

网友追更“15天农村老房改造”

临近新年,旧房改造成为社交网站“流量密码”



改造前

改造后

“改造正式开始啦,第一步断舍离,一整天都是我在扔地在捡……”“今天终于把屋子里基本都清空了……姥姥的实木柜子真的好喜欢,想翻新一下大家有什么好建议?”“这个窗户怎么样,大家喜欢吗?”……这些仿佛就在与你交流房屋装修点滴的文字其实都来源于小红书博主“米安米安”(以下简称“米安”),她用短视频来记录自己过年回家为姥姥农村住房大改造,数千名网友每晚蹲着点儿等待米安更新改造进程,老房大爆改如此上头?

计划15天改造农村老房

博主米安是一位目前居住在江苏徐州的95后新手宝妈。1月初,米安和孩子回到了在小镇上的姥姥家,和很多老人家一样,米安的姥姥也喜欢囤东西,舍不得把旧物丢弃,久而久之姥姥的房子里堆了越来越多破旧的杂物,还有很多垃圾和过期食品也堆在房间的各个角落里。

米安告诉记者,自己平时刷视频也经常能看到有博主拍摄农村自建房改造的视频,自己也很喜欢看这类视频,平日

里自己也喜欢收拾布置自己的小家,今年回到姥姥家突然就心动有了改造的想法:“最近发生的各种事让我心里有了很大的触动,想要抓紧时间多陪陪老人,也是为老人做一些力所能及的事情。”

从1月7日起,米安就在小红书、抖音等平台开始更新老房改造的每日进程,米安给自己定下了15天改造完工的小目标,到现在已经更新到了第八期,在她的视频中我们同步见证了这间老房子的华丽转身,被堆积如山的杂物挡住的窗户露了出来,杂物也清空后放上了舒服的藤椅和茶几,米安和妹妹又动手改造完了姥姥的嫁妆柜子。

打造理想家,云监工也有参与感

“视频长一点吧,不够看”“有点慢,看得我好着急,好想看最后效果图”“我可太爱看这种系列了”,在米安的视频评论区,网友们对老房子改造抱有极大的热情,其中还有不少网友已经当起了“云监工”,和米安交流各种装修、改造上的小技巧 and 注意点,“弄个隔断把厨房和卧室隔开吧。”“一定要给老人多留

点收纳空间,没用的东西少放点。”“换新斗柜的话建议再钉一下,我家斗柜就倒下来过很吓人。”虽然隔着千里之遥,但网友们在参与老房子改造这件事上操的心一点儿也不比真房主少,评论区除了催更还有分享各家装修的经验教训,还有预设老人家生活方案的。

对于米安而言,网友们会对老房改造有如此热情是意料之外的,她告诉记者:“我完全没有想到会有这么多网友关注和喜欢,很激动,一开始就是想记录分享一下,如果有人看可以把账号做起来肯定是最好的,因为我从怀孕生孩子这两年是没有收入的,心里确实很不舒服,如果说账号可以做起来,那我带孩子也可以通过自媒体赚钱,是最理想的状态了。”对于网友们七嘴八舌的建议,米安乐于和大家在评论区交流,“有很多朋友还会给我一些改造建议,还会指出一些我不懂的,或者我忽略的细节,我觉得挺好的。”

屏幕之外,美好生活进行时

在米安的每一个视频前都会有一句“让姥姥干干净净过一个开心年”,这也是一种对于新年美好生活的期待,眼下年关将近,姥姥住的房间也收工在即,对于姥姥房间最终会呈现一个怎样的效果,米安也预先透露了:“当然是姥姥喜欢的样子,要有足够的收纳储藏空间,要实用,这是最重要的,然后要温馨舒适,我希望姥姥每一天都可以生活得更舒服。”

在米安的计划中,年前会先把姥姥住的房间收拾出来,春节后还要把姥姥的院子收拾出来,重新搞好卫生,姥姥家中还养了鸡和狗,小动物们的生活环境也要来个大升级,院子里也需要整修一下,方便之后老人家晒粮食,“还有很多事情要做呢。”

(来源:《扬子晚报》)

@微语录

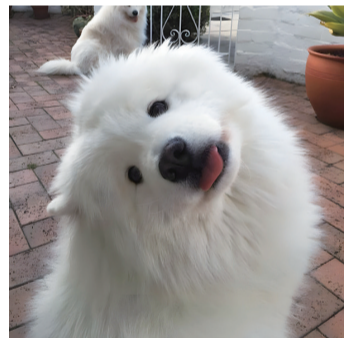
@刘大大大大脸:总觉得做这个事没用,学那个东西没用,到最后发现真正没用的是眼高手低的自己。

@七月:当没有缘分了,我们也不必执着,亦不必在意。只有适时地放手,恰好地转身,才是淡定之人应有的选择。

@苏岑:一段感情能否成功,跟付出多少没有关系,跟是否用心经营也没有关系,而是靠两个人的自控力。爱情的本质是一场悲剧,它注定从激情走向平淡。当绚烂归于沉寂,如何耐得住寂寞、守得住初心,这是一个跟欲望斗争的过程。所以,爱情的开始,是两个人的疯狂。爱情的后来,是与自己的较量。

@小:小时候交朋友是本能,长大后交朋友是为了工作乃至人际关系,但人际关系的本质是等价交换。再放大来看,你是哪个阶段的人,你身边就是什么样的圈子,当你想走进更大的圈子,获得某样东西时,那就努力让自己配得上它,否则糊里糊涂地追逐着各种圈子,最后你会一无所获。
(来源:新浪微博)

@微趣图



“你是谁,可以和我一起玩耍吗?”
(来源:新浪微博)

@微笑话

@尹教授:春节调休后,要连上七天班,其实也不要太害怕,反正那时候你也不太想在家里待。走完亲戚才知道,还是在厂里拧螺丝比较自在。

@风吹麦浪:问多少工资:没多少钱。什么时候回来的:刚回来。什么时候走:过几天就走。提前学习一下,别过几天亲戚问起来尴尬。

@胖子很可以:电视剧里的三十岁:呼风唤雨,行业翘楚,业界楷模,人生导师。快三十岁的我:“我能吃根冰棍儿吗,妈?”

@李知了:刚刚有一个粉丝给我看她的结婚证,说准备生两个孩子,让我先给起好名字。她姓周,老公姓李;一个孩子姓周,一个孩子姓李;要求词义相近,联系密切。我说一个叫周末,一个叫李拜天。
(来源:新浪微博)

你被这八句话欺骗过吗?真相是啥?

2022年食品安全与健康流言榜出炉

2023年1月6日,中国食品科技学会与中国科协科学辟谣平台共同发布2022年食品安全与健康流言榜。以下这8句话,相信我们在日常生活中或多或少都听到过,甚至许多人对其中的有些话深信不疑,但事实上,许多流言其实都披着令人信服的外衣,需要我们积累更多饮食常识,培养甄别能力。下面我们就来一一揭开2022年八大食品安全与健康流言的科学真相。

流言1:保质期长的牛奶是因添加防腐剂

科学真相:保质期长短取决于牛奶的灭菌方式和包装工艺等,一般采用超高温瞬时灭菌方式的牛奶保质期可至少达6个月,与防腐剂无关。

流言2:乳糖不耐受的人不能喝牛奶

科学真相:乳糖不耐受是人体乳糖酶缺乏或分泌不足而引起,乳糖不耐受人群可选择饮用酸奶、添加乳糖酶的无乳糖或低乳糖牛奶,也可尝试少量多次饮用牛奶的方式,例如每

次<50毫升,逐渐增强肠道对乳糖的耐受性。

流言3:果汁可以完全替代水果

科学真相:水果通过榨汁后食用的方式已被大众广泛接受,但无论是工业生产还是家庭榨汁,营养物质或多或少都有损失。因此,果汁并不能完全替代水果。

流言4:空气炸锅烹调的食物不健康,还可能产生致癌物

科学真相:空气炸锅的加热原理类似于烤箱,只是比烤箱内的空气流动更快、食物熟化时间更短而已。因此,利用空气炸锅并不会比其他加工方式产生更多的有害物质。

流言5:苏打水能调整身体酸碱平衡

科学真相:健康人体的内环境会自动保持在合适的pH值范围,为体内的生理活动提供稳定的环境。靠饮食调节人体酸碱平衡的说法不科学。

流言6:乳饮料与纯牛奶一样营养

科学真相:乳饮料和纯牛奶的生产工艺、原辅料等均不同,营养也有所差异。一般情况下,纯牛奶的蛋白质含量高于乳饮料,我国国家标准规定,纯牛奶中的蛋白质含量应≥2.9克/100克,而乳饮料中的蛋白质含量仅需≥1.0克/100克。

流言7:“零添加”食品更安全

科学真相:“零添加”与食品安全性没有必然联系。反而有些食品正是因为工艺必要性添加了食品添加剂,其质量和安全性才更加有保障。

流言8:豆浆喝多了会诱发乳腺癌

科学真相:大豆异黄酮具有双向调节作用,不会单纯导致体内雌激素水平升高。相反,已有科学研究证据表明,大豆及其制品具有健康益处。
(来源:《北京青年报》)

