

娱乐圈“败部”复活指南

段子基地



最近娱乐圈几乎年年都有“艳照门”，那些被一时爱欲冲昏头脑的姑娘们，在镜头前摆出各种POSE，以致声名狼藉。这个时候，再奋力阻止已经为时晚矣，关键的还是事情发生后的败部(失利)复活。

第一阶段: 冷静

舆论激愤期里，到处是亢奋地下载照片和交流心得的人。明星们眼睁睁地看着自己多年辛苦积累的口碑和形象毁于一旦。这个时候，一定要冷静处之。首先，通过别人发表声明，对始作俑者进行法律追讨，在震慑发布者的同时，迅速站

到正义的位置上。其次要分析自己的观众定位，最坏的结果，也不过是把自己从清纯女孩变成性感熟女。做完这些就不要再出声了，低调地活在自己的小世界里。不然，做任何事都会有人说你炒作，即使你自杀谢罪……

第二阶段: 发力

舆论冷却期里，人们该看的也看了，该说的也说了。这时，你要主动出击，选择最有影响力的平台，接受一次深入的专访。可以哭，但不可以哭得过于凄惨，一惨就假；可以笑，但要保持坚强的微笑；可以犯傻，因为只有犯傻才能证

明你被男人骗了。接下来，让你的经纪人帮你在不同渠道反复出境，让更多的观众看到。不要以为冷静就能让人们忘掉这一切，既然覆水难收，那就要扭转战局，把自己变成令人同情的弱势力。

第三阶段: 复活

舆论收尾期里，人们的眼光已经被更多稀奇古怪的新闻分散开来，但是你的名气确实已经得到了提升。事已至此，就要灵活运用已有资源，用名气为自己换来好处。

如果写书赚不了钱，做主持人局限性大，拍电影又不一定有名，导演不拘一格来用你，那就可以去拍拍电视剧了。至于那些曾经爆粗口骂你的男人们，你应该放心，因为他们极有可能会变成你最虔诚的

粉丝。要知道，他们骂你，其实正是对你有兴趣的表现。其实娱乐圈就是如此，重要的不是你做过什么，而是别人能记住你做过什么。“艳照门”过后，如果你从此销声匿迹，那么留给大众的最后印象，也只是“艳照门”时期的你。而如果懂得败部复活，借势而起，那么这种事情，也只不过是人生一段风雨而已。总有一天，你能昂起头说：我依然是最红的那一个！



★素菜: 绿叶蔬菜不要带

带饭族总觉得，在外面吃饭时蔬菜摄入不足，自制便当就可以解决这个问题。可是，绿叶蔬菜加工好后，一旦存放时间过长或者经微波炉加热，就会发黄、变味，其中的硝酸盐还会转化为亚硝酸盐，有致癌的作用。当然，午饭也不能不吃蔬菜，否则营养无法均衡。相对绿色蔬菜，茄果类不易变质，加热后也不影响色香味。所以像西红柿炒鸡蛋、烧茄子等经典菜式都比较适合带饭族。除此之外，还可选择蘑菇、萝卜等蔬菜以及黄瓜、南瓜、冬瓜等瓜类。烹调时做到六七分熟就可以，以防营养成分在微波加热中再度流失。另外，凉拌菜因为没有经过加热处理，容易滋生细菌，所以也最好不要带。而豆制品是最容易变质和变味的，所以还是放弃吧。

慢生活

带饭族不要带绿叶蔬菜

食堂的饭菜实在干瘪难咽，午休时间又不够外出吃饭，既能节省时间又能满足胃口的方法无疑就是自带盒饭，现在，越来越多的人成为了自带便当的“带饭族”。可是，大多数人都没办法早起做便当，所以总是用前一天晚上的饭菜。经过了一晚上和一上午的存放，有些食物已经变得不再有营养价值，甚至还会变质。所以，带哪些饭菜其实是大有讲究的，有一些食物还是要尽量避免哦。

★气温高时不宜自带便当

夏季温度升高，饭菜保存也成了问题。即使办公室里开着空调，可是有些病菌在20多度时还是能快速繁殖。而且从家到公司的这一段距离，食物也很有可能发生变质。所以，如果公司没有冰箱，或者上班路途较远，还是不要带自制便当啦。



★荤菜: 鱼和海鲜禁带

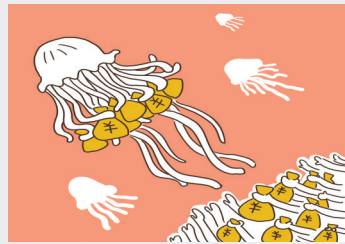


海鲜虽然营养丰富、口感鲜美，可是海鲜煮熟后隔夜放，即使经微波炉加热，也无法保持其色泽和味道，弄不好还会食物中毒。所以，“带饭族”的荤菜最好是牛肉、鸡肉、瘦肉等，烹饪时采用蒸、红烧、炖的方法。像土豆炖牛肉、萝卜烧肉等都是不错的荤素搭配菜式。

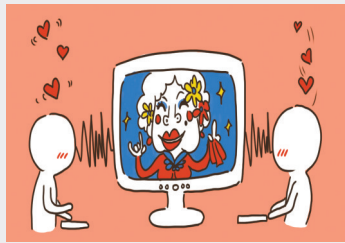
本版稿件由时代漫游公司手机动漫杂志《移动漫》独家提供，移动用户发送DG至106586668获取更多手机动漫内容，资费3元/月。

冷笑话™

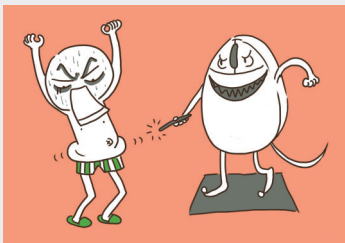
有些网络词语，也许你觉得不好理解。用这些通俗解释，是不是觉得恍然大悟？！



1. 网络——信息水母，不但抓住你的激情，而且抓紧你的钱袋。



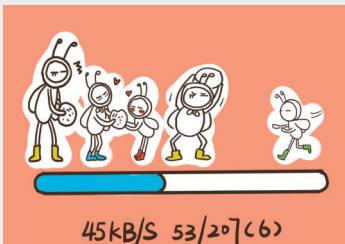
2. 网络爱情——一种刻意将因特网贬低为媒婆的恶毒行为。



3. 鼠标——使腰身变粗的增肥工具，瘦子的谋杀者。



4. 个人主页——挂在窗外的内衣。



5. 下载——一种动作，犹如屎壳螂看见粪球就忙着搬运。



6. BBS——痰盂的代名词。



7. 社区——一群痰盂的堆积。