

# 很多年轻人开始关注身体 在家里煮银耳雪梨汤等饮品

毛毛：如今，我发现身边越来越多的年轻人开始关注自己的身体健康，加入养生局。一边熬夜内卷，一边养生保健，已成为不少年轻人的生活写照。

主持人：面对激烈的求职竞争和生活压力，很多年轻人意识到健康的重要性。

毛毛：是的，与其等到身体不舒服，不如提前预防。刚开始我并没有太多的养生意识，觉得工作忙就得拼命加班，吃外卖也成了常态，直到身体出现问题，我才开始注重健康养生。

主持人：你今年几岁？

毛毛：我今年27岁，在一家律师事务所工作，压力大、任务重，每天的状态几乎是与时间赛跑。长期的熬夜加班，令我感到身心俱疲。尤其是去年，我感到自己的身体状况急剧下滑，开始频繁出现头晕、失眠和胃痛等问题。我意识到，只有改变生活方式，才能避免身体状态

进一步恶化。  
主持人：你平时都是怎么养生的？

毛毛：每天早晨，我会泡上一杯枸杞茶，帮助自己提神养肝。晚上，我会喝一碗当归和党参熬的汤，调理气血。睡前用中药包泡脚，缓解因长期加班导致的疲劳感。平时，我还会在家里煮红豆薏米茶、银耳雪梨汤等。

主持人：年轻时注重健康，未来就能少些麻烦。

毛毛：是的。我看到很多年轻人因为忽视健康，年纪轻轻就出现了各种身体问题。于是，我早就意识到，养生不仅仅是老年人的事，我也应该从现在开始为自己储备健康，因为生病的代价太高了。

主持人：你是身体出现了问题，才开始注重养生的？

毛毛：对。为了避免自己将来成为重症患者，我才开始养生。虽然一开始我对这些行为保持怀疑态度，

但在通过一些小小的调理后，我明显感觉到自己状态有了改善，开始对养生产生兴趣。

主持人：通过日常生活中的点滴积累，可以维护自己的身体和精神状态。

毛毛：嗯，健康的生活方式才是长期的养生投资。虽然市面上有许多保健品声称对身体有益，我倒是不会特意去购买，觉得良好的饮食和作息习惯才是最重要的。

主持人：现在市场上融入中医养生元素饮品受到了年轻消费者的追捧。虽然可能是商家借机营销，但不可否认的是，这也反映了年轻人对身体健康的重视度正在提升。不过大家还是要多去户外，亲近大自然，或积极参与体育运动。

毛毛：健康是最大的财富，养生就是为了让自己的最佳状态，去迎接未来的挑战。我希望可以学习一些养生知识，不仅仅是为了自己健康，更是希望能通过这样的方式，影响身边的人，尤其是我的朋友和家人。

说说大小事 聊聊烦心事 侃侃新鲜事

138600110

## 清明祭扫高峰 请筑牢森林防火安全墙

徐：当前是清明祭扫高峰，是森林火灾的易发高发期，大家绝不能掉以轻心。

主持人：是的。伴随春耕生产、踏青祭祀等生产生活用火增多，森林火灾风险增高。我市多地积极行动，通过开展形式多样的森林防火宣传活动，筑牢森林防火安全墙。

徐：前几天，我们去祭扫时，村里的消防安全员也在山上巡逻，并提醒我们提高防火意识。他们默默无声的奉献，守护着每一寸山林的安全。

主持人：他们用实际行动为森林生态安全保驾护航。

徐：是的。剖析一起起森林火灾，人为因素是主要元凶。森林防火如何防？关键在管人，重点在管火，管住人才能管住火。

主持人：你有什么好的建议吗？

徐：一方面要人人树牢防火意识，通过视听新媒体、AI新技术，采用群众喜闻乐见的方式，推动宣传教育走新又走心。尤其要用一个个富有警示寓意的例子以案释法、以案普法，形成人人担责任、事事讲安全的浓厚氛围。另一方面要个个掌握灭火技能，通过专题培训、主题讲座、应急演练，让更多的人能够掌握相应的应急救援技能和现场实际操作能力，为关键时刻挽救生命添一份保障。

主持人：全面提高大家的防火意识，让更多人参与到森林防火工作中来。

徐：是的。与此同时，要充分发动群众，紧紧依靠群众，全领域、全覆盖、全方位进行森林火灾大排查、大整治，建立起网格化管理体系。尤其要对关键部位、重点涉火场景实行全方位、无死角管控，不放过任何蛛丝马迹，不漏漏任何空白盲点，努力化隐患于无形、灭风险于萌芽。在此基础上，还要发挥值班值守人员的作用，强化包山头、守路口、盯重点等举措，以定点把守和流动巡视的形式，筑牢森林防火安全墙。

主持人：在此倡导市民通过敬献鲜花、绿化植树等文明低碳祭扫方式缅怀逝者，祭扫时除指定地点外，不使用明火、不焚香烧纸。

## 大妈吃太多春笋胃出血了 肠胃不好的人要细嚼慢咽

太阳雨：你喜欢吃笋吗？

主持人：现在是春笋上市的时节，焖、煮、蒸、卤烧出来的笋都好吃，是很多家庭餐桌上的美味。

太阳雨：我邻居大妈因吃笋住院了。

主持人：大妈几岁？

太阳雨：65岁，患有胃溃疡三四年了，平时很注重保养，晚饭就吃些粥和面条。几天前，乡下亲戚送来一袋春笋，她老伴拿出家里的腊肉，炖

了一大锅。  
主持人：春笋烧腊肉，味道应该很赞。

太阳雨：是啊。大妈挡不住诱惑，多吃了几块。当天晚上，她就觉得胃不舒服，开始还能忍受，到了晚上10时，疼得满头是汗，开始呕吐。家人赶紧把她送到医院，一诊断是胃出血。

主持人：因为吃了春笋的缘故？

太阳雨：嗯。医生说春笋粗纤维含量高，质地又硬，一旦无法消化，就会刺激胃肠道，导致胃出血。

主持人：吃春笋吃出毛病的，大多是因为一次吃得太多。建议吃春笋的时候，要细嚼慢咽，最重要的是，不要多吃、贪吃。

太阳雨：我也很喜欢吃春笋，常常一次吃一大碗，看来以后也要少吃。

主持人：烧春笋前，最好能在沸水里先焯一下，软化粗纤维，有助消化，另外还可以去除春笋的涩味，吃起来更爽口。此外，胃溃疡、十二指肠溃疡等患者要特别注意，不能大量吃春笋。

## 网上办卡手续费交了几千元 信用卡的影子也没看到

陈茹：跟你说说关于办信用卡被骗的事。

主持人：谁被骗了？

陈茹：我一个朋友，手续费交了几千元，却没看到卡的影子。

主持人：在哪个银行办理的？

陈茹：她当时收到这样一则短信：尊敬的客户您好，为您快速办理白金信用卡，只要凭身份证可以办理10万元-100万元的信用卡，通过率100%，成功后收3%手续费。

主持人：她想办卡？

陈茹：嗯。她想办一张额度20万元的信用卡，就打电话过去咨询了。

主持人：她是做什么的？

陈茹：做生意的，用于资金周转。她在网上填写了身份信息。第二天，她就接到对方来电称要办卡得先交300元的资料审核工本费。她没多想，就往对方账户汇了款，后又接到对方电话称要交手续费，她还是照做了。汇完款后，一名自称开卡技术人员称需要1000元的

开卡验证费，她又汇了款，之后，还陆续汇了2000元到对方账户。

主持人：汇了几千元了，正常办卡哪要这么多手续费？

陈茹：对方还要她再汇呢，她这才意识到被骗了，希望主持人在报纸上提醒一下。

主持人：无论是申请办理信用卡，还是提升信用卡透支额度，都要到正规的银行网点或是拨打正确的客服热线电话办理，切勿轻信来历不明的网站和陌生电话。建议她到公安机关报案。