# 巧手变废为宝 编织美好生活

用过的一次性饭盒、奶茶杯、八宝粥盒、洗衣液桶、茶叶罐等, 经过于颖的巧手,都可以变废为 宝,变成收纳盒、手提包、纸巾盒、 花瓶等不同的麻绳编织品。

10月7日,记者在于颖家中看到,桌上摆的、墙上挂的,有复古优雅的手提包、简约清新的纸巾盒、精致实用的手机支架和笔筒……都是她用一段段麻绳编织出的各种漂亮的家居用品、装饰品。

"我喜欢整理收纳,爱好做手工,也算擅长废物利用。"于颖手捧一个别致的花瓶笑道,它是用奶茶杯,再加花杆、麻绳、珠子等编织而成。

之前的生活多围绕孩子转,后来孩子慢慢长大了,于颖开始编织自己的美好生活。2020年,热爱整理收纳的她接触到了麻绳编织,一下子被吸引住了,于是利用家中现有的素材进行编织、创作。比如她把家中的一次性饭盒、八宝粥盒、洗衣液桶等进行物意、八宝粥盒、洗衣液桶等进行和大小的固定,之后用麻绳进行和大小的固定,之后用麻绳进行编织,最后用花布和小饰品进行装饰。

一次性饭盒,用过了就扔了?在于颖看来,扔了很可惜。 如给一次性饭盒盖贴上布料,然 后在圆形 KT板上插上花杆,并用 胶枪粘固,让饭盒盖和圆形 KT板 粘在一起。紧接着,她拿出麻绳,



于颖用麻绳编织杯垫。

沿着花杆缠绕,只见十指联动,上下翻飞,不一会儿,一个漂亮的杯 垫便呈现在记者眼前。

随着经验的不断积累和技术的提高,她挑战的编织难度也在不断提升。从固定的花杆到麻绳的粗细程度,以及编织手法和力度都非常考验耐心和细心。不过,这对于颖看来却是享受,"我很喜欢这个过程,一坐几个小时,特别享受,特别治愈。"

四年来,她坚持不懈地创作, 完成了近600件麻绳编织品。其 中有很多都是通过她不断地尝试、创新,才创作出独一无二的作品。这些原本会被丢弃的物品,在于颖的手中变成了美观实用的工艺品。

于颖对记者表示,她将与社区合作,给社区居民免费教编织技艺,让更多的人能够学习到这

门手艺,并了解和 体验废旧品是如何 变废为宝的。

文/图/视频 本报记者 姬娜 实习生 陈嘉婧斐



扫码看视频

### 今日寒露:昼渐短夜渐长寒气渐生

本报讯(记者 陶颖)今日,寒露节气至。寒露,二十四节气,寒露的第十七个节气,属于秋季映气第一个节气。寒露节气后,寒露节气后,寒露节气后,是慢短,夜渐长,日照减少,热气慢慢较短去,寒气渐生,昼夜高。从意兴大,晨晚略感丝丝寒意。从意兴大,晨上看,寒露时节,南方秋方广大地区已从深秋进入或即将进入冬季

元吴澄《月令七十二候集解》 说:"九月节,露气寒冷,将凝结也。" 意思是寒露气温比白露时更低,地 面的晨露冷,快要凝结了。古人将 寒露作为寒气渐生的表征。寒露节 气之后,热气消退,寒气渐生,天气 渐转寒,常言道:"白露身不露,寒露 脚不露"。 寒露过后昼短夜长,自然界中的"阳气"开始收敛。此时便是人们保养阳气之时,因此,人们的起居时间也应当做相应调整。早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展,因此秋季养生就要做到"早睡早起"。

此时很多疾病的发生会危及老年人的生命,其中最应警惕的是心脑血管病。另外,中风、老年慢性支气管炎复发、哮喘病复发、肺炎等疾病也严重威胁着老年人的生命安全。

饮食养生应在平衡饮食五味基础上,根据个人的具体情况,适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,可防治咽干口燥等症。水果有梨、柿、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。

### 西安今有分散性弱降水

本报讯(记者陶颖)10月7日, 西安阴天间多云,有轻度雾霾。受 高空槽波动影响,预计西安8日白 天、11日夜间-12日白天有分散性 弱降水,其余时段以晴到多云天气 为主。另外,受低层湿度大和夜间 辐射降温共同影响,近期西安夜间 至早晨易出现低能见度天气,需注 意防范。

据预报:西安10月8日:阴天间 多云,有分散性阵雨或小雨,13— 24℃;9日:多云转晴,14—27℃;10 日:晴间多云,13—26℃;11日:多云 转阴天,夜间南部山区有零星小雨, 15—24℃; 12 日: 阴天, 有分散性阵 雨或小雨, 16—22℃。

10月8日: 陕北、关中晴天间多云,陕南多云间阴天。陕北西部局地、秦巴山区部分地方有小雨或阵雨(0—2毫米)。陕北西部有4级左右偏南风,阵风可达6级以上。9日:全省多云间阴天。陕北部分、关中西部局地、秦巴山区部分地方有小雨或阵雨(0—5毫米)。陕北、关中北部、商洛部分地方有4级左右偏北风,阵风可达6级以上。10日:全省多云转阴天,陕南南部局地有小雨。

## 不管什么场合都离不开手机 -

## 专家支招摆脱手机依赖

"以前过节一起吃饭,大家说笑玩乐,现在光顾着看手机,聚餐'聚了个寂寞'。"国庆假期,不少人都会约上亲朋好友吃一顿饭,然而饭桌上的场景却引来部分网友吐槽。如今,手机似乎已经成了摆脱不了的依赖,不管在什么场合,只要闲下来,许多人都会不自觉打开手机。"不玩手机"为何这么难做到?



### 

"过去一周我的手机日均使用时间是7小时12分钟,使用量排名前三的APP是微信、王者荣耀、哔哩哔哩。"大学生王雨涵感觉自己并不是个很依赖手机的人,查看手机的使用时间后着双电意外,不过细看之后似乎也算合理。"平时除了上课,半小时完全不碰手机都很难做到,并不是喜欢'玩手机',主要是生活中

方方面面都会用到。"

作为一位自媒体从业者,小 张的手机日均使用时间超过10 小时,但她表示,手机大部分的 使用时间用在工作和健身上,其 实自己坐下来"玩手机"的时间 并不多。

"微信里光是分享日常、热 点、线索的这种群就有7个,每个 群每天信息都几百条,所以我一 有空就打开看看,在里面找找哪些适合我拍视频、发美篇。"小张说,自己每次拿起手机的时间很短,基本上浏览一两分钟就会锁屏放下,但拿起手机的频率很高,几乎手头一闲就要拿起手机看看,哪怕吃饭都会把手机摆在桌上时不时看一眼。同时,自己每两天要进行一次慢跑锻炼,全程都会打开音乐APP。



#### 通过环境划分控制使用 减少手机干扰

记者随机采访几位市民,他们有股票金融、外卖骑手、自由职业者等行业从业人员,他们日均手机使用时间均不低于7小时,其中不少人表示,手机已经融入日常工作生活中,看手机成了习惯,闲暇之余总忍不住拿起手机看看。

对此,心理咨询师郑洁表示, 许多人有针对性地通过设置各种 提醒来尝试限制手机使用时间,实 际效果往往很有限,毕竟手机融入 生活是现实情况,很多时候不得不 用手机,相对于刻意减少手机使用 时间,关注手机使用场景其实更有 意义。

"有些行业工作就是要一直用 手机,不能因为工作用手机时间 长,就要求不使用手机看视频、玩 游戏,只要手机'用在点儿上'就 行。在这方面,环境对我们的行为 影响很大,在用不到手机的场景 下,将手机放在旁边就容易造成干 扰。"郑洁建议,有些工作用不到手机,就不要将手机放在桌面触手可及的位置,避免分心,提高专注度;在卧室中设置一个手机支架,将手机放在远离床头的位置,减少睡前刷手机的习惯,从而改善睡眠质量。通过环境划分控制手机使用,逐步建立起一种健康的手机使用习惯,让手机成为提高生活质量的工具,而不是干扰生活的源头。

本报记者 文晨

## 西安市第四届中小学"中华经典诵写讲" 诗词大会成功举办

本报讯(记者 张彦刚)近日,由 西安市教育局主办,雁塔区教育局、 雁塔区第三中学承办的西安市第四 届中小学"中华经典诵写讲"诗词大 会举办。

中华优秀传统文化博大精深、源远流长,那些耳熟能详、朗朗上口的经典诗词意境深远、魅力无限,具有较强的教育意义和现实意义。

记者了解到,经过两天的激烈 角逐,36支学校代表队荣获小学组、 初中组、高中组团体一、二、三等奖; 18名教师荣获教师组一、二、三等奖 和优秀奖;10个区县(开发区)荣获 优秀组织奖,18位教师荣获优秀指 导教师奖,19个单位荣获优秀组织 单位奖 大赛以"经典润长安,诗意颂中华"为主题,诵读中华经典诗词、书写规范汉字、讲述千古佳话,参赛选手在比赛中展示高水平的语言文化应用能力和深厚的诗词功底。

西安市20个区县、开发区1500 余所中小学校积极参加本届大赛初 赛、复赛和选拔赛等层层选拔,全市 参与人数达80万人次。参与竞赛 活动的师生表达了对中华优秀传统 文化的热爱之心,抒发对中华经典 诗词的满满情怀。最终,小学组、初 中组、高中组三个学段105支学校 代表队和105位指导教师、420名学 生选手以及35位教师选手脱颖而 出,在第四届中小学诗词大会市级 竞赛的舞台上尽显风采。

## 农科城引众多市民"打卡"

本报杨凌讯(记者 孙建恒)10 月7日上午,西北农林科技大学博览园的火热科普游迎来"尾声"。现场,工作人员和志愿者正在引导游客进园。刚进园区,部分市民、游客便被园内一座形似"七星瓢虫"的建筑物吸引,原来是昆虫博物馆。只见在馆前,一幅用玉米、红豆、枸杞等农作物创作的国旗画格外精致,一旁的百果展示区,游客纷纷拿起手机围观拍照。

"杉木的果实怎么这么像微缩版的火龙果?""射干是一味清热的中药材,具有医用价值……"假日期间,来自甘肃天水的游客黄珍珍在长途旅行计划中加入了"杨凌行"。"在去往延安的路上,听说杨凌的博览园很

有名,便带家人看看。实地了解后,确实增长了不少科学知识。"黄珍珍说,了解到博览园近百种果实是从园区的植物圃里培养出来的,一家人都产生了浓厚兴趣。

博览园讲解员蒲雨萌告诉记者,博览园除了植物博物馆、农业历史博物馆、昆虫博物馆外,还新增了识百果、逗蟋蟀、画昆虫、手工DIY等特色活动,让市民、游客在互动中了解农耕文化。

记者了解到,因杨凌交通便利, 很多市民、游客是专程而来,也有游客在途经西安、宝鸡方向时在此停留休整。"馆内动物植物标本给孩子展示了大自然的奇特景观,令人受益匪浅。"市民王女士说。