

# 光影记录

## 生活需要一点甜

赶集

本期拍客:傅鹏  
时间:1月14日  
地点:寒亭商业村

展现潍坊之美、城市之变，记录我们深爱的这座城市——  
**市民摄影节**

主办：潍坊晚报  
潍坊市文联

协办：潍坊市摄影家协会、潍坊市青年摄影家协会

投稿邮箱：  
wanbaofukan@163.com

### 天气预报

|           |           |         |
|-----------|-----------|---------|
| 1月16日     | 1月17日     | 1月18日   |
|           |           |         |
| 晴到少云      | 晴间多云      | 晴转多云    |
| 5℃        | 7℃        | 9℃      |
|           |           |         |
| -5℃       | -4℃       | -2℃     |
| 南转北风 3~4级 | 北转南风 2~3级 | 南风 2~3级 |

值班主任:张媛媛  
编辑:石风华  
美编:张慧  
校对:曾艳

要过年了，每家每户都少不了买些糖果。即使自己并不爱吃，但家里来客人时糖果是必不可少的待客之物。新年吃糖是希望在新的一年里能够顺顺利利、甜甜美美，与朋友分享，则寓意将喜气分给大家。

想来，很少有人会不喜欢吃甜食，因为甜食会让人产生多巴胺，可以给人带来快乐。心情emo的时候，吃点甜食，瞬间就能明媚起来。

生活需要一点甜，不仅是胃口上的需要，也是精神上的需要，不要总是盯着那些令人烦恼的事情和无法给你预期的人，主动寻找快乐，才会获得快乐。

既然如此，那就多给自己一点甜：对着镜子，给自己一个甜甜的微笑；翻开笔记本，给自己写上一句甜甜的祝福；点开手机，放一首甜甜的歌谣；遇上节日，给自己买一份喜欢的小礼物；暂时放下减肥的执念，吃一份一直想吃的甜点……又或者，找一点自己喜欢的事来做，和聊得来的人聊聊天，读一本启迪智慧的书籍，这些都是精神上的甜点，会不断给我们带来快乐和力量。

一个人只有好好爱自己，才能有更多能量去爱别人。

新的一年，我们都对自己好点。

昨日晴冷在线，最低气温-8℃，出现在昌乐；最高气温3℃，出现在临朐。据市气象台预报，未来三天晴朗干燥天气占主导，气温逐步回升，不过早晚时段寒意浓，外出需注意防寒保暖。今日晨练指数二级，天气条件较好，较适宜晨练；穿衣指数一级，适宜穿着厚羽绒服、戴手套等严冬装。

□本报记者 石风华

