

开栏语

生活琐事、工作烦恼、家庭矛盾……我们在生活中常常会遇到这样那样的问题,堆积在心里,久而久之,成了无形的压力。而你,会怎么面对这些内心的疑问?是默默地扛起压力,还是选择正确的途径去释放压力?本版今起开通“减压馆”栏目,希望这个小小的“树洞”,不仅是你生活中的忠实听众,还能有所回应,给予专业的解答和支持。若想寻求答疑人帮助,可以发送信息至226711377@qq.com。有喜有悲才是人生,有苦有甜才是生活。来,放轻松,让我们一起给心灵减个压吧。

坏情绪,请走开!

4招教你降火气

主持人:记者胡翀

答疑人:绍兴市上虞区总工会职工心理健康服务中心特聘心理咨询师、绍兴市高校心理健康教育专业委员会秘书长、企业EAP(职工帮助计划)心理援助专员徐浩

网约车司机小张:最近天气闷热,心情也跟着烦闷起来。像我这样在路上跑生意的,每天都会遇到不同的事情、不同的客人。情绪变得容易受影响,总感觉心里憋着一团火。我们这行是服务行业,不好的情绪肯定不能在工作时表露出来,结果就把坏情绪带回了家,因为一点点小事情跟家人发了火。发完火我很后悔,想要找个发泄途径,再怎么都不能跟最亲近的人发脾气。想到去喝酒,可是我要开车,这肯定不行。这时候就很想念老家的山头,想站在上面大吼几声发泄一下。

徐浩:前段时间天气炎热,再加上疫情的影响,人的火气也更容易大起来。尤其是暑热中,人们常常会觉得心烦意乱、急躁焦虑,心理学上称之为“情绪中暑”,是因人体体温调节功能紊乱造成的一组精神、心理症候群。人容易情绪失

控、爱发脾气,或头昏脑涨、萎靡不振,工作效率下降。不想让坏情绪影响工作,更不想把坏情绪带回家,我们应该如何预防和调节呢?

和自己的情绪聊一聊

无论是呐喊发泄,还是喝酒麻痹都只能暂时缓解情绪,并不能深入情绪的根源去解决问题。

当我们遇到情绪烦躁的时候,自我要有觉察,在临近爆发点的时候可以有意地做深呼吸,一般持续做几分钟的深呼吸练习就会有明显的效果。等感觉自己相对安静下来的时候,跟内心的烦闷情绪做个沟通:是什么引起了烦闷?这个情绪的到来是想给

你什么提示?接下来做些什么可以让自己的状态好一些?

改善生活环境

如果条件允许,在你生活的地方或者工作学习的地方安装空调,或是打开风扇,这样可以降低室内的温度,适当让体温调整回来,在一定程度上改善人的心情。在与家人相处、互动的同时,也能有一个相对舒适的空间让自己可以独处。

适当调整饮食结构

天气闷热时,人的食欲会随之下降。在饮食上,我们可以选择一些比较清淡的食物,尽量少

吃高热量的“上火食物”,还可以用一些清凉降火的食材来煲汤降火气。另外,多吃水果蔬菜,不仅有助于消化,也可以让人保持较为轻松的心情。

选择一项适合自己的运动

当人心情烦闷的时候,可以选择做一些适合自己的运动来发泄或者转移注意力,比如可以慢跑,或者定期参加一些户外运动。爬爬山、游游泳,跟好友一起打个球,都是不错的选择。在运动过程中,不仅身体可以排汗,情绪方面也能得到一定程度的发泄,达到一个很好的“心情解放”效果。

做一款童趣十足的面包

让孩子快乐吃早餐

傅春苗 文/图

孩子开学了,我给她做了这款超级可爱的童趣怪脸热狗面包,早餐时搭配一杯鲜奶,好吃又营养。面包的造型也让孩子爱不释手,从此,吃早餐成了一件快乐的事情。这款面包的制作方法非常简单,新手也能一次做成功。

【配方】

高筋面粉 200 克、白砂糖 25 克、奶粉 10 克、鸡蛋液 35 克、牛奶 105 克、黄油 20 克、盐 2 克、耐高糖干酵母 2 克。

【做法及重点步骤】

1. 将除黄油、酵母外的材料先混合在一起手揉 5 分钟,将揉好的面团放入盆中盖保鲜膜,再放进冰箱冷藏,2 小时后加入黄油和酵母继续手揉出薄膜(手揉不用追求太薄的膜)。家里有厨师机的,先将除黄油外的材料放入厨师机,开二挡 2 分钟转四挡 2 分钟,再转六挡 4 分钟出厚膜;出厚膜后加入软化的黄油,继续开三挡 2 分钟转六挡 4 分钟出薄膜。

所谓的薄膜就是你扯面团,能很轻松地扯出很薄的膜。这是面团延展性的表现。

2. 揉好的面团滚圆盖保鲜

膜,室温 29℃ 时,1 小时发酵至两倍大即可。发酵好的面团倒扣到揉面垫上,薄薄地撒点粉,将粘手部分折叠到面团内部,再将面团滚圆进行分割。

面团平均分成 6 等份,将分割的每个面团滚圆后盖保鲜膜松弛 15 分钟。

3. 取一个松弛好的面团用擀面杖擀开,边翻面边擀边整理成长方形,再将底部捏薄,从上往下卷起来,放入烤盘进行二次发酵,室温 29℃ 时发酵 30 分钟即可。

4. 烤箱提前上下火 180℃ 预热,烤盘放中层,烘烤 15 分钟,看面包的上色情况适当延长或减少烘烤时间。

5. 热狗肠提前放入锅中,用少许油煎一下。配上生菜、炒鸡蛋,再根据自己喜欢的口味加入番茄酱或者沙拉酱,味道非常棒!

【补充事项】

1. 放凉的面包可以放入烤箱,上下火 180℃ 复烤 3 分钟,再夹入生菜、炒鸡蛋、热狗肠等。

2. 面包上的“小眼睛”是网上购买的巧克力。

(作者系小红书美食博主 @sherry 的手作日常)



《隐入尘烟》为何能“逆袭”

苑广阔

据灯塔专业版实时数据,截至9月4日20时,影片《隐入尘烟》票房已突破8500万元,累计观影人次243万,实现口碑票房“双逆袭”。

《隐入尘烟》目前在豆瓣的评分为8.5分,这在国产电影当中属于高分之作。如此一部小成本电影,大部分都是非职业演员参演,为什么能够得到越来越多人的青睐?应该说,这是电影的好口碑带动了高票房,但是这样的好口碑,从根本上源于电影自身的品质。

爱与善良是电影想表现的主题。用网友的话说,整个电影没有说一个“爱”字,但是却又全程透露着爱。由海清扮演的贵英和由武林扮演的老四,一个身体

有病,干不了什么活;一个憨厚老实,给哥哥干了半辈子活,却只得一头驴、一辆板车。但就是这样的两个人,在一起以后,互相扶持、彼此珍惜,希望能够活得有尊严。

老四和贵英的善良、守信、为他人着想,同样打动人心。老四为了一窝雏燕,恳求别人晚点拆掉房子;在贵英为了给老四送饭不幸溺亡之后,老四也没有忘记归还当初从邻居那里借的几个鸡蛋……

丰富了国产电影的类型和生态,丰富了观众的选择,也给无数电影人注入了信心,那就是用心拍摄的电影,哪怕投资很少,哪怕没有大牌演员的加持,也是可以成功的。

动动小手迎中秋



近日,仙居县各中小学、幼儿园正式开学,仙居县中心幼儿园的小朋友们在老师的指导下迎中秋节。

通讯员王华斌 摄

大地当纸 清水为墨 “地书”一写就是8年

陈颖华

一日,我和好友在西子湖畔漫步。走着走着,边上突然传来阵阵掌声,上前一看,一群人正在观看写“地书”(用水在地上写字)表演。只见他左手提个装水的小塑料桶,右手握着特制的大笔在地上挥舞着。随即,一排漂亮流畅、大气洒脱的行书展现在人们面前。大家争相地拍视频、拍照,而我深深地被“地书”所吸引,于是主动上前讨教。

写“地书”的人叫米国藩,今年62岁,陕西汉水人,1978年入伍后来到杭州,从事雷达专业方面的工作。在部队时,他就写得一手好字。2014年退休后,他更是每天在家中练习毛笔书法,天气好时就来到风景秀丽的西湖边写“地书”。他说:“这里地面平整,有许多游人观看,是理想的写‘地书’之所。”而他所写的内容,大多以唐宋诗词、名人格言为主,如王羲之的《兰亭序》、范仲淹的《岳阳楼记》等。

怎样才能写好“地书”?米国藩与我分享:“写‘地书’的笔与毛笔不一样,蘸水时不宜太多,要恰到好处。提笔时,需把握好轻重,不宜太快。这样写出来的字有个性,也耐看。我写‘地书’,既是为了提高书法水平,也是为了锻炼身体、陶冶情操。还能向游客讲解西湖历史文化,为书法爱好者指导写‘地书’的技巧,做义务宣传员。”

在他的指导下,我也提起大笔试着写了写。米国藩提醒我:“要想写好字,贵在坚持”。于是,我们约定,我每周三到西湖边向他请教。我还将米国藩写“地书”的视频上传到网络上,与

书法爱好者们分享。没想到视频发布后,点击率很高。目前已有4个书法爱好者加入写“地书”的队伍。

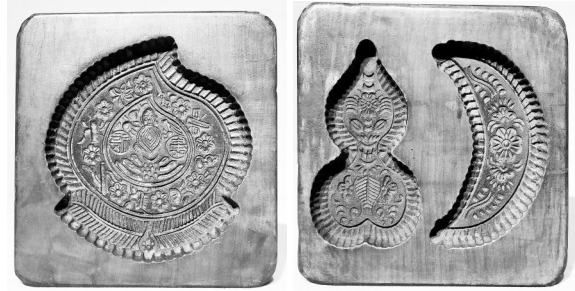
大地当纸,清水为墨。如今,米国藩在西湖边写“地书”已

八载整,每一次都至少写两千个字。遇上节假日,游人特别多,他写得更起劲。米国藩说,“在西湖边写‘地书’,能弘扬和传播中国传统书法文化。同时,我的字有人欣赏了,是件开心的事。”



米国藩在西湖边写“地书”。 陈颖华 摄

祖辈用它做月饼



胡萍

月饼作为中秋节的节令食品,备受人们的青睐。而制作月饼的模具可能很多人不了解,它俗称“月饼印”,以结实耐用的枣木、梨木等木料为主,根据月饼造型进行雕刻、打磨,题材有人物、动物和花卉等,多以“嫦娥奔月”“十二生肖”“吉祥花草”等纹饰为主,并且大多配有“福”“禄”“寿”“禧”等表达祈福纳祥的文字。

我收藏了一块双面雕刻的杜梨木月饼模,这是从祖辈流传下来的老物件。父亲告诉我,他的外祖父母是开月饼作坊的,用这个月饼模具手工制作的豆沙月饼,深受人们的喜爱。

这块褐红色的模具为正方形,无手柄,四角削为钝角。纹理纤细,木质细腻,其边长20厘米,厚5.5厘米。此模具经过了漫长岁月的洗礼和无数次的抚摸,早已包浆圆润,光洁平滑。

工匠在杜梨木正面中间位置开凿了一个寿桃形的凹槽。凹槽的外壁凿有排列整齐、间距一致的竖形边牙槽,底部一个大桃形的刻痕内套小桃形刻痕,小桃形内左侧雕一福字,右侧雕一寿字,中间雕有寓意吉祥的菠萝、葫芦等植物。大桃形的刻痕内雕着花朵、钥匙、葫芦等富含生活气息的图案,十分精美。

模具背面开凿了一个葫芦形凹槽和一个月牙形凹槽。两凹槽内雕刻有花朵、芭蕉叶等图案,栩栩如生。尤其令人惊叹的是,工匠在木料几乎相同的位置上进行双面雕刻又不使其穿透,且深度已达到了可雕刻的极限,可见工匠的雕刻技艺十分精湛。

在中秋节即将到来之际,抚摸着这块杜梨木月饼模,我似乎闻到了一阵月饼的清香。

味蕾上的中秋记忆

任蓉华

“十五的月亮十六圆,大孩儿小孩儿都眼馋,爹娘把包袱抖搂开,中秋月饼香又甜。”小时候,刚进了农历八月,我跟哥哥就掰着手指头算日子,看还差几天没到中秋,一想起与时隔了一整年的月饼再次“味蕾相遇”,口水都要流下来了。

中秋节,对于我们老人家来说,是仅次于春节的重要节日,即便平时最能省吃俭用的庄户人家,到了这天也会准备好月饼、鸡鱼肉、时令水果等饭桌上不常见的美食。所以,抬头望着圆圆的月亮,村里孩子们最先想到的绝不是诗仙李白的“白玉盘”,更不是遥不可及的“广寒宫”,而是月饼、苹果、石榴、柿子,或者加了厚厚馅料的大油饼。

中秋前后,正值新谷登场、瓜果丰收,村里人格外忙碌,不过充盈的食材也给了人们更多的选择空间。在忙着砍玉米、掰玉米的那些时日,父亲会特地早起一两个钟头,赶在早饭前,把种在地头上的花生、毛豆收拾回家,它们可是我家中中秋“宴席”上不可或缺的角色。母亲则忙里偷闲,领我去闲置的一处老宅,对里面几棵硕果满枝的果树“扫荡”一番,火红色的是柿子,深褐色的是沙梨,咧嘴笑的是石榴。我小心翼翼地站在粗壮的树枝上,用剪刀沿果蒂剪下一个个沉甸甸的果实,递给树下的母亲,不一会儿就装满了篮子。

到了中秋夜,满月爬上天空,闹腾了一天的村庄逐渐安静下来,到处亮堂堂的。院子里,十几亩的玉米堆成了几座小山,我们找一块空地支起桌子,把准备好的一盘盘菜肴和水果、花生、毛豆摆满桌面,然后请来爷爷奶奶,大家就着小马扎围坐在一起。父亲看着满院的“玉米山”,不由地笑出声来,大谈丰收的喜悦。爷爷摆出农业专家的派头,一本正经地分析播种、施肥、除草对产量的影响,他对每一粒粮食都有着深厚的情感。我和哥哥则把剥玉米皮的厌倦抛在脑后,埋头于啃、嗑、嚼、咽之间,忙得不亦乐乎。

“吃月饼喽!”母亲把提前买好的两包五仁月饼打开,每包五块,我们六个人每人一块,剩下的四块重新包好,让爷爷奶奶带回去。月饼是一如既往的五仁馅,里面有花生、瓜子、芝麻、核桃仁,还有几根青红丝,咬一口,嚼一嚼,香甜直抵心里。我和哥哥双手捧着月饼,下面还放一碗碗,生怕有一点点月饼渣掉到地上,吃完了,还得再舔舔油腻腻的手指。每到此时,大人们一边笑我们馋,一边从自己的月饼上掰下来一大块递给我们。而等到爷爷奶奶吃完饭回家时,原本让他们带走的四块月饼,最终也会回到我们手里。因为,在跟奶奶的来回“推搡”中,母亲每次都败下阵来,这样的场景,持续了一年又一年。

月是故乡明,月饼也是老家的甜。如今,中秋节的吃食越来越丰富,各类新式月饼层出不穷,但我最爱的依然是五仁月饼,看似硬邦邦的外表下,藏有一颗最温柔的“心”。这份味蕾上的中秋记忆,或许得跟随我一辈子了,它不仅仅是一种味道,更是一种情怀,承载着岁月流淌过的痕迹。