

杭州第19届亚运会即将开幕 喜迎四海宾朋期待精彩绽放

真诚：杭州第19届亚运会的脚步日益临近，我们喜迎四海宾朋，期待精彩绽放。

主持人：这是全体浙江人的荣光，也是展现诗画江南之美的绝佳机会。

真诚：是的。杭州作为文化与旅游的瑰宝之地，将用自信呈现给世界、呈现给亚洲一场精彩纷呈的体育盛会。

主持人：到时，来自各个国家和地区的运动员、官员和媒体代表将齐聚杭州。

真诚：不久后，浙江的精心筹备与无限魅力也将随之揭晓。届时将让世界领略杭州，让世界领略浙江，让世界领略中国。

主持人：嗯嗯。随着杭州第19届亚运会即将来临，从硬件到软件，从城市

到乡村，满满的亚运风扑面而来。

真诚：每一个赛场都期待精彩纷呈的亮相，每一个赛道都静候佳绩的诞生，每一名志愿者都准备着讲好美丽的浙江故事，传递精彩的浙江发展，每个人都以主人翁的姿态投入到这场赛事的筹备、建设、服务、保障中。

主持人：体育运动能将不同地域、不同民族的人连接在一起，那是文明的交流、友谊的交流、勇气的交流。

真诚：体育精神不仅仅是赛场上的拼搏精神，也诠释着人类命运共同体建设理念。亚运精神与国际奥林匹克运动会精神一脉相承，与北京冬奥精神精彩互动、交相辉映。

主持人：体育运动正在激发一座城市的潜能。

真诚：是啊。以一流的场馆设施、顺

畅的赛事组织和周到的保障服务，赋能亚运，是浙江办好本届亚运会的庄严承诺。我喜悦，杭州第19届亚运会搭建全民健身的大舞台，家门口也刮起了最炫亚运风。

主持人：你身边都出现了哪些运动风？

真诚：越来越多的人加入跑步、骑行等运动中，来迎接亚运会。我能为亚运做什么、我为亚运做了什么，成为大家的共同话题。

主持人：一个小我，串联成珠就是一个大我，去健身、去参加志愿服务，都是一份助力，为文明添彩、为运动鼓劲。

真诚：是的。我们相信，好客、热情、文明、友谊的风范将激发出无限的创新活力，为美好抒怀，为未来高歌，书写精彩答卷，向世界奉献一届中国特色、亚洲风采、精彩纷呈的亚运盛会。

乡镇居民坐高铁不方便 建议开通乡镇直达高铁南站班车

Sally：现在乘坐高铁的人越来越多，但也发现一些问题有待优化。

主持人：你觉得有什么需要优化的？

Sally：目前乡镇居民去永康高铁南站交通不便，建议开通乡镇直达高铁南站班车。

主持人：乡镇居民去高铁南站大概要转什么车？

Sally：乡镇居民去高铁南站，需要先从小镇坐城乡公交车到城区，再转车才能到高铁南站，每个站点还要停车上下客，会花费大量的时间。

主持人：如果开通直达班车时间会缩短吗？

Sally：是的。一般乡镇到城区就得花费1个小时甚至更多时间，到城区再转车到高铁南站至少要花2个多小时。所以可以结合城乡规划，增加乡镇通往高铁南站直达车的班次，并早日开通乡镇直达高铁南站的班车，提高群众出行效率。

主持人：如果可行，这是一件利民的工程。

Sally：乡镇、工业功能分区开通高铁南站公交车类似城市各个点到机场大巴。如义乌高铁站能直达东阳、永康、磐安、浦江等县市，以及

下面的乡镇及主要工业功能分区、学校。目前永康高铁南站开通的只是城区和工业功能分区的城区公交线。

主持人：你是建议我市各个乡镇也能这样吗？

Sally：是的。可以开通例如前仓、石柱方向，芝英、古山、现代农业装备高新区A线、B线，在高铁南站边建立一个规模公交站，辐射永康主要乡镇、工业功能分区的城郊线，这个交通站点定位就是服务于高铁南站，让全市区域城乡市民包括新永康人乘高铁公交化、舒适化、快捷直达家门，也可以大大节省大家的出行时间。

回娘家吃饭要带上两样厨具 她的古怪行为让人看不明白

零零漆：你见过有谁回娘家还带上砧板和菜刀吗？

主持人：拿这当礼物？

零零漆：不是。我的一位邻居去年刚娶了媳妇。新媳妇长得挺漂亮，就是行为有点怪。每次回娘家，她都要带上这两样厨具。

主持人：知道为什么吗？

零零漆：听我邻居说，她回娘家吃饭，还要开小灶，切菜只用自己的厨具，别人做出来的饭，她从来不吃。

主持人：

在婆家也这样吗？

零零漆：是啊！她在家带孩子，丈夫是上班族，一日三餐，她只管自己和孩子吃饱，却从不给老公留口饭。幸好婆婆没怨言，还收留了她老公去蹭饭。我觉得，吃饭要一家人坐在一起才热闹。同在屋檐下，一家人却分桌而食，真让人看不明白。

主持人：她对伙食要求高吗？

零零漆：她倒是不要海吃海参鲍鱼，只是从不吃隔夜的冷菜，连吃条鱼也必须是现杀的。

主持人：她是不是有洁癖？

零零漆：也许吧！家里的桌子上有一点尘土，她都要嫌弃半天。她儿子才一周岁，无论冬天夏天，每天必须得洗澡，也不怕孩子着凉了。

主持人：夫妻俩感情如何？

零零漆：两人新婚没多久，一直很恩爱。唯一会拌嘴的原因，估计就是她这怪毛病了。

主持人：婚前没发现吗？

零零漆：两人是闪婚，婚前女方很少留下吃饭。生孩子后，女方对卫生的讲究更变本加厉了。

说说大小事 聊聊烦心事 侃侃新鲜事

138600110

冬瓜吃不完 学学腌冬瓜

阳光灿烂：说到一个个硕大的冬瓜，一家人吃几天也是吃不完，而且放久了容易变质腐烂。所以，我们每年都会把吃不完的冬瓜加工一下。

主持人：你是怎么做的？

阳光灿烂：腌冬瓜。这是一种让冬瓜耐储的方法。

主持人：腌制冬瓜的方法简单吗？

阳光灿烂：简单。把新鲜的冬瓜洗净后去皮去籽，切成大小适中的块状。绿皮瓜和白皮冬瓜，口感比较嫩，易入味，但煮久了容易变成水状，所以做腌冬瓜建议选择墨绿色的冬瓜。

主持人：冬瓜还分几种颜色的？

阳光灿烂：冬瓜有白、绿、墨绿三种颜色，大多数冬瓜是墨绿色的，这种冬瓜肉质厚，口感好。接着，将盐、糖、醋、八角、桂皮和生姜放入容器中，加适量水，搅拌均匀。腌冬瓜的口感可以根据个人的喜好进行调整。

主持人：口感怎么调有讲究吗？

阳光灿烂：如果喜欢咸香的口感，可以增加盐的用量；如果偏好甜味，则可以多加一些糖；如果想让冬瓜的味道更为浓郁，可以添加其他配料，例如辣椒、葱丝、酱油、蒜等，根据个人口味进行调配。将调好的水均匀地撒在冬瓜片上，然后轻轻地揉捏，确保每块冬瓜块都能被完全浸泡，更入味。将腌制好的冬瓜片放入干净的瓶子中，盖上盖子，还要用保鲜膜将瓶口紧紧包裹，以免空气进入。

主持人：这样需要放置几天可以吃？

阳光灿烂：一般需要腌制5天-7天，待冬瓜变软，水分变少，味道变好时，就可以食用了。容器宜放在通风处，温度不宜过高，否则容易变质。腌制好的冬瓜块取出来后用清水冲洗干净，沥干水分就可以食用了。

主持人：腌过的冬瓜好吃吗？

阳光灿烂：此时的冬瓜已经呈现出了更加美味和鲜美的口感，储存时间也变得更加长久。不过需要注意的是，如果在腌制过程中，发现冬瓜片发黑或者有异味，最好将冬瓜丢弃。此外，腌制冬瓜时间不宜过长，否则容易发生变质导致食品安全隐患。