

插花让退休生活多了乐趣和意义

退休后,我在老年大学报了个插花班。起初只是想找点事做,没想到越学越喜欢。剪枝、配色、布局,每一步都得静下心来。老师教我们怎么认识花材,怎么搭颜色和形状。慢慢地,我学会了给花留空间,让它们高低错落,看起来更舒服。

插花不光是学技术,更是修心。当我专注在手里的花枝上,那些生活里的小烦恼就都不见了。看着一盆盆

作品从乱糟糟到有模有样,心里特别有成就感。我才明白,美不一定非要复杂,简单的线条和色彩也能很有力量。

现在,我家里总有一个地方放着我的作品。它们不光把家装点得好看,也让我觉得生活更有滋味。插花,让我的退休生活多了一份乐趣和意义。

作者:刘群(54岁) 江汉区万松街道电业社区



作者在家中创作。



橘皮、肉桂皮、风干的迷迭香混合使用,制成香薰。

橘皮也是冬天里的“阳光能量块”

又到了橘子上市的季节。

家里的果盘总少不了它的身影,随手拿起一个,边剥皮边聊天,那股带着烟火气的酸甜,就是初冬最治愈的滋味。

可你知道吗?那些被我们随手丢掉的橘子皮,其实是冬天里的“阳光能量块”。它散发着朝阳般明亮悦动的香气,帮助头脑清醒,减轻神经紧张,特别适合在清晨使用,帮你轻松开启新的一天。

科学研究表明,橘皮中富含的柠檬烯,能激活大脑的快乐区域,缓解压抑情绪。从中医的角度看,柑橘香气有“醒脾”之效,能化解冬季湿冷带来的滞重感,特别适合久坐

少动的我们。

橘皮香薰的实用指南:

1. 将新鲜橘皮内侧白色经络撕薄,放在香薰炉上,点燃一小枚茶蜡。橘皮里的精油遇热缓缓释放,房间瞬间像被晒透的橘子糖包裹,温暖又治愈。

2. 进阶版配方:将橘皮、厨房里的肉桂皮、风干的迷迭香混合使用。肉桂散发着壁炉般的木柴暖香,迷迭香清冽如雪中松枝——三者交融,仿佛一杯飘散在空气里的热红酒,悄然驱散冬日的孤寂与寒意。

作者:陈文俭(52岁) 江岸区新村街道航务社区

用好厨房的“边角料”

我们常常在疲乏生活的间隙里,寻找一种使人松弛的慰藉。在厨房一隅,那些即将被丢弃的果皮、用剩的香料,只要放入案头那只小小的香薰炉,加上温水,点燃烛火,不过一刻钟,属于你的“香气能量场”便悄然弥漫,家就有了24小时流动的诗意!

晨起·焕活:橙皮+肉桂

榨橙汁前,削下皮,将新鲜橙皮内侧的白色筋膜稍稍削去(避免苦味),剪成细丝,与一小段肉桂棒一起放入香薰炉的上层。注入温水,点燃油蜡。随着水温微升,橙皮中的清冽酸甜、肉桂暖甜的木质香,这些都是阳气十足的东西,对抗流感,净化空气,这气息像一双温柔又有力的手稳稳地托住我们!

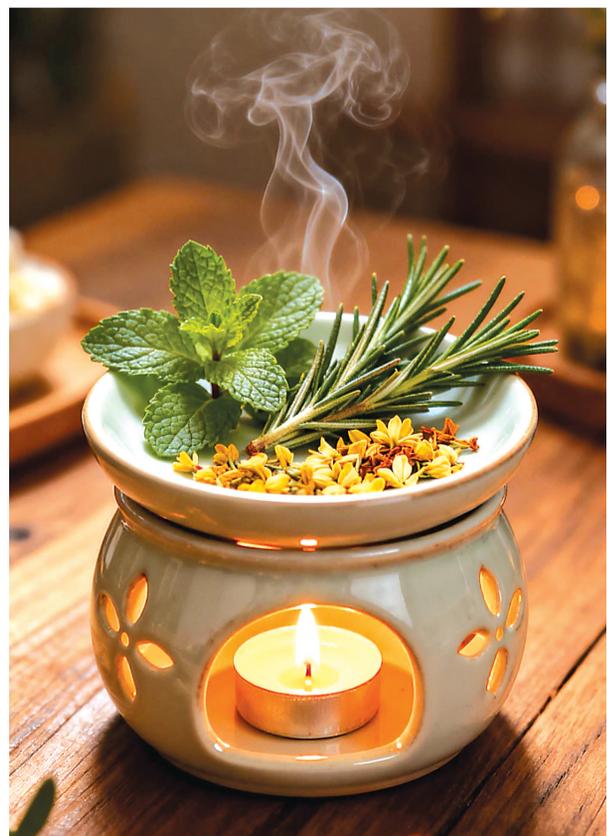
工作·专注:柠檬皮+迷迭香+薄荷

当你需要沉浸思考时,这缕香气是你的“心神结界”。取几丝黄色柠檬皮(避免白色部分)、一枝干燥的迷迭香、两片新鲜薄荷叶,置于炉中。柠檬的清香,迷迭香深沉稳重,薄荷一缕恰到好处的清凉尾韵,它们交织成一张无形却高效的滤网,帮你滤除杂念,让注意力瞬间集中!

夜晚·舒缓:红枣+苹果皮+梨皮+肉桂

让你好好呼一气的“安抚诗篇”。将一颗红枣撕开,与洗净晾干的苹果皮、梨皮碎片,以及一小角肉桂,一同放入香薰炉。水果皮在暖热中释放出烘烤般的温柔甜香,红枣沉静的蜜感,肉桂香气丰盈、圆融,充满安全感,能缓缓吸收日间的褶皱,让身心一寸寸松弛下来,安气宁神!

作者:郭琼(53岁) 武汉经开区沌阳街道金色港湾社区



自制香薰。