

距离产生美 保持一米线 文明又健康

真诚：
一米线 的使用 ,已成为很普遍的事情。我注意到 ,有的地方对一米线 的诠释十分新颖别致。

主持人：
他们是怎么表达的？

真诚：
如 爱的方式不一定零距离 ,爱你的心一定是零距离 一米之外 ,诠释真爱 。不过 ,我也看到 ,随着疫情形势的起伏不定 ,有些暂时是低风险地区 ,人们在出行、购物消费等场所对 一米线 的提示似乎不太注意。

主持人：
对 一米线 的形同虚设需要高度重视。

真诚：
是的。请保持一米安全距离候诊 戴好口罩 ,保持一米距离 ,打开健康码 请在一米线以外等待 走在医院、商场、银行等人流密集的公共场所 ,均可看到一

米线 标识 ,提醒人们主动保持安全距离 ,彰显文明素质。

主持人：
是的。严格按照 一米线 排队 ,既是保护自己 ,也是对他人健康负责。

真诚：
不过 ,令人尴尬的是 ,很多时候 ,这样的一米线 丝毫阻挡不住一些人一往无前的脚步 ,即使没有很多人排队 ,他们也几乎不看 一米线 而是使劲地贴在别人的身后。

主持人：
我们要增强安全健康意识 ,除了要规范佩戴口罩外 ,在公共场所要有序排队 ,自觉遵守 一米线 。

真诚：
这些年来 ,我在不少地方缺少和某些人着急。每当我提醒那些企图逾越 一米线 的人注意时 ,对方大多显得不高兴 ,认为我小题大做。

主持人：
我们要倡导公众自我约束 ,自

觉遵守 一米线 ,对不遵守者说不 ,让这条有形的 一米线 真正成为守护健康、文明的生命线。

真诚：
是的。说话、咳嗽或者打喷嚏时 ,病毒会随飞沫飘浮在空气中。如果两人距离保持在一米以上 ,吸入他人飞沫的概率会大大降低。

主持人：
在疫情形势仍然严峻的状态下 ,保持 一米线 ,既是对他人的尊重 ,也是避免交叉感染某些流行疾病的一种有力手段。

真诚：
建议大家从自身做起 ,遵守秩序 ,用实际行动守护 一米线 ,彰显自己的文明风采和一个城市的文明形象。

主持人：
距离产生美。虽然我们彼此站得远了些 ,却能让彼此的心贴得更近了。



她叫小暖 对我们很暖

溢：
我的妹妹很暖。

主持人：
她怎么暖了？

溢：
妹妹暖 ,不仅因为她叫小暖 ,还因为她天生怕暖。

主持人：
怎么说？

溢：
深秋时节 ,我们会穿个外套 ,可她只穿一件长袖 ,在外面溜达一圈回来就已是满头大汗了 ,为数不多的小柔发紧紧贴在脑门上 ,活像一只刚在水里捞出来的小黑猫。

主持人：
可能她是热性体质 ,所以不怕冷。

溢：
妈妈说 ,是不是因为生她的时候是午时 ,是一天中最热的时刻 ,她才会这么怕热呢？

主持人：
不会吧。这应该是体质问题。为什么要给妹妹取这个名字？

溢：
妈妈在怀她的时候 ,和我一起读了一本叫《小暖想当花精灵》的书。于是 ,我们便商定 ,如果生下的是妹妹 ,小名一定要叫小暖。

主持人：
你妹妹除了名字暖 ,还有什么其他表现比较暖？

溢：
每天傍晚 ,我还没放学回家的时候 ,妹妹便会一直叫：哥哥 ,怎么还没 nai(来)？我终于在她的念叨声中出现在了门口 ,她会一脸欢喜地跑过来 ,一头扎进我的怀里。哥哥 ,哥哥 她奶声奶气的叫声 ,很快融化了我一天的疲惫。

主持人：
你妹妹很黏你？

溢：
是的。有什么好吃的也会想着我。有一次 ,妈妈买了一串红提 ,这是她最喜欢吃的水果之一。她吃了几粒后便不吃 ,可小手还在一直剥 ,说要给哥哥吃 ,后来竟剥了满满一小碗。看着碗里这些坑坑洼洼的提子 ,一股暖流流过我的心中。这是我吃过的最好吃的提子。

主持人：
她的表现确实让人很暖心。

溢：
妹妹还会给妈妈按摩 ,会很善解人意地帮爸爸拿忘在床头的蓝牙耳机等。这就是我的好妹妹小暖 ,我爱她的 暖 。

菱角做菜方法多口味佳 营养丰富食用有讲究

美丽的心情：
民间俗语 七菱八落 指的是菱角通常在农历七月成熟 ,八月落柄。现在正是吃菱角的好时节。

主持人：
你很喜欢吃菱角？

美丽的心情：
菱角虽然长相不起眼 ,但我是它的忠实粉丝。有的地方吃菱角还有很好的寓意。

主持人：
什么寓意？

美丽的心情：
因为菱角的菱与伶俐的伶俐同音 ,所以吃菱角有希望小孩子变得聪明伶俐的意思。

主持人：
第一次听到这样的说法 ,寓意不错。

美丽的心情：
菱角除了生吃熟吃 ,还有很多吃法。

主持人：
还有什么吃法？

美丽的心情：
菱角还可以做菜 ,炖、煮、炒口味都甚佳。菱角炒肉是我家的一道时令家常菜。

主持人：
这道菜怎么烧的？

美丽的心情：
生菱角剥壳备用 ,热锅下肥猪肉煸炒出油 ,放入肉片炒至金黄 ,加入姜、蒜、干辣椒爆香后 ,再放少许料酒和老抽 ,然后把菱角放进去炒一会儿 ,加清水煮至汤汁浓稠 ,撒入葱花 ,一道香喷喷的菱角炒肉即可出锅。

主持人：
虽然没吃过 ,但想想都好吃。

美丽的心情：
菱角除了炒菜 ,也可以煮粥 ,把菱角放入清水里煮熟后去壳 ,和大米一起熬煮成粥。

主持人：
挑选菱角有什么讲究吗？

美丽的心情：
看颜色。打算鲜食的话 ,挑选青色的菱角 ,口感会比较鲜嫩 ;打

算熟食的话 ,选择黑色的菱角 ,这样的菱角口感厚实。建议选择个头饱满、形体完整的菱角 ,这样的菱角像是圆润的元宝。

主持人：
看来挑菱角也是门学问。

美丽的心情：
菱角有损伤或者有凹陷 ,不建议购买。如果实在看不出来 ,可以用指甲掐一下菱角的壳 ,掐不进去的是老菱。懒得动手的人也可以生吃菱角 ,要挑选鲜嫩的 ,直接咬开去壳食用 ,肉质细腻多汁 ,香甜可口 ,不过生吃要注意。

主持人：
要注意什么？

美丽的心情：
菱角虽然营养丰富 ,但是食用时也有讲究。首先 ,菱角不能一次性吃太多 ,会造成消化不良 ;其次 ,脾胃虚寒、腹泻、肾虚的人不宜吃。生的菱角上会有姜片虫 ,食用时要特别小心 ,吃之前一定要用清水洗净。

反诈宣传天天有 可还是有人上当

有心人：
主持人好！我希望能通过 Q来Q去 平台提醒一下市民。

主持人：
你想提醒市民什么呢？

有心人：
前些天 ,我的一位朋友听信网络刷单 ,结果上当受骗了。

主持人：
你朋友被骗了多少钱？

有心人：
被骗子骗走了2万多元。关于防诈骗的各种宣传 ,几乎每天都能从手机、报纸上看到 ,不少村、社区都挂着反诈提醒条幅 ,可还是有人掉入陷阱。

主持人：
近年来 ,各类电信网络诈骗方式不断翻新 ,令人防不胜防。你朋友是做什么的？

有心人：

就打打工 ,要积攒下2万多元钱得花多少时间呀。

主持人：
其实 ,这种刷单骗术已经很老套了。凡是需要先行充值或垫付资金的刷单都是诈骗。

有心人：
是的 ,不少上当受骗者就是因为贪小便宜掉入陷阱 ,真的希望大家多个心眼 ,不要轻易相信网上所谓的高额回报的信息 ,天上不会掉馅饼。