

# 能提供情绪价值还有社交属性 年轻人又悄悄迷上蓝莓盆栽

悠悠我心：  
种菜天赋，一到春天都会觉醒。最近很多人的种菜DNA又动了。

主持人：  
你都种了些什么菜？

悠悠我心：  
继阳台种蔬菜、工位养香蕉后，这个春天我又种了蓝莓盆栽。以前买蓝莓论盒，现在直接论树。

主持人：  
你以前养过什么？

悠悠我心：  
我之前养过 禁止焦绿 水培香蕉、寓意着 喜欢你 的水培黑凤梨，这个春天又忍不住加入了蓝莓大军。

主持人：  
蓝莓多少钱一盆？

悠悠我心：  
我这盆是49元，挂果20多颗，成熟后现摘现吃。这和去年爆火的蕉绿盆栽一样，买的不是水果，是生活仪式感。同事们空闲时会特意来观察生长进度，看看是否成

熟。养护得当的话，估计再过两个月果实就能变色了。

主持人：  
盆栽蓝莓好养活吗？

悠悠我心：  
养护蓝莓并不是一件简单的事情，对于新手而言，养护蓝莓过程充满挑战与乐趣。许多人在社交平台上分享自己的种植点滴，记录着每一次变化与成长，有人晒出刚刚挂果的蓝莓，满怀期待；有人则在养护过程中遇到病虫害，发出求助帖子。互动让种植变得不再孤单，大家在分享经验中共同成长，形成一种新兴 蓝莓文化。

主持人：  
种植过程中，感受到的不仅是果实甘甜，更是对生活的热爱与对的自然尊重。

悠悠我心：  
是的。每天午休前盯着蓝莓果子，比刷短视频更有延迟满足感。同事们抢着预定蓝莓，比抢红

包还热闹。

主持人：  
很多年轻人对于水果盆栽，已经超越单纯食用需求，成为一种生活态度体现。这个快节奏时代，种植水果盆栽为我们提供一种放慢脚步、享受生活机会。每当看到蓝莓逐渐长大，心中那份期待与满足感无与伦比。

悠悠我心：  
嗯。越来越多人开始关注如何在繁忙中寻找乐趣，蓝莓盆栽兴起，正是这一趋势缩影。年轻人在种植中找到放松方式，释放生活中的压力，获得内心平静。种植盆栽不仅是一种消遣，更是一种心灵寄托。养护蓝莓过程中，许多人也意识到，种植不仅仅是为收获果实，更是对生活的一种体验。通过亲手培育，年轻人学会耐心与细致，也感受到生命脆弱与珍贵。蓝莓在阳光下慢慢成长，仿佛教会我们如何面对生活中的挫折与挑战。

说说大小事 聊聊烦心事 侃侃新鲜事

138600110

## 小情侣点菜后 说去买水果 菜上齐了 竟然 放鸽子

哮天猪：  
我遇到了一件奇葩事。

主持人：  
能具体说说吗？

哮天猪：  
我前年租了个店面开了一家小餐馆，平时生意还不错。前几天下午4时多，有一对小情侣到店里面来点菜。

主持人：  
有客人来吃饭是好事。

哮天猪：  
嗯。我当时也是这么想的，可后来发生的事情真是始料未及。

主持人：  
发生了什么事？

哮天猪：  
他俩对着墙上的菜单看了又看，纠结10多分钟后点了三菜一汤。于是，我立刻安排厨师烧菜。接着，这对情侣就挑了个座位坐下。不过，他俩好像一直在嘀咕着什么，我那时也没多想，小情侣之间的你侬我侬太正常不过了。大概两三分种后，他们突然站起来说要去买水果。

主持人：  
可能他们不想浪费这段等待时间吧。

哮天猪：  
嗯。类似的情况以前也经常遇到。他们这么说，我也没道理强拉住他们。又过了近20分钟，菜已经全部上齐了，可是还不见他们回来。

主持人：  
水果店离你的餐馆近吗？

哮天猪：  
很近的，就300米不到的距离。眼看菜要凉了，实在等不下去，我就起身去了水果店，可水果店的老板说根本没见过这对情侣。后来店里打烊了，无奈之下，我只能把这几个菜打包带回了家。

主持人：  
这些菜总共要多少钱？

哮天猪：  
全部加起来70多元吧。钱不是很多，但心里不是很舒服。虽然说顾客是上帝，但也不能这样啊，做生意最讲究 诚信 二字，开店两年，还是头一次被食客 放鸽子，感觉自己现在都有心理阴影了。

## 一到花粉飘散的季节 我的鼻子就开始罢工

淇：  
春天，万物复苏，过敏性鼻炎的人也迎来了一年中最煎熬的时刻。

主持人：  
你有过敏性鼻炎？

淇：  
是的。每年天气一回暖，我的鼻炎就卷土重来。

主持人：  
你有什么症状？

淇：  
鼻涕每天流个没完，晚上睡觉鼻子还不通气。平时工作忙碌，但总会在周末抽时间去公园散步。然而，这几年的春天，我却不得不对这些户外活动敬而远之。因为一到花粉飘散的季节，我的鼻子就开始罢工。今年春天，情况比往年更加严重，刚进入3月，我就开始感觉到鼻子痒痒的，不停地打喷嚏、流鼻涕。

主持人：  
以前你是怎么来缓解这些症状的？

淇：  
我试图通过戴口罩、关窗户等方式来减轻症状，但效果并不明显。每次发作我的眼睛也开始变得痒痒的，泪水不停地流，整个人看起来无精打采。同事们见状，纷纷关心询问我的情况，我只能苦笑着说是花粉过敏。晚上躺在床上，鼻子塞得严严实实，几乎无法呼吸。我翻来覆去，怎么也睡不着，心里充满了无奈和烦躁。

主持人：  
有去医院看过吗？

淇：  
医生告诉我，我的过敏性鼻炎是由于花粉过敏引起的。这段时间

要尽量避免接触花粉等过敏原，同时给我开了一些抗过敏的药物和鼻喷剂。

主持人：  
这样的人不在少数。

淇：  
季节性过敏性鼻炎的过敏原多为植物类花粉，春季空气中花粉含量显著增多，也是过敏性鼻炎高发季节。春天，植物开始生长，花粉、柳絮飘散在空气中，导致许多人出现打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等过敏反应。

主持人：  
春季花粉弥散在空气中，过敏体质的人群在花粉季节尽量减少外出，外出时佩戴口罩，如果出现疑似过敏性鼻炎的症状，应及时就医，早诊断、早治疗，以免延误病情，影响生活质量。

## 俗话说明前螺赛肥鹅 网友分享吃螺小经验

辉：  
俗话说 明前螺，赛肥鹅，蛰伏一冬的螺蛳悄然占据农贸市场水产区C位，成为市民追逐的迎春第一鲜。

主持人：  
现在螺蛳没籽，肉最肥，错过要等一年。

辉：  
是的。经历整个冬眠期的营养积蓄，螺蛳肥嫩，回家爆炒最合适。葱姜炆锅大火快炒，吸得出汁水才叫鲜。要想品味这口鲜，挑选螺蛳也有门道。

主持人：  
挑选螺蛳有什么门道？

辉：  
青壳、薄壳、盖子弹，这三样达标才算好螺蛳。新鲜螺蛳外壳泛着淡青色光泽，轻触螺口处盖子能感受到弹性，若螺蛳漂浮水面且盖子深凹，表明已死亡。买回来的清明螺不要着急直接烹饪，可以先将其泡在水里养上一段时间，还可以在水里滴上几滴麻油，促使螺蛳加快吐沙进程。

主持人：  
这么有经验，你很喜欢吃螺蛳？

辉：  
确实。每年为了能及时享受这口春鲜，我都会早去市场采购。现在摊位都会提供螺蛳剪尾

服务。剪尾后方便我们烹饪，也更容易让螺蛳入味，吃起来也更加便捷。不过，剪好的螺蛳必须当天烹饪，否则会影响新鲜度。烧熟的螺蛳也建议当天食用完，尽量不要隔夜存放。

主持人：  
喜欢嗦螺蛳的人要抓住这个黄金窗口期。

辉：  
是的。因为清明后螺蛳将进入繁殖期，体内幼螺会影响口感，肉质也没现在肥美。此外，吃的时候也要注意，靠近螺口的那块有韧性的肉是可以吃的部分，而质地柔软的尾巴位置是内脏区域，不宜食用。