

婚礼现场绘画 有这样的闺蜜 也太幸福了吧



2026年5月21日 15:00



□记者 李晓旭

今年2月，吴萍伊的墙体彩绘在舟山火出了圈，最近她又在闺蜜的婚礼现场担任婚礼画师，用三个小时的时间画出了一幅现场婚礼绘画作品，送给这对新人。

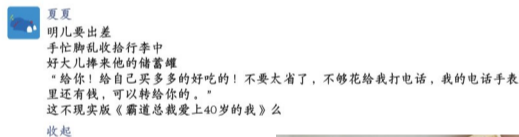
受到媒体关注的这几个月，她不断在创作墙体作品，在绘画的过程中速度又比以

前快了很多，这次婚礼现场她也是用丙烯颜料进行创作，在婚礼开始之前，她已经根据婚礼的定妆照构思出了整体的画面，婚礼现场再进行人物造型的绘画。

婚礼仪式的最后，她把作品亲手送给闺蜜，献上祝福。

“我就是想用自己的方式在现场祝福她，让她有一个更加难忘的婚礼。”吴萍伊说。

儿子上演“霸道总裁” 用自己攒的零花钱给母亲出差花



14小时前



□记者 傅明燕

想起5月25日晚上与儿子蛋壳的互动，网友“夏夏”到现在还是很感动。

因为第2天一早要出差去西安，当天晚上“夏夏”正在收拾行李，年仅12岁的儿子蛋壳就凑过来问：“西安有什么好吃的吗？”“有呀，有面、羊肉泡馍、甑糕……”“那买这么多东西你会不会带不回来，拿不动？寄回来也要花很多钱吧？”蛋壳接着问。“夏夏”说：“那当然了。”听完，蛋壳就扭头回房间，捧着一盒钞票过来了，说：“都给你拿去花。”他还说，出门在外，不要省着花，想买什么就要买，穷家富路。

那一盒钞票，有红的，有绿的，算下来共有1000多元。

“夏夏”说，这些钱有外公给的，也有孩子做家务、卖快递盒自己挣的。蛋壳总觉得妈妈很辛苦，所以经常会想给她钱。“他给钱时说的那些话，其实都是我以前在他出门前，给他钱时对他说的。没想到现在他对我也这么说。”“夏夏”觉得很幸福，“他说话的时候，很有一种霸道总裁的感觉。”

快到六一儿童节了，“夏夏”问蛋壳想要什么礼物，没想到也被拒绝了。她想给孩子买个新书包，把背了5年的书包换了，蛋壳说不要；看笔袋脏了，想给他买个新笔袋，蛋壳又说洗干净就好了。“儿童节礼物肯定还是会准备的。”“夏夏”表示会给儿子一个惊喜，让他过一个愉快的节日。

自制“聪耳丸” 原来中医养生就藏在日常里



东海郎中
自制“聪耳丸”

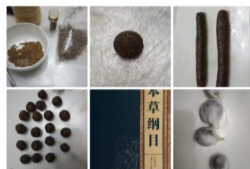
LPDR近期耳鸣发作，听力有所下降
忆《本草纲目》有一验方，名曰聪耳丸

出自《本草纲目》卷十三引《龚氏经验方》：聪耳丸：细辛末，溶在黄蜡中，团成鼠屎大的小丸；绵裹一丸，塞耳中。

注：“须戒怒气”。

于是取细辛15g，炒，稍焦，研成细末，我加了藏红2g左右（活血），一并研末，加蜂蜜调和并赋形，搓成直径约5mm的小丸，再用薄棉包裹，放冰箱冷藏。

每晚睡前取一丸室温中放置15分钟左右后，塞耳，晨起取出，用1个月左右，并戒愤怒。



□记者 周宛

近日，网友“东海郎中”在朋友圈分享了自制“聪耳丸”的过程，引起了很多朋友关注。

“东海郎中”本人就是一名中医师。因为家人近期耳鸣发作、听力有所下降，他翻出《本草纲目》卷十三引《龚氏经验方》里的“聪耳丸”古方，亲手做起了这枚小小的外用丸剂。

原方以细辛末溶黄蜡为丸，他结合生活实际做了温和改良：考虑到黄蜡不易获取，便用更易得的蜂蜜调和细辛，既能中和细辛的刺激性气味、降低其温性，又能更好地发挥细辛温阳通窍的作用；还贴心加入少量藏红花，兼顾活血通窍的效果。搓成直径约5mm的小丸，用薄棉包裹，睡前塞入耳中、晨起取出。

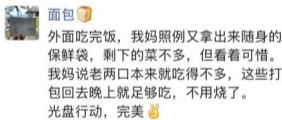
说道古方里“须戒怒气”的叮嘱，“东海郎中”解释道，中医讲耳朵是“宗脉之所聚”，

足少阳胆经、手少阳三焦经均入耳，而肝胆互为表里，主情志疏泄。暴怒、长期憋闷会导致肝气郁结化火，胆火随经络上窜耳窍，正是很多耳鸣的重要诱因，这也是古方特意标注“戒怒气”的深意。

对于朋友圈里不少朋友的跟风咨询，“东海郎中”特别提醒，这枚聪耳丸并非人人适用，更适合年轻、体质尚可、证属耳窍不通的实证人群；如果是中老年肾虚型耳鸣耳聩，单用效果有限，盲目使用还可能刺激耳道、加重不适。

他也给市民提了个醒：中医养生从来不是盲目跟风，核心是“辨证施养”，要先看自己的体质是寒是热、是虚是实，再结合顺时养生、饮食有节、起居有常的基础原则，把养生融入日常。耳部不适、耳鸣发作，一定要先到正规医院寻医辨证，切勿自行用药，避免造成不必要的伤害。

光盘行动 外出吃饭随身带保鲜袋



1分钟前



□记者 朱蔚

5月29日中午，网友“面包”一吃完饭就迫不及待发了条朋友圈，为老爸老妈的光盘行动点赞。

当天，她们一家在小饭馆吃完饭，看着桌上所剩不多的菜，“面包”的老妈照例掏出随身的保鲜袋，准备将剩菜打包带走。

这天中午点菜已是量力而行，但难免还是剩下一些。菌菇土鸡汤里鸡肉虽不多了，可汤还剩不少，浪费了多可惜。回家加点蔬菜，或者用来下面条，都是极好的。汤汤水水用保鲜袋不好装，老妈便向服务员要了一个打包盒。至于剩下的一点红烧肉、几块土豆，还有大碗里余下的一小碗红米

饭，粒粒皆辛苦，老人统统用保鲜袋装好，打包带回去。

服务员很是热情，一边帮老妈把鸡汤打包好，一边贴心地拿来保鲜膜缠在打包盒外。见老妈用自己带来的保鲜袋装菜，还主动提出再拿几只打包盒来。老妈微笑着谢绝了：本来剩得就不多，不必浪费打包盒。小号保鲜袋大小正合适，既低碳，又好拿。

老妈老爸携手忙碌，不一会儿，桌面上的碗盘便收拾得干干净净，空空如也。老妈说：“我和你爸本来胃口就不大，这些菜打包回去，晚上两个人吃足够了，照样有菜有肉有饭。”每次出门，老妈总习惯在包里装几个保鲜袋，也养成了吃饭必光盘、剩菜必打包的好习惯。