

说说大小事  
聊聊烦心事  
侃侃新鲜事

138600110

## 去景德镇游玩 顺便体验了 一把陶艺

影：前几天，我去了素有“千年瓷都”之称的古城景德镇游玩。街边摆满了各种精致的小摆件、形状各异的杯子、青花瓷碗，琳琅满目的陶制品，让人目不暇接。我还顺便体验了一把陶艺。

主持人：你以前玩过吗？对于初学者来说，陶艺似乎是一门高深莫测的艺术，不知道从何入手。

影：没有。我满怀期待地坐在椅子上，认真地听着老师讲解制作过程。在老师的指引下，我屏息凝神，小心翼翼地将陶泥放在旋转的轮盘上，那一刻，仿佛能听到泥土深处传来的古老呼唤。

主持人：陶艺是一门古老而有趣的技术，它不仅可以让我们的制作出美丽的陶器，还可以让我们感受到泥土的温暖和生命的流动。

影：看完讲解，我迫不及待地想自己试一下。我用手蘸水，开动机器，双手轻轻地握住陶泥，在转盘的旋转中，陶泥的形状越来越完美了，我不禁沉浸在喜悦中。正当我想用手指往下摁时，整个陶泥像脱缰的野马般逃离了我的控制。看着刚刚努力的结果顷刻间付诸东流，我心里郁闷极了。

主持人：想要一下子掌握它可不容易。

影：是的。老师在边上鼓励我不要气馁，控制手形，掌握力度。我重整旗鼓，准备好陶泥，再次转盘塑形，这次我控制好力度，将右手大拇指缓缓插入陶泥中，慢慢地，一个又大又圆的碗就慢慢呈现在眼前了。

主持人：真不错，这么快就掌握诀窍了。

影：我双手握着自己做的陶艺作品，心中涌动着成功的喜悦，同时也不禁感叹：只有好好努力，才能成就最好的作品。在学习陶艺的过程中，我深刻地认识到了陶泥和工具的重要性以及对工艺品的尊敬。这种感受不仅体现在手工制品的制作过程，更体现在塑造我的人生观的过程。希望更多的人也能在学陶艺中体会到其中的精髓，从而更好地修行和生活。

# 打陀螺让我找到 一丝童年的记忆和快乐

缘一生：随着社会的快速发展和生活节奏的加快，很多传统的民间游戏逐渐被人们遗忘。然而，几天前的一种游戏，让我想起童年美好的回忆。

主持人：什么游戏？

缘一生：打陀螺。这个游戏肯定会让很多人联想到童年时那个激动人心的画面：陀螺在地上飞快旋转，手中的鞭子一下接一下地挥舞着，伴随着清脆的鞭响和陀螺的快速旋转，仿佛时间也随之定格了。

主持人：你经常玩打陀螺？

缘一生：已经多年没玩过了。前几天，我在车库找东西时，突然发现角落里有一个陀螺，是以前出差时给孩子买回来玩的。于是，我捡起陀螺，擦掉灰尘顺手玩了一下。

主持人：让你想起童年打陀螺的情节了。

缘一生：是的。刚开始，我觉得打陀螺很简单，学着记忆中的样子先用绳子一圈一圈缠在陀螺上，再用一只手把陀螺压在地上，另一只手用力一抽，却把棒子打到了陀螺上，陀螺不听使唤。

主持人：打陀螺也要讲方法。

缘一生：是的。可能在现代社会快节奏的生活中，我们往往容易焦虑和浮躁，想得越简单越容易出错。打陀螺虽然是一项民间活动，但其中却蕴含着深奥的物理学原理。

主持人：什么物理学原理？

缘一生：陀螺之所以能稳稳地在地面上旋转，主要是因为角动量守恒原理。当我们用鞭子抽打陀螺时，陀

螺获得了一个初始的旋转速度，陀螺的自转轴在旋转的过程中由于惯性保持稳定，从而使得它不会轻易倒下。正是这种角动量的存在，陀螺才能在地上持续旋转。

主持人：你成功了吗？

缘一生：慢慢地，我打得越来越好，不再盲目用力，而是小心翼翼地抽打。陀螺和我越来越有默契。通过专注于陀螺的旋转和技巧的提升，可以暂时忘却外界的喧嚣，享受那份来自内心的宁静与满足。

主持人：打陀螺让你在快节奏的生活中找到一丝童年的记忆和快乐。

缘一生：嗯。打陀螺让我心灵回归平静。希望在未来，无论是大人还是孩子，都能在打陀螺中找到属于自己的快乐，让这项游戏继续发扬光大。

## 女子减肥过度神经出问题 爱美不要心急避免极端饮食方式

无悔：今年全国两会期间，体重管理成为全民关注的热点。

主持人：警示大家要养成健康生活方式。

无悔：当我们谈论减肥时，通常想到的是健康饮食和适度运动。然而，对于一些减肥极端人士来说，减肥的捷径却是疯狂节食，体重下降的同时，也会出现神经损害。

主持人：减肥还会出现神经损害？

无悔：是的。我表妹为了追求完美身材，开启了节食减肥计划，连续几个月只吃苹果，不沾一点主食。一段时间下来，体重果真达到了预期的理想状态。不过，最近她发现自己不仅身上没力气，精气神也不好。起初，她以为只是工作辛苦，

加上吃得太少、缺乏锻炼引起的疲劳，休息几天就能恢复。然而之后几天，她开始出现走路不稳、脚底发麻甚至疼痛等症状。

主持人：去医院看了吗？

无悔：在家人的陪同下，她去医院就诊。经初步检查，她并不是简单因为减肥造成体虚，而是周围神经组织出现了异常。

主持人：也就是说，罪魁祸首是节食减肥过度，从而引发的。

无悔：是的。医生说，周围神经病，是一种由周围运动、感觉和自主神经结构和功能出现障碍所导致的疾病。表妹在节食减肥后出现的脚底发麻、疼痛以及走路吃力等症状，是缺乏维生素引起周围神经病的典型症状。医生说，她只要坚持

一日三餐饮食均衡、营养，一般情况下，不会出现因为缺乏B族维生素，导致周围神经病的发作。

主持人：减肥还应当遵循科学、合理的原则，在保证营养均衡的同时，避免极端的饮食方式。

无悔：爱美，是自古以来的热门话题。近年来，减肥方法层出不穷，很多爱美人士为了追求极致瘦身，希望通过节食达到理想体重，殊不知危害何其多。在此也提醒大家注意，对于任何不明原因的四肢麻木、刺痛或无力等异常症状，都应引起重视，及早就医，排除潜在的疾病风险。体重管理，引领健康新风尚，也承载着大家对健康生活的深深期盼，为此要从政策、医疗、科技等方面多维发力、协同推进，才能有效遏制肥胖上升趋势，进一步筑牢全民健康防线。

## 网购给了中评以后 一夜打来十多个骚扰电话

绿营痞子：自从网购后给了中评，我们都不得安宁了。

主持人：你们买了什么？

绿营痞子：前几天，老婆在网店买了一条裙子，原价138元，促销价39元。收货后，发现实物和图片差距很大。水洗后，裙子皱得像块抹布，无法穿出门。于是，老婆给了一个中评。没想到，我们的噩梦就此开始了。

主持人：怎么了？

绿营痞子：一天后，卖家来电劝说老婆改评价，说是会返还5元，老婆不愿意。卖家又说返还10元，老婆还是拒绝了。

主持人：卖家又加价了？

绿营痞子：金钱诱惑不成功，卖家改变战术，向我们投掷“电话炸弹”。上周四起，老婆的手机不断接到骚扰电话。好不容易下午消停了，我们刚松了口气，没想到，晚上10时又来了。为了不影响休息，老婆

只好把手机关机。第二天开机，来电助手提醒，竟有十多个未接电话。

主持人：是同一个号码吗？

绿营痞子：无数个陌生号码，但是，归属地都在福建。刚开始，我还纳闷。后来，无意中看到网店的评价，才发现这是卖家的惯用手法，不少给中差评的顾客都遭殃了。面对这样无良的卖家，我和老婆不想屈服。可是，当我向淘宝投诉，却被告知已经过了投诉期。