

身体健康事事顺心 2025 年做更好的自己

翱翔未来：时光飞逝，转眼间我们挥别2024年，迎来了2025年。新的一年到来，总是伴随着一些老传统，祝福亲朋好友“身体健康”“事事顺心”是必不可少的内容。在辞旧迎新之际，不妨立下新的决心、制订新年计划。

主持人：新的一年，每个人都希望成为更好的自己。

翱翔未来：前段时间，我患了重感冒。如果以前，这点小病对我来说根本不值一提，然而特殊时期后，在家拖了几天症状还是没有缓解。考虑再三，我去医院做了检查。

主持人：检查结果怎样？

翱翔未来：好在只是虚惊一场。这场病过后，一向认为“祸福看天命”的我开始锻炼身体，即使出不了门，也要雷打不动在家里运动半个多小时。饮食上，我戒掉了平时爱吃的高糖类食品，还养成了三餐规律、少盐少油的好习惯。

主持人：过好每一天，都是在给未来打基础。

翱翔未来：在我看来，到了这个年纪，什么都没有健康来得重要。疾病除了给自身带来痛苦外，还会严重影响到身边人。

主持人：是的。现在越来越多人开始意识到未雨绸缪的重要性。

翱翔未来：新的一年，我给自己立下规矩，每天晚上11时必须放下手机睡觉，早上7时准时起床。少打一场游戏，少看一会视频，换来一个好身体，这样的交换值得。

主持人：身体健康，比万事都重要。

翱翔未来：是的。要想新的一年平安健康，养成良好的生活习惯至关重要，关键是要从生活细节等方面入手。

主持人：你想从生活的哪些方面入手？

翱翔未来：日常生活中，我从注意饮食、

生活规律着手，科学膳食，少吃快餐外卖，多吃蔬菜、水果、粗粮等来制定健康食谱，做到“有粗有细，不甜不咸，七八分饱”。如今，大多数人的生活忙碌紧张、毫无规律。压力带来的焦虑容易使人心理失衡，导致人体免疫力大大下降，从而出现各种疾病，所以除了科学养好身体外，保持良好的心态也很重要。

主持人：被大家忽视的心理问题，也是健康的“隐形杀手”之一。

翱翔未来：身体疾病也好，心理疾病也好，诚如中医所论，凡病均影响心，“治病必先治心”。因此，调好自己的心理状态非常必要。很多人在面对生活难题，或是与他人产生误会时，总是不自觉地给自己心理加压，其结果往往是感到失落和烦躁。这类负面情绪集聚多了，就可能出现不良的心理状态。让自己活在焦虑的状态中，倒不如静下心来，脚踏实地从实际出发，定好目标，让自己年年有些新的变化。

柿饼不仅代表舌尖上的美味 更承载着家乡的幸福记忆

喧祯：在我市这片古老的土地上，阳光和清风共同孕育出一种独特的珍宝。

主持人：是什么珍宝？

喧祯：柿饼。每一颗柿饼都是岁月的结晶，从枝头的鲜柿子到盘中的甜蜜柿饼，需要经过多道传统工序，精心制作。

主持人：你家做柿饼的？

喧祯：是的。由于柿子不易保存，家人通过削皮、晾晒和控制等工序，把柿子变成柿饼。柿饼不仅代表着舌尖上的美味，更承载着家乡的幸福记忆与萦绕心头的乡愁。对于在外的我们来说，一口软糯香甜的柿饼，滑入胃里的不仅仅是那诱

人的甜蜜，更有家乡的温暖与深情。这份美味，将陪伴我度过每一个岁暮天寒的时刻。

主持人：柿子做成柿饼不仅延长了柿子的保存时间，还创造出了一种独特的风味。

喧祯：成熟后的柿子圆溜溜、黄澄澄，就像一个个小太阳。洗好后，妈妈会用专门的削皮刀，开始给柿子削皮。削完皮的柿子变得滑溜溜的，像一群刚洗完澡的胖娃娃。妈妈把它们一个个整齐地摆放在竹筛子里，让它们晒太阳。

晒了几天后，柿子的颜色变得更深了，也有些干瘪了。这时，我们就要给它们捏一捏，把柿子捏成扁扁的形状。捏的时候可得小心，不能太用力，不然柿子就会破掉。

主持人：这样柿饼就做好了是吗？

喧祯：晒好后的柿饼表面有一层白白的霜，像是给柿饼穿上了一件薄纱衣，又似冬日里的初雪轻轻落在它们身上，给它们增添了一份神秘而迷人的气息。

主持人：柿饼不仅是一种美食，更是果农匠心与勤劳的结晶。

喧祯：嗯。那薄如蝉翼的糖霜，轻轻包裹着软糯的内心，入口即化，甜蜜沁心。轻咬一口，绵密的果肉与清甜的糖霜交融，软糯Q弹，在舌尖上跳起一曲甜蜜的华尔兹。无论是作为茶余饭后的甜点，还是馈赠亲友的佳礼，柿饼都承载着满满的情谊与甜蜜的祝福。

新的一年努力工作 也想谈谈恋爱

泽：忙碌的2024年结束了，对新的一年期待也有不少。

主持人：新年有什么期待？

泽：我也老不小了，新的一年，想要谈场恋爱，不想再当一个“单身狗”了。看到朋友们成双成对一起跨年、过节，我都羡慕得不行。不知道新的一年，我生命中的那个“她”，会不会来到我身边。

主持人：之前有没有谈过恋爱？

泽：没有。每天忙得团团转，我天天都是朋友圈里运动步数最多的人。在忙碌的工作中，还有来自老妈的唠叨。

主持人：都唠叨些什么？

泽：“天天忙工作，什么时候谈对象？跟老妈的微信聊天记录里，还

有不少姑娘的照片，还真有几个看着挺合眼缘，可却总抽不出时间去见见。

主持人：工作重要，个人问题也很重要。

泽：嗯嗯。新的一年，我也要继续认真工作。这份工作虽然普普通通，但是这么多年了我也乐在其中。每当得到来自服务对象的肯定，我都能感受到自己是有价值的，这就够了。2025年，勇往直前。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事
138600110

特意请半天假 去做年糕 热气腾腾场景 拉满浓浓年味

辉：年糕，这种看似平凡的米制品，却能通过蒸、煎、炸、煮的方式，展现出百变风味，深受大家喜爱。随着春节临近，年糕制作热潮也悄然掀起。

主持人：是的。尽管市场上年糕随时都可以买到，但不少市民还是喜欢自己做一些年糕过年。

辉：每次过年前，我家都会做100斤米的年糕，存放在水里，一直吃到第二年四五月。前几天，我特意请了半天假去做年糕。

主持人：做年糕的人多吗？

辉：随着春节临近，加工年糕的市民络绎不绝，热气腾腾的场景拉满了浓浓年味。

主持人：年糕是一种传统美食，因为有“年年高升”“来年一切顺利”的美好寓意，很受市民欢迎。

辉：对。很多人家里过年至少要加工几十斤米，孩子多、亲戚多的家庭，则要加工百余斤米，不仅自家人吃，还当作礼物送给亲朋好友。排队的人中，相熟的几位聊着过去一年遇到的趣事，也有人互相分享年糕的不同吃法，比如煎得金黄酥脆的年糕片，或是放进腊肉汤里的软糯年糕块。

主持人：这种红红火火、热热闹闹的场面也意味着春节越来越近了。

辉：加工点里，浸泡后的大米被碾成细腻的米浆，接着送入机器中蒸煮大约20分钟。蒸好的年糕晶莹剔透，散发着温暖诱人的光泽，师傅们迅速用木槌捣揉年糕团，这是决定年糕口感的关键步骤。揉捣过的年糕，变得更加紧实而富有弹性。

主持人：加工点都是自带米加工的吗？

辉：加工点不仅接受市民自带的浸泡大米，还提供直接购买成品年糕，满足不同需求。我家觉得自带米做出来的年糕，更符合自家口感。所以，多年来，过年做年糕成了一种习惯。经过浸泡、碾粉、蒸粉、出糕等工序制作而成年糕，寓意幸福生活年年高，成为过年必不可少的美食。