

潍坊大妈圈参与方式  
 邮箱: wfxiyanghong@163.com  
 电话: 13405360456  
 QQ群: 鸢都读者俱乐部314295125  
 您可通过上述任何一种方式加入讨论, 欢迎大家!

上期话题:

## 向污染宣战

6月5日是世界环境日,主题是“向污染宣战”。使用布袋、选乘公交车、随手关紧水龙头、拒绝过度包装、不使用一次性筷子……这些力所能及的小事您做过多少?您对环境保护有何好的想法?或是您有何好的节水节电妙招?欢迎同大家分享您的环保绝招。

**市民李娜:**广告宣传单页折垃圾盒。用广告单叠纸盒当作盛鱼刺、骨头、瓜子皮、果皮等杂物的垃圾盒,既不用花钱买小垃圾袋,还避免了广告单随地乱扔的问题,一举两得。垃圾盒的折法也非常简单,网上有很多关于垃圾盒的折法,大家可以参考。

**市民张桂芳:**使用电饭锅煮米饭前,可以提前用水泡米,能省电。打豆浆时,也可以提前泡豆子,既能将表面的脏东西泡走,还能节省打豆浆的时间。

**市民曹长明:**个人力行节能环保理念固然重要,但我个人觉得,相比于个人,单位增强节能低碳意识、节约利用能源、使用节能环保产品、减少能耗负荷、推广节能设计更为重要。践行节能低碳,与每个人息息相关,是全社会的共同责任和义务,需要大家的共同参与和配合。



## “一元菜”越来越多

随着地产菜上市量的增加,潍坊菜价回落明显。近日记者走访市场获悉,目前“一元菜”日益增多,西红柿、辣椒等菜的价格也在不断走低,市民吃菜又实惠了。

据潍坊市生活必需品监测系统显示,上周监测的18种蔬菜批发价格为2.31元/公斤,周环比下降8.33%。价格降幅居前的是苦

瓜、辣椒、西红柿和青椒,降幅在三成以上。据分析,此时蔬菜处于盛产期,市场以本地菜为主,种植和运输成本减小,蔬菜价格将在较低价位徘徊。11日,在新华路佳乐家超市,记者注意到,“一元菜”能占到主流蔬菜的30%以上。其中大白菜、黄瓜、白萝卜、土豆、卷心菜的斤价均在1元以下。

## “我的戒烟故事”

### 读者葛本杰分享戒烟故事 戒烟其实并不难

说起抽烟,我也算是一个老烟民了,1978年从一个不经意的事儿开始“抽耍烟儿”,逐渐加入烟民队伍,已有30多年的历史。这么多年,看到身边许多老同学、老战友、老同事逐渐把烟戒掉,而且一戒就是几年、十几年,自己非常佩服他们的毅力,同时也暗下决心要戒烟。

但每当要戒烟的时候,自己又会不自觉地找出一些看似合适的理由,比如:工作忙,应酬多,写点东西,动动脑子等等,再看到有的决心戒烟的烟民半途而废,自己确实感觉戒烟可能很难……最后结果总是决心难下,等等再说。

烟虽没戒,但最近五六年,我已经开始有意识地控制。由过去的基本不控制到每天七八支、五六支……终于在去年春节前,借由我的一次重感冒,我痛下决心,把烟戒掉!可以告诉还在抽烟的朋友们的话是:我戒烟很成功,虽然戒烟时间不算长,但对烟已经比较抵触;更需要告诉朋友们的是:戒烟其实并不难!

之所以戒烟成功,还得益于我坚持的“八字戒烟法”：“控量、时机、心态、自励”，现与朋友们分享。

先说“控量”。如果感觉戒烟比较难,不妨从少抽开始,当你每天抽烟减到三五支的时候,对烟的依赖逐渐降低,其危害减少,同时又为戒烟做准备。再说“时机”,什么是时机?说白了,就是自己身体不适、对烟不感兴趣的时候,比如感冒、发烧等。出现这种情况是戒烟极好的机会,可以不对外宣布,也不必张扬,但要痛下决心,坚决戒掉。这个时机把握好了,已经成功了一半。三是“心态”。从开始戒烟就一直要放平心态,要不急不躁,把戒烟看淡,始终感觉戒烟没什么了不起。戒烟利己利民,何乐不为?四是“自励”。从戒烟的过程来看,也是一个不断自励的过程。不管周围怎么说,都要毫不动摇地相信自己、激励自己:我能做好,我会成功!还要坚信烟早晚要戒,早戒总比晚戒好。

## 本期话题: 你对世界杯是个啥感觉?

2014年巴西世界杯,13日就要鸣锣开踢了。无论你是否喜欢足球,你都不能否认,世界杯将是接下来最火热的话题,或者说是一种时尚。您对世界杯,是个什么样的感觉?您又有什么样的世界杯情节呢?欢迎通过“大妈圈”上述三种联系方式参与讨论,说出您与世界杯的那些故事。

## “好客山东·森林年票”潍坊开售 96元钱玩转55个景区

资讯>>>  
 让更多的人走进森林,享受生态美景,齐鲁晚报联合山东省林业厅连续三年发行“好客山东·森林旅游”年票。年票富含蒙山、鲁山、沂山等一批国家级旅游景区,平均游览每个景区不到1.8元。

2014年“好客山东·森林旅游”年票录入景区共计55家,新录入11家。其中国家级森林公园17家,各级森林公园共计34

家,55家景区均经过严格筛选。年票门票总价值达2696元,售价仅为96元,平均游览每个景区不到1.8元,将出游门票消费降到最低。

同时,森林年票采用一证通电子检票管理系统,验证码网上激活,游客刷身份证进入景区。年票还增加了景区路线图、数字二维码等内容。年票采用一证通电子检票管理系统,

输入验证码网上激活,直接刷身份证入园。年票官方网站有全面的景区旅游线路推介,吃住一系列配套服务,为游客出行提供参考。此外,每本年票可同时绑定三个身份证,一本年票可三人使用,实惠多多。

购票地址:潍坊市北海路与福寿东街交叉路口北(金诺大厦10楼),购票咨询电话:13053651998。

本版组稿 韩杰杰

# 韩国主妇教您给冰箱瘦身

冰箱收纳一直是每个主妇的头等事,不管多大的冰箱总感觉空间不够。下面来看一看韩国主妇们的收纳诀窍吧,或许对您的冰箱空间利用有所裨益呢!

1、先利用矿泉水瓶,放一些调料酱。因为冰箱的每个隔层高度比调料酱的高度高很多,因此单放调料酱的话浪费空间,叠放了又容易倒。因此将那些调料酱叠起来,放进剪掉了瓶口的矿泉水瓶里面,再放进冰箱里,这样便节省了空间。

2、接下来这个创意也相当好。主妇们利用了高度比较高的容器,里面放一些长的蔬菜,如大葱、黄瓜等等,放在冰箱门的隔层上。这样一来,既能让蔬菜持久保持新鲜,往外拿取的时候也很方便。

3、液体或者粘稠状的食品如何保管呢?该不是将瓶子整个儿放进去吧?这样很是浪费空间的!所以将那些酱料倒出来收在小容器里后,再放进去,可以有效利用空

间。但是假如是小容器,放到内侧拿出来又不方便,所以可以采用如图所示的方法,将小容器一次排列在长的容器里面,然后再放进去。

4、巧用矿泉水瓶制作“真空包装”。如图所示将瓶子的脖子部分切下来,将袋子的口子从瓶口拉出来,拉紧了,再将盖子盖上,就成了所谓的真空包装,可以更长时间保持蔬菜保鲜。此外,四角的饮料瓶可以拿来放蔬菜,这样好分类,而且拿起也比较方便。

