

电子衣橱 电子榨菜 电子保姆

走近“00后”的“电子生活”

早晨起床，打开“电子衣橱”快速穿搭；午饭时间，“就”着“电子榨菜”大快朵颐；“电子保姆”随身带，提供妥妥贴心陪伴……以“00后”为主流年轻群体的“电子生活”呈现出一种全新的生活态度与生活方式。

◆ “电子衣橱”效率高

每天为穿搭发愁，太耽误时间，由此诞生了“电子衣橱”，有了它后，家里的衣服一目了然，市民小姚深有体会。

“‘电子衣橱’缓解了我的搭配困难症，挺实用。”“00后”小姚是个爱美的女孩子，家里的衣服很多，但每次出门前在一堆衣物里挑选搭配令她很头疼。“衣服多，一翻就乱，很郁闷。”她告诉记者，“电子衣橱”将问题简单化。

小姚打开手机上的一款App向记者展示，文档里的图片按衣服分类排列，可任意组合，模拟穿搭，再也不用

翻箱倒柜地寻找，十分方便。“它可以直观地让我知道衣物的数量，做到心中有数，也能更加理性消费，而不去重复购买相似款式的衣服造成浪费。”

“电子衣橱”如何制作？方法不难。小姚介绍，首先将家里的衣物拍照并导入手机中的相关软件，然后，将图片进行分类。比如，长袖衬衣和毛衣放在一个文档中，或将各种裙子归类，这样一目了然，“电子衣橱”制作好后，就可以随意进行搭配。

◆ “电子榨菜”就着吃

“电子榨菜”是时下流行的一个网络高频词，是指年轻人在吃饭时看的视频或文章，像榨菜一样有“下饭”作用，像爆款短剧、热播纪录片、经典影视作品等都能当“电子榨菜”，提升吃饭的满足感与愉悦感。

吃饭“就”着“电子榨菜”，利用碎片化的时间给自己“充电”已成为小常

的生活习惯。“平时工作忙，没有过多时间放松和学习，但我用吃饭的时间看了好多有意义、有深度的纪录片，感觉很充实。”“00后”的潘潘告诉记者，像《舌尖上的中国》《非常医生》《Z世代青年说》等纪录片都非常值得一看。此外，好的电视剧，类似《狂飙》，还有经典影视剧，比如《甄嬛传》，均是口碑非常好的“电子榨菜”。

饭菜摆上桌，打开手机，滑动屏幕，找到适合“下饭”的视频开始播放，一边吃着美食，一边津津有味地欣赏着“电子榨菜”，这是饮食幸福感的具体化表现，也是许多年轻人的一种生活方式。

◆ “电子保姆”好陪伴

从帮助穿搭到佐食下饭，“00后”的生活无处不“电子”，在越来越注重身体健康的情况下，不少年轻人利用“电子保姆”照顾自己的生活起居。

“能实时监控心率、血氧，及时了解自己的身体状况。”市民王棋就职于一家网联网公司，平时工作强度较大，生活不太规律。前段时间，他总感觉心脏不舒服，体检之后心电图显示有点小异常，一下子引起了他的高度重视，当即就给自己安排了一位“电子保姆”监控自己的身体状况。

王棋的这位“电子保姆”其实是一款智能手表，也被称为“电子速效救心丸”，可以随时监测身体数据达到提醒作用。“我发现微信朋友圈不少人都在随时监测心率、血氧、体温、睡眠时长等，关注身体是否异常。”王棋说。

采访中记者了解到，能提供“电子保姆”服务的不止健康数据监测，有一些智能手表具有轨迹导航等功能，为徒步、登山爱好者解决迷路等现实问题。还有一些年轻人充分利用智能手表的功能记录健身、经期、心情等，俨然一位“电子保姆”在提供全方位的贴心服务。

记者 李晓琳

房东租客和睦 邮寄年馍致谢



本报讯（记者 李涛文/摄）租客与房东相处很好，平时常往来。1月8日，房东收到租客从临汾老家寄来的年馍。租客打来电话说：“大姐，感谢平时照顾，尝一尝我家乡的味道，咱们节后见。”

58岁的居民王女士在远洋小区有两套房，其中一套出租。25岁的小郭租住在此一年多。见这个年轻

人独自来太原打拼，挺不容易，王女士时常过来串个门，看有啥需要帮忙。家里做了饺子或好吃的饭菜，也会端来让小郭尝一尝。

去年冬天，王女士包了饺子，煮好送来。敲开门才知道，小郭生病请假在家。得知持续发烧后，她赶忙开车将其送到附近医院，帮忙挂号、缴费、取药。看着房东

忙前忙后，小郭非常感动，连声道谢。王女士笑着说：“出门在外，谁没个难处，相互照应是应该的。”

1月8日当天，御德苑社区网格员张丽红在小区走访时，见王女士拎了不少东西，赶忙过去帮忙。王女士高兴地说：“小郭回家过年了，这是她特意寄来的，让我这个‘家人’也尝一尝。”

巧制年宵花 把“福”抱回家

本报讯（记者 刘志刚）“临近春节，家里摆上一盆自己亲手插的年宵花福桶，非常有年味儿，红红火火！”1月3日，古交市河口镇文化站开展年宵花福桶手工制作活动，邀请群众体验动手实践的乐趣。

一束年宵花，扎出好运气。活动中，工作人员讲解了年宵花福桶的寓意和制作方法，教大家颜色搭配、定制造型。大家相互交流技巧，构思造型，根据喜好裁剪、搭配、装饰。在欢乐的氛围中，一盆盆金灿灿、红彤彤、高低

错落的年宵花福桶展现在大家面前。精美的年宵花福桶摆满了桌面，承载着大家对新年的期许与祝福。

居民张春燕开心地抱“福”回家，“这样的活动，不仅体验自己动手的成就感，也融洽了邻里关系。”

小区井道堵塞 社区帮忙解忧

本报讯（记者 刘志刚）小区井道“添堵”，居民生活遇难题。1月5日，古交市西曲街道迎宾路社区组织网格员、物业人员快速处理铁路宿舍井道堵塞难题，有效改善居民的居住环境。

铁路宿舍的居民向社区反映：他们小区的井道出现堵塞问题，堵塞的井道主要集中在3号楼、4号楼，影响居民楼的排水，给大家的生活带来了困扰。

针对这一情况，迎宾路社区立即行动，组织党员干部第一时间到达现场了解情况。由于居民将油污和杂物直接

排到井道，再加上井道老化，时间一长就造成了井道堵塞。楼下过道气味刺鼻，溢出来的污水结冰打滑，存在一定的安全隐患。了解完情况后，社区积极与各方协调，请来专业人员对堵塞的井道进行疏通，并对井道内的油污和杂物进行了清理。

迎宾路社区负责人表示，社区今后将联合辖区物业完善基础设施维护机制，定期进行巡检，加强日常监管和维护。同时，加大环保宣传力度，倡导居民文明使用管道设施，共同营造更加舒适安全的生活环境。

学习情绪管理 提升教育能力

本报讯（记者 弓凤飞）1月6日消息，太原市儿童福利院类家庭养育基地组织开展家长教育能力培训，进一步提升家长们的情绪管理能力、增强其情绪韧性。

此次培训以“如何与情绪共处”为主题，旨在通过专业培训，为类家庭养育中心的46位家长及12名工作人员提供新的教育思路。培训特别邀请了澳大利亚莫纳什大学教育学部教育心理与咨询学院博士孟宪煜主讲。通过开展小组活动，促进参训者相互认识和了解，以互画表情让参训者大方表达情绪，以丰富的实践经验引导家长在教育过程中关注儿童的行

为、情绪、感知等，全面关注儿童成长需求，促进儿童健康成长。家长们认真参与，积极分享自己的心得体会，现场氛围热烈而温馨。

此次培训为家长提供了“喘息服务”，让他们能够走出家庭进行短暂休整。培训让每一位家长进一步认识到了解情绪的重要性，他们学习到察觉自身情绪和表达情绪的方法。同时，家长们也加深了对儿童情绪的理解。培训有助于夯实类家庭教育的基础，为儿童健康发展提供了有力的支持和指导。

培训由北京春晖博爱公益基金会资助，太原雏鹰展翅社工服务中心承办。