

花样翻新节庆环保两不误 文明过节成为永康人的新追求

泡菜：今年我市出台相关规定 禁止燃放烟花爆竹 ,让我们过了一个安静祥和的春节 ,元宵节也一样不放烟花爆竹 ,天也蓝了 ,水也清了。大家都说不放烟花爆竹好。这更是成为我们倡导文明过节的好时机。

主持人：哦 ,今年不放鞭炮 ,你家是怎么欢度春节和元宵节的？

泡菜：面对日重一日污浊的空气 ,这几年过春节我家基本不放鞭炮了 ,对春节多了一份安静、祥和、平安、清新的要求。春节前夕 ,我都会早

早到市场上买上新灯笼和漂亮花卉 ,到过年那天 ,全家一起张灯结彩 ,里里外外布置得红红火火 ,没有鞭炮声一样有过年的氛围。

主持人：嗯。没有鞭炮声陪伴家人过一个安静又没有污染的春节 ,也是别有一番风味的。

泡菜：是的。文明过节应成为我们新的追求 ,当然也希望政府能搞搞新花样、新点子 ,多推出一些能吊起市民 胃口 的文化大餐 ,这样市民节日期间可以看看演出、参加一些活动 ,相信越来越多的文化活动的出现 ,能为春节添光增彩 ,市民也会自觉地移风易俗。

小小红绿灯关乎城市文明 提高人的自我约束能力更重要

方岩山人：今年我们全家都到北京大哥家过年。大哥为我们接风 ,开车去订餐 ,在回来的路上发生了事故。车头被撞得稀巴烂 ,幸好人没事。交警调查后 ,对方承认闯红灯。在大都市敢这样贸然闯红灯 ,真有些不可思议 ,原因是那个红绿灯没有摄像头。这些天出去注意到 ,北京很多红绿灯没有安装摄像头 ,除了一些少数存在侥幸心理的不文明人外 ,大多数人靠的是道德素养、自律意识、自我约束。

主持人：小小红绿灯 ,关乎城市文明。红绿灯前最

能体现市民文明素质。

方岩山人：是的 ,除了通过罚款记分来提高违规成本外 ,从根本上要形成人们的规则意识 ,提高安全意识、自我约束意识才是每个人的必修课 ,也显得更重要。

主持人：常言说得好 ,无规矩不成方圆。关爱生命 ,从文明出行起步 ,养成良好习惯是对他人的尊重 ,对自己的尊重 ,更是对生命的尊重。如果人人都遵守交通规则、对生命尊重 ,因不良行为酿成的惨祸就可以少些、再少些。

朋友冤枉我偷东西 让我感觉到随便怀疑别人副作用很大

水木：现在心情遭透了。

主持人：遇到什么不开心的事了？

水木：前阵子 ,朋友叫我和她一起去逛街。回来后不久 ,她却打电话过来骂我偷了她家东西。

主持人：怎么可以这么乱冤枉人？

水木：我也根本不知道她所丢的东西长什么样子。她说已经报警 ,还说如果查出来不是我偷

的 ,再来向我道歉。

主持人：不管她怎么说 ,只要自己真的没有做过 ,随她怎么说 ,清者自清。

水木：后来想想 ,说不定她的东西是自己忘放哪里了。哪一天 ,她在家发现了 ,一切就真相大白了。经过这件事 ,我发现怀疑对一个人的伤害真的非常大 ,希望我能从中吸取教训 ,再遇到什么事 ,没有确凿的证据 ,不论别人怎么说 ,我都不会乱怀疑别人。

节后各种类型骗局频繁上演 面对各种“幸运”别激动馅饼往往是陷阱

无悔：春节过后 ,一些有针对性的诈骗活动又活跃起来。随着上海迪士尼的门票即将开售 ,最近朋友圈里就出现了为庆祝开园 ,要求网友扫码回复取票 ,即可免费领取迪士尼门票等骗人微信。我想提醒市民要格外小心。

主持人：嗯。春节过后 ,人们开始新的一年工作生活。不法分子也运用形形色色的花样 ,针对节后人们常遇到的情况设置骗局。

无悔：除了常见的中奖诈骗、短信诈骗外 ,骗术也在不断升级 ,让人眼花缭乱 ,但不管如何变

化 ,最终还是会落在一个字上 ,那就是 钱 。所以只要涉及到 钱 ,要多留个心眼。

主持人：是的。

无悔：几乎年年春节过后 ,我都会收到被春晚节目组幸运抽中大奖的手机短信。以往每年有节目投票 ,今年是手机参与互动 ,骗子也是动了脑筋 ,紧随时代变化 ,骗人方法是花样百出 ,但是最终目的就是骗钱 ,让你先预付中奖个人所得税 ,或者让登录特定的网站 ,套取个人重要信息。反正在我看来 ,对于这种事 ,看不不信 ,就能保障安全。

网友支招节后调节饮食 节后综合征也需注意

雅雅：过年大鱼大肉必不可少 ,一不小心就可能出现消化不良等症状。这两天 ,大多数上班族都陆续进入工作状态 ,我想和大家分享一下节后怎样调节饮食。

主持人：哦 ,你是怎样做的？

雅雅：假期吃得比较油腻 ,有些人暴饮、暴食而造成营养过盛 ,很容易引发一些疾病。现在市场上蔬菜价格还比较高 ,每年这个时候 ,我都会拿出一些如黑木耳、海带、笋干之类具有清肠功效的干货。苹果之类的水果也是清肠的好水果。这些天用糙米取代大米 ,可以通过肠道吸掉堆积物。

主持人：嗯 ,吃些清淡的食物 ,可以减轻肠胃的负担。

雅雅：是啊 ,这样做就没必要选择节食来控制体重。除了饮食 ,心理健康也是很重要的。可以用一张便签作备忘录 ,将一些事记在上面 ,用最简捷的方式尽快办结 ,不要拖拖拉拉。抓紧时间自我调节 ,有规律地睡眠、饮食 ,尽快使自己心理调整到工作状态。

淘气孩儿呼吸不通畅 原是黑豆塞进鼻孔里

哉：前两天 ,我被孩子吓了一跳。

主持人：发生什么事情了？

哉：我家孩子今年3岁 ,比较顽皮 ,对一些刚认识的东西 ,特别感兴趣。前两天 ,她在乡下竟然把黑豆塞进了鼻孔。

主持人：你是怎么发现的？

哉：我一开始没发现。刚塞进去可能不舒服 ,孩子一直在哭。公公隐约发现孩子的鼻孔里有东西 ,看孩子正在吃鸡爪 ,就说孩子鼻孔里塞有鸡骨头。我过去检查她鼻孔时 ,又看不见东西 ,可能哭时 ,黑豆被吸到里面了。

主持人：那真是太危险了。一旦异物吸到气管内 ,会引起窒息等严重后果。

哉：事后回想起来 ,的确很害怕。当天 ,孩子哭了一阵后就不哭了 ,就没当一回事。第二天 ,我无意中发现孩子鼻孔里有黑黑的一团东西 ,呼吸也不通畅 ,还以为她流鼻血留下的残物 ,小心挖出时才发现 ,原来是一颗黑豆 ,已经膨胀得大了一倍。

主持人：家长要常常提醒孩子 ,不要把豆豆等小东西塞进鼻孔、耳朵里。

哉：还好是虚惊一场。这个年龄的孩子对很多事物都很好奇 ,稍不注意就可能发生类似的事情。在此 ,我也想提醒一下家有宝宝的家长 ,看好孩子 ,不给宝宝玩豆豆、硬币等这些小东西 ,因为宝宝不知道危险 ,会往自己身上如鼻孔、耳朵里乱塞而发生意外。