发改善新陈代谢的新疗法提供靶点。平日里披星戴月的上班族们, 在周末来临时, 不妨先安排时间好好运动一下, 然后再去做其他。

(林帆)

生活与法

6 种情况用人单位辞退员工要支付补偿金

经济补偿是指企业依据国家有关规定或劳动合同约定, 以货币形式直接支付给职工的劳动报酬。

经济补偿金计算标准

劳动合同法规定, 经济补偿金计算按劳动者在本单位工作的年限, 每满一年支付一个月工资的标准向劳动者支付。六个月以上不满一年的, 按一年计算; 不满六个月的, 向劳动者支付半个月工资的经济补偿。劳动者月工资高于用人单位所在直辖市、设区的市级人民政府公布的本地区上年度职工月平均工资三倍的, 向其支付经济补偿的标准按职工月平均工资三倍的数额支付, 向其支付经济补偿的年限最高不

超过十二年。此处所称月工资是指劳动者在劳动合同解除或者终止前十二个月的平均工资。

这 6 种情况下, 用人单位辞退员工需要支付补偿金

1、用人单位未按时支付劳动报酬。《劳动法》第五十条规定, 工资应当以货币形式按月支付给劳动者本人, 不得克扣或者无故拖欠劳动者工资。《劳动合同法》第三十八条进而将“未及时足额支付劳动报酬”列为劳动者主动提出解除劳动合同并可以支持经济补偿金的情形之一。2、如果用人单位以暴力、威胁或者非法

限制人身自由的手段强迫劳动者劳动的。

这种典型的非法压榨劳动力, 或者不顾及劳动者人身安全的用人单位违章指挥、强令冒险作业, 劳动者可以立即解除劳动合同, 不需事先告知用人单位。

3、未依法为劳动者缴纳社会保险费的。劳动者以用人单位未足额为劳动者缴纳社会保险为由单方解除劳动关系, 并要求用人单位支付经济补偿金, 如果情况属实应予支持。

4、用人单位未能给劳动者提供劳动保护的。劳动合同法第五十四条规定, 用人单位必须为劳动者提供符合国家规定的劳动安全

卫生条件和必要的劳动防护用品, 对从事有职业危害作业的劳动者应当定期进行健康检查。

5、以非法手段让对方在违背自身意愿的情况下签订、改动劳动合同, 这种劳动合同是无效的。

这种情况下劳动者可以和用人单位解除劳动合同, 并要求用人单位按照要求支付补偿金。

6、其他劳动合同法规定的情形。

比如用人单位以欺诈、胁迫的手段或者乘人之危, 使劳动者在违背真实意愿的情况下订立或者变更劳动合同的。

(转自微信公众号/每天学点法律知识)

知 道

至 味

面条这样做, 比水煮面好吃 100 倍



麻酱香拌面

食材: 挂面 200g、芝麻酱、油、蚝油、芝麻油、盐、味极鲜、糖

步骤: 1、芝麻酱用少许熟的食用油调稀, 加入适量的盐、糖、味极鲜、蚝油, 搅拌均匀即可。2、锅里水开后, 把挂面放入, 煮至成熟, 捞出后, 过凉水, 沥水装盘。3、拌上少许的芝麻油防止面条黏连, 浇上第一步搅拌均匀的酱汁即可。

肉沫拌面

食材: 干面条若干、1-2 汤匙菜籽油、半斤肉沫、1 个洋葱切成薄片、2 瓣大蒜、菠菜、盐、胡椒粉、3 大匙酱油、2

匙芝麻油、1 匙蜂蜜、2 匙辣椒油

步骤: 1、将面条煮熟, 捞出沥干水。开火, 等锅热后加入一到两汤匙油, 加入肉沫, 翻炒至肉沫变色。2、加入洋葱和大蒜, 继续煮加热直至洋葱变软。3、加入菠菜, 用盐和胡椒粉调味。4、最后加上面条进行翻炒就完成啦! 喜欢吃辣的可以加一些辣椒油。

牛肉酱拌面

食材: 面条(生) 150 克、细葱葱 5 根、葱油 2 汤匙、生抽 1 汤匙、酱油 1/2 汤匙、米醋 1/4 汤匙、牛肉酱 1 汤匙、食盐 1/2 茶匙、白糖 1 茶匙

步骤: 1、准备材料: 面条、小葱葱和调料。2、锅内水煮开后, 下入面条, 煮开添半碗冷水, 再次煮开再添半碗冷水, 煮开后面条出锅过凉水(煮开添凉水能使面条更筋道)。3、充分冷却的面条事先准备好的冰凉开水中浸泡一下(冰水泡过的面条更 Q 弹, 也更适合炎热的夏天)。4、面条充分沥干后加葱花, 以及所有的调料拌匀即可。

花生酱凉拌荞麦面

食材: 荞麦面、胡萝卜、黄瓜、醋、干辣椒、生抽、花生酱、蜂蜜、水、大蒜、芝麻油、小葱、白芝麻

步骤: 1、荞麦面放入开水中, 按说

明煮 2-3 分钟至面条熟透, 沥干水分在冷水中冲洗至完全冷却, 沥干备用。2、煮面条的时候就可以将所有的调料放在一起, 调匀。3、将冷却的面条和菠菜放在一起, 倒入调料拌匀后用保鲜膜盖上放冰箱冷藏至少半小时以上。如果放冰箱超过一天, 可以在微波炉里加热一下, 再调些生抽、醋和水就会比较滋润。

西红柿茄丁过水面

食材: 面粉、茄子 1 个、西红柿 1 个、葱花少许、盐适量、酱油一汤匙、水淀粉适量、植物油适量

步骤: 1、茄子切小丁。2、锅内

入稍微多些的油, 温热时加入茄丁小火煸软。3、西红柿切丁, 再切少许葱花。4、茄丁变软后捞出备用。5、这时候锅里还有一些余油, 加入葱花爆香后放入西红柿丁, 放入盐, 小火煸到西红柿变碎出汤。6、倒入茄丁翻炒均匀, 点入一点水烧开稠一会(这一步很重要), 加入酱油提色, 加入水淀粉勾薄芡即可关火。7、另起锅水开后, 煮熟面条。8、捞入凉水盆里过凉, 浇上西红柿茄丁卤即可, 清爽开胃。

(莽莽 转自微信公众号/每天一道好菜)

(请作者与本报联系, 以便略奉薄酬)