

●生活视点

你的生活有“主题”吗？

经常关注各类电影展、艺术展的朋友们或许会知道，每年总会遇上几个会持续一段时间的特殊主题展览，比如意大利电影周、国际设计艺术周等等。我们的生活也能像展览一样在短期内定下一个主题吗？最近一个名为“主题月生活法”的生活方式在年轻网友中流行了起来。

制定目标，每个月都接触一件新鲜事物

“主题月生活法”，顾名思义就是每个月给自己定下一个生活主题。博主“困因是头小脑斧”在社交平台分享的关于自己“主题月生活法”的图文引起了不少网友的讨论。博主表示，自己无意中开启这种生活方式是源于自己刚上大学的时候，空闲时间变多了，生活一下子没有了固定目标，一开始自己特别开心，做一些零散的、自己觉得有趣的事情，但是慢慢就发现失去了生活的动力。

为了让自己的生活充实起来，博主开始行动了，首先是给自己制定了一个目标，每个月都去接触一件没有接触过的新鲜事物，这个月只要有空就去做这件事，下个月又换一件事来做，这种生活方式被称作“主题月生活法”。

“主题月生活法”并没有多么严格的规定或者要求，实际上是以相当随心的方式规划自己的空闲时间。根据“主题月生活法”这一大的框架，网友们结合自己的生活实际发展出来了很多不一样的生活主题。比如说针织，在网上看到别人分享针织作品很有趣，就把针织加入主题月中，在空余的时间里跟着教程学习针织，即便是简单的织一条基础款的围巾也能算作目标达成。

也有网友会根据季节时令的变化来制定主题，比如眼下正是阳春三月，百花盛开，那么这个月就定为赏花月，空余时间梅花开了就去看梅花、樱花开



提升生活幸福度，从做具体的事开始

“主题月生活法”看似随心所欲，但实际上对于提升生活幸福感和充实度的功能不可小觑。博主也分享了自己实施“主题月生活法”后生活习惯上发生的变化：一方面，涉猎很多兴趣领域增长了见识，很多领域都有了小小的入门，因为兴趣领域的扩大，自己也有了更广泛的交友范围，遇到了更多志同道合的伙伴。朋友多了，也就多出了很多超出自己生活轨迹和见闻的机会，因为知道的东西多了，自己在和人聊天的时候也不容易冷场，在社交上颇有益处。另一方面，广泛的涉猎也让自己更明白喜欢什么不喜欢什么，从而寻找到自己

了就去赏樱花，通过拍照摄像等方式记录自己这个月到底看了多少花。还有网友把“主题月生活法”当作提升自己技能的一种方式，比如就有网友分享了自学笛子的过程，这个月定下的主题是“吹响月”，目标是学会正确地用气息，至少能让笛子发出声响；下个月就定“认谱月”，目标是能看得懂简谱并能吹出调子，虽然学习的速度非常缓慢，但总归是有了一点点的进展，总也好过笛子买回家就束之高阁。

当然，主题月也不一定非得“月”为单位，也有“周”“季”“年”，比如决定今年的第一季度要看15部电影，每看过一部新的电影就做上一个标记，如果在第一季度结束前完成目标，那么这个主题季就可以画上一个完美句点。

给自己定下“主题”，让生活变得丰富多彩

专家认为，“主题月生活法”也可以归属到“我们应该如何度过一生”这样一个大的话题当中，它的出现是人们对真正热爱并擅长的东西，由此给了自己一个深度培养兴趣、爱好和特长的机会。此外，因为“主题月生活法”的丰富性，自己在不停地尝试和挑战新事物中获得了更多的自信，打破了原有的边界，尝试全新领域时不再胆怯而是愿意相信自己能够做得好。

“主题月生活法”也救了不少“三分钟热度重度患者”。一名网友表示，自己“三分钟热度”问题颇为严重，对很多东西都有兴趣，但是兴趣来得快去得更快，常常是想着这个有意思我明天要学一下，到了明天就没有动力了。“主题月生活法”给出了一个非常明确的目标，让自己能够把精力集中在一件事上，如果这件事有了正面反馈那么就会更有内在动力坚持下去，如果这件事给到的是负面反馈就去反思出现了什么问题，进而考虑这是否适合自己、是否需要及时止损，这样既体验了很多新鲜的领域和事物，同时也在尝试的过程中找到了自己真正喜欢的东西，不再因为“三分钟热度”错过。

“主题月生活法”的基本原理其实就是集中精力做具体的事，持续发力，久久为功，毕竟人的空闲时间和精力都是有限的，热爱具体的生活比热爱生活的意义更能让我们感到幸福。

●健康直通车

天气多变，皮肤出现瘙痒、红疹 齐草堂皮肤病研究所帮您解决皮肤问题

天气忽冷忽热，有些人的皮肤会感到不适，出现瘙痒、红疹。皮肤问题多数由过敏引起的，那么我们应该如何去预防与调养呢？多年来，齐草堂皮肤病研究所在皮肤健康领域有着丰富的经验及服务保障，在多种皮肤问题的调理方面取得突破性的成果，清鲜、止痒、皮肤过敏等纯中药制剂获得多项国家认证，其产品不含激素，特色调理方面在全国各地都有着较高的知名度。

皮肤出现问题的原因

引起皮肤问题的主要原因是过敏，过敏的原因虽然比较多，但大致区分为身体接触、吸入或食入过敏源。吸入性过敏源主要有花粉、灰尘、宠物毛发等；食入性过敏源主要有牛奶、海鲜、鸡蛋、酒和一些药物等。

以上几种主要的过敏源称之为外因，与之相对的内因，就是机体免疫力低下，也就是常说的体质不好。加上皮肤干燥、身体代谢变缓，每天体内毒素排出变慢、

变少，皮肤表层的保护膜被破坏，容易引起皮肤问题。

皮肤过敏的症状

皮肤过敏的症状有很多，主要特征就是瘙痒难忍。通常情况下，人们会感觉皮肤发干，然后出现瘙痒，而且可以明显看到脱皮现象，越抓挠越严重，还容易起红斑，从脸上到颈部，最后可能蔓延全身。也有人表现为眼部周围红肿、流泪、鼻涕多，总是打喷嚏等。

如果发现身体出现以上症状，就要

于生活价值判断的一种思考结果。

“主题月生活法”的规划还有一点值得注意的是，这些主题月的计划都是出自本心的想法。举个例子来说，小朋友们会有很多的课余时间，他们可能想的是要把自己的课余时间全都安排来玩，但家长们则希望他们利用课余时间提升自己，于是会安排孩子去学琴、打球、练书法等等。有的孩子会在这样的课余时间安排中找到乐趣，但有的孩子只感觉厌烦。成年人在给自己制定主题月时，并不一定出自强烈的功利性目的，而是从拓展爱好的层面出发，不追求取得什么成就，只为了满足爱好，很容易就能达成的小小目标也不会让人感到压力，因此“主题月生活法”才会让人感到轻松愉快。

另一方面，“主题月生活法”所具有的明确目标性在客观上也让在空余时间中迷失的人们找到了生活的短期目标。有的人是选择困难，做事犹豫，这种方式让他可以被规划支配，从而有了前进的目标，有了一个计划目标推动执行也能更加容易。

当然，“主题月生活法”的本质还是在寻找快乐，让生活有更多变化的可能，“新鲜感”是很多在尝试实施“主题月生活法”的网友们所提到的感受，广泛尝试不同的领域，接触新的事物和人带来的新鲜感能够让生活变得更加丰富多彩、有滋有味，获得技能、素质的提升这一个结果不是必然的，更多的是带来对生活的启发，丰富自己的内心世界。

据中经网（图片来自网络）

●热点关注

最高溢价率56.01% 义乌这两宗地 热度“狂飙”

3月29日上午，廿三里街道八足塘村东侧地块、朱村西侧地块成功出让，两宗地块总成交价19725万元。

廿三里街道八足塘村东侧地块出让面积3016.02平方米，约4.52亩，起始价6608万元，起始楼面价9129.03元/平方米，经过56次竞价，成交价9558万元，成交楼面价13204.49元/平方米，溢价率44.64%。

地块土地用途为二类城镇住宅用地、商业用地，规划容积率≥2.20、≤2.40，规划建筑密度≥30%、≤36.5%，绿地率≥10%，建筑高度≤23米，土地使用权出让年期商业用地40年、住宅用地70年。

根据规划要求，地块建筑层数为6层，其中一层为商业，二层及以上为住宅。地块内产权不得分割转让，但进行房地产开发的除外。若进行房地产开发，只能垂直分割（楼、电梯间可相邻两户共用），且分割单元最小基底面积不少于90平方米（不含两户共用部分，带物业用房的分割单元含物业用房）。除地块的消防水池和泵房允许放地下二层外，地下室不得超过一层，层高不得超过4.5米，用途为消防、储藏等配套设施。详细规划要求以规划意见（义规条件[2024]071号）为准。

廿三里街道朱村西侧地块出让面积3232.8平方米，约4.85亩，起始价6517万元，起始楼面价9163.18元/平方米，经过60次竞价，成交价10167万元，成交楼面价14295.24元/平方米，溢价率56.01%。

地块土地用途为二类城镇住宅用地、商业用地，规划容积率≥2.00、≤2.20，规划建筑密度≥30%、≤34.5%，绿地率≥10%，建筑高度≤23米，土地使用权出让年期商业用地40年、住宅用地70年。

根据规划要求，地块建筑层数为6层，其中一层为商业，二层及以上为住宅。地块内产权不得分割转让，但进行房地产开发的除外。若进行房地产开发，只能垂直分割（楼、电梯间可相邻两户共用），且分割单元最小基底面积不少于90平方米（不含两户共用部分，带物业用房的分割单元含物业用房）。除地块的消防水池和泵房允许放地下二层外，地下室不得超过一层，层高不得超过4.5米，用途为消防、储藏等配套设施。详细规划要求以规划意见（义规条件[2024]070号）为准。

业内人士指出，总体来看，今年前几批供地将影响到上半年整体市场热度，因此通常推地质量偏优，且企业补仓意愿较强，促进了土拍市场高热的延续。从供地趋势来看，预计地块质量、土拍热度依旧延续。据了解，目前北苑、江东、苏溪镇街小面积的沿街商服地块正在挂牌出让中。

全媒体记者 余依萍

浙江福彩“快乐8” 1200万元赠票来了

春风送绿，快乐相伴！为给广大购彩者带来更多的欢乐体验，助力福彩公益事业稳步发展，浙江福彩“快乐8”赠票活动惊喜来袭。这个春天快乐翻倍，幸运加倍！

赠票时间：活动自2024年3月29日零时开始（第2024079期起），1200万元赠票送完当期，活动终止。

赠票方法：凡在浙江省内购买“快乐8”游戏“选二”“选五”“选七”“选九”四种玩法，单票面值超过50元（含），即可随机获得“选二”玩法的相应金额赠票。

如何更有效地参与到赠票活动中来呢？福彩老销售员王先生分享了他的经验：针对“选二”玩法，可以选择5个号码复式并进行3倍投注，金额为60元，可以获赠12元彩票。“选五”玩法，大家自然会想到“4胆全拖”，投注金额为152元，可以获赠36元彩票，当然还可以选择复式倍投。“选七”玩法可以选择9个号码复式，投注金额为72元，这个投注方法很好玩，除了中3个号码没奖，一个号码都没中也有奖，中1个、2个都有奖。“选九”玩法可以进行“胆拖”或复式投注，例如选择11个号码复式，金额为110元，可获赠24元彩票。当然，彩票是机遇游戏，大家要量力而行，理性购彩。

春风十里，快乐有你！跟随春天的脚步，一同来体验福彩“快乐8”的惊喜与乐趣，一起向快乐出发，传递一份温暖，为公益事业贡献一份力量。

全媒体记者 余依萍

以下彩票公告最终以彩票中心现场发布的为准

中国体育彩票浙江省20选5第24081期开奖公告		
开奖日期:2024年3月31日 本期全国销售金额:22410010元		
本期开奖号码:02 05 11 16 18		
本期出球顺序:18 11 05 16 02		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	13	1180
二等奖	716	50
三等奖	7130	5
0元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2024年5月30日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票排列5第24081期开奖公告		
开奖日期:2024年3月31日 本期全国销售金额:22410010元		
本期开奖号码:9 2 8 5 1		
本期中奖情况		
奖级	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	67	100000
二等奖	67	6700000
合计	67	6700000
24027111.80元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2024年5月30日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。		
中国体育彩票排列3(浙江省)第24081期开奖公告		
开奖日期:2024年3月31日 本期全国销售金额:44652234元		
本省(区、市)销售金额:3649086元		
本期开奖号码:9 2 8		
本期中奖情况		
投注方式	全国中奖注数(注)	本地中奖注数(注)
直选	17644	1774
组选3	0	0
组选6	37285	2479
51678617.40元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2024年5月30日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票浙江省6+1第24035期开奖公告		
开奖日期:2024年3月31日 本期全国销售金额:836648元		
本期开奖号码:7 7 9 8 1 7		
本期中奖情况		
奖级	本期中奖注数(注)	单注奖金(元)
特等奖	0	/
一等奖	0	/
二等奖	10	5510
三等奖	106	300
四等奖	1376	20
五等奖	19019	5
23396805.53元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2024年5月30日，逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。		

义乌市城市环境空气质量日报

(2024)第091期 义乌市生态环境监测站 3月31日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江东	73	II	良	臭氧
北苑	80	II	良	臭氧
第五中学	79	II	良	臭氧
儿童公园	78	II	良	臭氧

简要说明:当日我市城区空气质量状况为良,空气污染指数AQI为77,首要污染物为臭氧。空气质量可以接受,但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。

