

文明生活方式和习惯 要大家长期坚持

洲洲：小习惯事关健康。看起来再简单不过的勤洗手、戴口罩，成为疫情防控的有力武器。现在，越来越多人意识到，养成良好的卫生习惯很重要。

洲洲：是的。健康的生活方式和良好的卫生习惯，得到前所未有的重视。市民再也不像以前一样，将不干不净、吃了没病挂在嘴边。

洲洲：虽然这些都是小小的生活细节，却是比以前更健康、更文明、更科学的生活方式，也是社会文明进步的一个反映。

洲洲：预防是保持健康最经济也是最有效的策略。

主持人：对的。良好的卫生习惯有利于健康，好习惯不只是疫情防控之需，更是长久之需。

洲洲：嗯嗯。在现实生活中，还是可以看到喜欢我行我素、任性为之的人。在疫情紧迫的时候，这些人会不再任性，注意按各项禁令行事。

洲洲：单位盥洗室配置了洗手液、免洗喷剂后，同事们洗手消毒便做得更到位。公厕冲水按钮由手动改为脚踏，也能有效减少彼此接触机会。

洲洲：为了保持良好卫生习惯，你单位做了什么改善？

洲洲：单位盥洗室配置了洗手液、免洗喷剂后，同事们洗手消毒便做得更到位。公厕冲水按钮由手动改为脚踏，也能有效减少彼此接触机会。

洲洲：提升勤洗手、戴口罩、杀菌消毒等卫生行为的普及率，通过良性的激励机制和外部环境的升级，助推人们在未来更长时间内持续升级卫生观念、优化生活习惯。

沿江慢行道令人心旷神怡 一步一景四季各不同

不是我以为的：永康是一个非常美丽的地方，可说处处风景如画、美不胜收。特别是沿江的慢行道两旁，令人心旷神怡。

不是我以为的：我来永康已经多年，慢行道给我带来了健康和快乐。每天跑上一大圈，会让我的心情无比舒畅。

不是我以为的：春天，春暖花开、万物复苏，路旁的树木在柔和的春风中向人们招手，在春日下蓬勃生长。

不是我以为的：夏天，树枝上蝉鸣鸟叫，仿佛在举办一场丰富多彩的演唱会。绿道上的人也不见减少，来来往往欣赏花红柳绿，倾听鸟语蝉鸣，好不热闹。

不是我以为的：秋天，金黄的银杏树屹立两旁，树叶像一把把金色的小扇子，金黄的扇子里带着一丝绿色，看上去美丽无比。

不是我以为的：你看到四季中的慢行道边的景色是怎么样的？

不是我以为的：冬天，植物脱去了身上的最后一件衣服，变得光秃秃的。虽然天气冷，可市民的热情丝毫不减，走得满头大汗。

不是我以为的：现在慢行道是健康的使者，是快乐的源泉，它给我提供了一个强身健体的好去处。四季的慢行道，给予我不同的感觉，让我在不同的意境中锻炼。我爱慢行道。

不是我以为的：慢行道边的景色在四个季节中散发着不同光彩，展示着无穷魅力。

不是我以为的：现在慢行道是健康的使者，是快乐的源泉，它给我提供了一个强身健体的好去处。四季的慢行道，给予我不同的感觉，让我在不同的意境中锻炼。我爱慢行道。

不是我以为的：慢行道边的景色在四个季节中散发着不同光彩，展示着无穷魅力。

跟着爸妈去挖笋 享受着竹林中的快乐时光

汤月良：现在每每看到竹笋，我都会想起在竹林中的快乐时光。

汤月良：清明小长假，我跟着爸爸妈妈到阿姨家去挖笋了。

汤月良：按照爸爸教我的方法操作几个回合后，我挖出了一个大大的坑。心想，这下笋根一定见底了，可我定睛一瞧，根还在下面，我用脚轻轻踢了踢竹笋，它只是轻轻动了动。

汤月良：没有。这是我第一次去挖笋。在竹林中，我猫着腰，探着脑袋，双眼骨碌碌转个不停，如同两台雷达开始寻找竹笋，可寻找了半天，就是不知道该挖哪根好。

汤月良：看来挖笋没那么容易。

汤月良：对。我干脆将锄头扔到一边，掏出小铲子，蹲下身子，一手握着笋，一手抓着铲子将其插入土中，接着手腕使劲用力一挑，一小块土片便飞了出去。十分钟、二十分钟，坑一

汤月良：厘米、中等个儿的竹笋。我抡起锄头，对准竹笋用力一锄，锄头深深地埋进土里，当我想往回拉的时候，发现它竟然纹丝不动，好像在与我进行拔河比赛。无能为力的我只能寻求外援，让老爸来指点。

汤月良：挖笋也是一个细致活，特别是鲜、嫩、脆的竹笋，稍不注意就会挖断。

汤月良：就在這時，我想到以前笔盖盖得太紧，只要用力转，笔盖就松了。我就按照这样的方法，双手紧握，然后用力扭动。转呀转，拔呀拔，终于，伴随着哧的一声，笋终被我拔出来了。

汤月良：自己挖的笋一定很有成就感。

汤月良：是的。几个小时下来，收获满满。往回走的路上，还能顺手摘点野菜，这就是乡村的美好，也最令人回味无穷。

汤月良：是啊。几个小时下来，收获满满。往回走的路上，还能顺手摘点野菜，这就是乡村的美好，也最令人回味无穷。

汤月良：是啊。几个小时下来，收获满满。往回走的路上，还能顺手摘点野菜，这就是乡村的美好，也最令人回味无穷。



抛物诈骗 还是有人上当 遇到这种事 不可贪小便宜

执笔言成：主持人，跟你说件事。

主持人：说说是什么事？

执笔言成：丢钱、捡钱、抛物诈骗，这种老套骗局，电视、报纸上不知讲了多少次，但还是有人上当受骗。

主持人：什么时候发生的？

执笔言成：有名四川籍妇女，辛辛苦苦打工赚来的3000多元钱都被人骗了。

主持人：具体怎么回事？

执笔言成：那天早上6时左右，这名妇女在街上走着。这时，旁边一名男子说他捡到钱了，并称要和她分。

主持人：无缘无故她就信了？

执笔言成：刚开始不信。接着，一个骑摩托车的人过来说，他也看见了，见者有份。当时，这个妇女还看到第一个男子手里拿着一个黑色皮包，里面放了钱。于是，她信以为真。

主持人：后来怎样了？

执笔言成：三人一起来到偏僻的地方，就在他们准备分钱时，来了另两个男子，称钱是他们掉的。随后，两人凶巴巴地叫所有人掏出身上物品，以证清白。

主持人：这名妇女的钱是怎么被骗的？

执笔言成：这个妇女当时还没分到一分钱。为了证明自己的清白，她就将银行卡及身上的钱都拿了出來。随后，这四个男子一起演双簧，把妇女的银行卡密码也套了出来。

主持人：你是怎么知道的？

执笔言成：妇女被骗后报了警，恰好我在边上听见了。听这名妇女的儿子说，他老妈5年前在银行取钱时也因为一时贪心，被同样的伎俩骗走了几百元。我希望通过你们这个平台，提醒一下广大市民。

主持人：大家要提高自身防范意识。