

用无患子制作手串和串珠 让平凡的岁月充满了欢愉

怡: 忙碌了一个下午,我们终于制作出了两条手串和一条挂在脖颈上的串珠。

主持人: 是用什么制作的?

怡: 无患子果核。等打孔钻到货后,我们一家人围坐在桌前,小心翼翼地给每个无患子打孔。起初并不熟练,但经过几次尝试观察,我们终于找到了门道。

主持人: 怎么会想着用无患子做串珠?

怡: 工作多年,我每日穿梭于单位与家的路线,总会经过一条种有无患子树的路,然而,我从未曾驻足细赏过它们。偶尔抬头,也只是匆匆一瞥,便又沉浸于日常的忙碌之中。直至去年的一个深秋,一件小事让我对无患子这种植物产生了浓厚的兴趣。

主持人: 是什么事?

怡: 那时,我偶然瞥见朋友手上戴着一条别致的手串,一问之下,才得知那是她亲手用无患子果核制成的。这条手串不仅外观精美,更激发了我极大的好奇心。

主持人: 什么好奇心?

怡: 究竟是怎样的树木,能结出如此精巧的果子?在朋友的指引下,我才认识到无患子树的外形特征。此后,在上下班的路上,我也开始留心寻找这样的树木观察。令我欣喜的是,这种大树在我们的城市中并不罕见,它们静静地伫立在小区里、马路边,甚至就在我每日必经的小路上。

主持人: 无论是去公园还是野地,我们都能寻到无患子树的踪迹。

怡: 经了解,我惊喜地发现,这种平常的树木竟然蕴藏着这么多宝藏。

主持人: 你了解到了什么?

怡: 无患子的皮可制成洗手液、洗发水和肥皂,而果核则可巧妙地串成手串。从那以后,前往公园寻找无患子树成了我每日的必修课,我的脚步越走越远,寻找的瘾也越来越大。

主持人: 让你的生活多了一份自然与创意的乐趣。

怡: 是的。俯身拾起无患子,仿佛捡走了尘世的纷扰与喧嚣,细心打磨珠子,执念在指尖悄然消散。曾困扰心扉的纠结,在穿针引线间一

一解开。将拾回的果子倒在阳台上晾晒,经过去皮、浸泡、清洗、抛光等工序后,再晒透、冷冻防虫,最后按照大小、颜色和品质进行仔细归类、打眼穿线。原来,这小小的无患子,早已将无忧的种子深植于我的日常生活。感恩这场与草木的美丽邂逅,它让平凡的岁月也充满了清雅的欢愉,为每一个晨昏都披上了一层自然的温柔。

主持人: 只要我们用心去观察,生活中的每一处草木都蕴藏着独特的故事;只要我们耐心去打磨,平凡的日子也能焕发出别样的光彩。

怡: 刚开始戴上时,我们并没有觉得它们有多特别。然而,孩子的一句话却给了我们灵感。

主持人: 孩子说了什么?

怡: 他说这些珠子有点像奶茶里的珍珠。于是,我们尝试着将串珠泡进水里,结果发现它们的色泽变得深暗起来,如同漆黑的墨石。这种色泽变化带来的启发,不仅增加了制作的乐趣,也让我们意识到每个种子都具有无限可能。寻找更多种类的种子成了我新的爱好。愿每位朋友都能拥有如无患子般的恬静心境,无忧无虑,顺心顺意,年年安康。

网购是一种乐趣 却也需合理安排

情何以堪: 喧闹的“双十一”结束了。

主持人: 是啊。你有买什么吗?

情何以堪: 我没有。但我老婆有。

主持人: 大概花了多少钱?

情何以堪: 不清楚。但有家居用品、衣服、生活用品等,每次“双十一”,我老婆都奋斗到半夜,从没见她做一件事这么拼命。

主持人: 呵呵,可以理解。

情何以堪: “双十一”后,买的东西陆续收到了。我以为一下子买了这么多东西,她应该会歇一歇了。可没几天,我发现事情跟我想的完全不一样啊。

主持人: 怎么不一样了?

情何以堪: 到了一件外套,她试了试,觉得不错,可又觉得缺点什么,仔

细一想,原来是缺一个颜色可以搭配的包包。卧室里的架子到了,她又觉得原来的一些装饰品与架子的风格不搭,就想着要淘点新的。

主持人: 又买了很多吗?

情何以堪: 到昨天晚上为止,她东买买西买买,起码又花了三四千元了。我劝她省一点吧,她白了我一眼,不搭理我了。我想提醒她,网购是一种乐趣,却也需合理安排,避免盲目消费。

长发卷进吹风机尾部 女子无奈剪掉一撮

悠悠: 谁能想到吹个头还能整出事来。

主持人: 发生什么事了?

悠悠: 前几天,我和几个朋友去吃烤肉,回到住处,发现自己一身的油烟味,特别是头发,味道很重,于是就去洗了个头,可洗完头在吹头发的时候,意外发生了。

主持人:

什么意外?

悠悠: 我的头发比较长,用吹风机吹的时候,头发也会变得蓬松,一不小心,有一撮头发被卷入了吹风机尾部的进风口,当时吹风机冒烟了,还有一股头发被烧焦的味道,疼得我差点眼泪都流下来了。

主持人: 头发能拿出来吗?

悠悠:

我尝试了很多办法都不行,哪怕是忍着痛也不能把头发拽出来。无奈之下,我找了把剪刀,把这撮头发剪掉了,现在整个发型变得很怪。

主持人: 只要人没事就好。

悠悠: 只能这样安慰自己了。希望大家在使用吹风机的时候还是要多注意下,特别是长头发的女孩子,不要像我一样发生悲剧了。

说说大小事 聊聊烦心事 侃侃新鲜事

138600110

我被糖尿病 “盯”上了

祥: 随着生活节奏的加快,外卖、甜饮料、久坐不动成了很多年轻人的日常。不少人和我一样因工作忙碌,经常熬夜加班,饮食不规律,运动量更是基本为零,导致身体不舒服。

主持人: 去医院看了吗?

祥: 检查后说我得了糖尿病。

主持人: 之前有什么症状?

祥: 最初注意到自己开始消瘦,两个月内减掉了10多斤,心里还挺高兴。但最近出现了口渴难耐和频繁上厕所的症状。

主持人: 你今年几岁?

祥: 28岁。医生说,糖尿病并不是吃糖吃出来的,而是一种代谢性疾病,具有较强的隐蔽性,加强早期筛查、干预糖尿病前期,对于预防、延缓发展为糖尿病至关重要。

主持人: 说到底,糖尿病不是突然冒出来的,它不会因为你多喝一杯奶茶或吃了两块蛋糕就发作,它是日积月累的生活账单。

祥: 是的。你每次熬夜、每次久坐、每次外卖狂欢,都是一次透支。现在的糖尿病已经不再是吃多了糖那么简单。也有人跟我一样,以为自己年轻,怎么可能得糖尿病,但年龄从来不是挡箭牌。

主持人: 现在患糖尿病的年轻人越来越多,很多都是因长期高强度熬夜、饮食不规律、压力大导致内分泌紊乱。

祥: 所以我想以我为例,提醒大家,从现在开始,关注身体的小信号,不要非得生病才去检查,也不要非得倒下才重视健康。生命不是等你有时间了,再去爱惜。

主持人: 在日常生活中,我们要注意合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态,对于糖尿病高风险人群,可根据自身情况,控制超重肥胖及热量摄入,加强体力活动,同时做好早期筛查。