第一次韧带受伤的她有几句“血泪经验”





□记者 陈瑶

网友“小C”是个坐不住的人，在最近的一场浙BA舟山队主场比赛观赛时，看到喜爱的球队输球的“小C”满肚子郁闷。散场后，她一边走一边捧着手机和朋友“吐槽”。谁曾想，走路分心导致她“马失前蹄”从台阶上踩空滚落，左脚一阵刺痛。

“太痛了！”“小C”回忆，那时候摔在地上忍不住痛得落泪，好一会起不了身。原地缓了一会后，她依旧感到脚踝处传来疼痛感，于是忍痛回家冰敷、喷药，并未第一时间就医。

说起此事，“小C”后悔地告诉记者，脚踝受伤后一定要及时就医，而不能用“没骨折就不是什么大事”的心态，把受伤不当一回事。第二天，前往医院就医的她拿到拍片结果一阵后怕，“幸好我还是选择来医院，医生说我已经距腓前韧带三级损伤、三角韧带二级损伤，可以选择保守治疗或者手术。”

医生看了一眼说，来得早，好好保养，韧带也能慢慢恢复。“小C”说，以前她也觉得韧带伤了就是“扭了一下”，歇歇就好。真坐到诊室里才明白，韧带这东西，伤的时候不跟你商量，养的时候更不跟你商量。

她用亲身经历提醒，韧带刚受伤那会儿，最怕两件事，一是继续动，二是热敷揉搓。更是要及时治疗，该固定的固定，该手术的手术，韧带愈合有它的时间表，急不来。

最后，不疼了不等于好了，康复才是“后半场”。“才知道韧带不会‘再生’，伤了之后，关节的‘本体感觉’会下降，一定要好好康复。”她说，想“像受伤前一样动”，得经过医生的专业训练，不是自己觉得“差不多了”就行。

花开入菜，汤里藏着清润







□记者 朱蔚

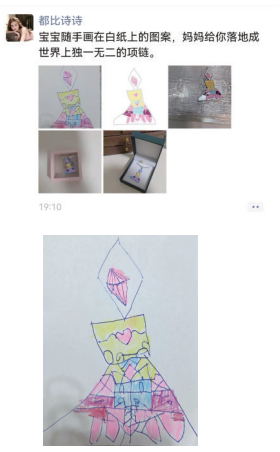
家里的这株昙花是网友“个则杂弄弄”的妈妈早年种下的，算来已有些年头。现在“个则杂弄弄”一个人住着，平时也不怎么摆弄。他称自己其实不太懂养花，所幸昙花倒也争气，年年都会开花，从不叫人失望。

那天傍晚，“个则杂弄弄”见花苞微微上翘，便知道夜里要开了。果然，等到夜深，昙花齐齐绽放，洁白花瓣层层舒展，像攒了一整年的力气全使了出来。他凑近闻了闻，清香幽幽。他站在边上欣赏了一会儿，便把花连茎掐下，带到了厨房，准备炖汤，“昙花颜色偏白，是有润肺的功效的。”

说起昙花的口感，“个则杂弄弄”表述，有点像秋葵，带些黏液。他说，昙花除了煲汤，还能做昙花雪梨冰糖炖盅，或者炒鸡蛋。食用的时候，长长的花茎是不要的，花蕊、花萼也要一一摘了去，其实只吃花瓣，算下来，一朵花并没有太多可以食用的部分。他建议，“家里可以多种一些昙花，让它猛猛开，多摘几朵来烹饪。”

那晚开了两朵，冰箱里正好有食材，那就炖上。“个则杂弄弄”取出一只老鸭，切块焯水，再下锅煎至微微泛黄，添水煲汤。先放红枣、百合、香菇，以小火煲了一个多钟头，再放冬笋；快好时又煮四十分钟，才把处理好的昙花放下去，加盐和白胡椒，煮三五分钟起锅，最后撒几粒枸杞，便是不可多得的滋补美味。

妈妈创意满满将女儿涂鸦变“高定”项链





□记者 高阳

近日，网友“都比诗诗”在朋友圈晒了几张照片，她把女儿随手画的图案做成了独一无二的项链送给女儿。

还在读幼儿园的女儿“小玉米”平时就爱画画，满脑子奇思妙想。那天，妈妈在桌上放了A4纸和圆珠笔，“小玉米”随手画了个几何轮廓，又自己涂了色。妈妈觉得这次画风和平时的可爱小动物不一样，很有趣味，心想：“白纸容易破旧，能不能变成随身戴着的实物呢？”平时就喜欢做手工的妈妈灵机一动，决定把它做成项链。

妈妈线上找了师傅代做，利用掐丝工艺和钛钢焊接，画作的填色则让“小玉米”亲自“操刀”。制作时，妈妈随时沟通，还特意问宝宝意见，“小玉米”奶声奶气地指挥：“妈妈，这里要补个蓝色！”收到项链后，“小玉米”开心极了，因为这是世界上独一无二的“高定”项链。

其实，如今网上像“都比诗诗”这样的硬核宠娃家长可不少。大家不再只是把娃的画贴在墙上，而是流行把小朋友的照片做成可爱的冰箱贴，或者把那些脑洞大开的涂鸦用透明亚克力板封存，做成精美的桌面摆件。从平面到立体，这种把童真“实物化”的操作，不仅留住了孩子转瞬即逝的灵感，更把那份独一无二的爱，变成了看得见、摸得着的陪伴。

1000名萌娃“占领”农场！

研学活动化身“人类幼崽放养现场”







□记者 李晓旭

近日，舟山市“心亲侬”研学教育基地迎来了一场规模空前的研学热潮，当天有超过1000名孩子浩浩荡荡地涌进农场，开启了一场亲近自然、释放天性的奇妙之旅。

“今天算是彻底见识孩子多了的热闹。”农场负责人说。活动现场，一眼望不到头的队伍蜿蜒在乡间，孩子们叽叽喳喳的欢笑声、呼喊声交织在一起，有的兴致勃勃地蹲在地上挖红薯，有的小心翼翼拿着草料喂小羊，还有的满场飞奔追鸡撵鸭。一时间，整个农场活生生变成了一个“大型人类幼崽放养现场”。

1000多个孩子，就有一千多种快乐的方式。在这里，你随处可见泥巴糊满了小脸、辫子跑得散乱、甚至鞋子掉了一只依然在傻乐的纯真笑脸。令人欣慰的是，面对泥土和农活，没有一个孩子嫌脏嫌累。他们个个“电量满格”，一路兴奋到收队。

秋游季节里，农场里每天都是这般场景，这两天小学生们在这里又体验到了割甘蔗，做“米胖”的快乐。这些别开生面的秋日农场研学活动，不仅让孩子们在田野间体验了劳动的乐趣，更展现了童年最本真、最野性的模样。