

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
答疑惑人：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识地做深呼吸，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。

达人秀

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）



影视厅

《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仁林扮演的老四，一个身体



近日，仙居县各中小学、幼儿园的小朋友们在老师的指导下迎中秋。

园正式开学，仙居县中心幼儿园学习做月饼，别样“第一课”，喜

通讯员王华斌 摄

俏夕阳

大地当纸 清水为墨
“地书”一写就是8年

■陈颖华

一日，我和好友在西湖湖畔漫步。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，做个义务宣传员。”

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。我还把米国藩写“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

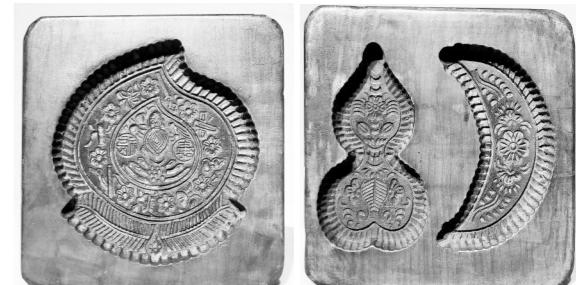
八载整，每一次都至少写两个千字。遇上节假日，游人特别多，他写得更起劲。米国藩说，“在西湖边写‘地书’，能弘扬和传播中国传统书法文化。同时，我的字有人欣赏了，是件开心的事。”



米国藩在西湖边写“地书”。陈颖华 摄

岁月留痕

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，并且大多配以“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，对于我们老玩家来说，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”，而是月饼、苹果、石榴、柿子，或者加入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，它们可是我家中秋“宴席”上不可或缺的角色。母亲则忙里偷闲，领着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寂静下来，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。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，香甜直抵心底。我和哥哥双手捧着月饼，下面还放一点碗，生怕有一点点月饼渣掉到地上，吃完了，还得再舔舔油腻的手指。每到此时，大人们一边笑我们傻，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，或许跟随着我一辈子了，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。