

## 示范课

## 柚子核种出小森林

眼下正是吃柚子的时节,现在吃完柚子,核不要扔掉,收集起来用它培育出一盆小盆栽吧!

第一步,将柚子核洗干净;第二步,柚子核去皮;第三步,去好皮的柚子核泡水,让其泡得胖胖的;第四步,在杯子里加入土壤,选干净的没有砂杂质的有营养的土壤,加入充足的水分;第五步,将泡开了的柚子核均匀地排在土壤里;第六步,在泥土上面覆盖一层小颗粒的鹅卵石或者彩色小石子;第七步,几天后就会长出嫩芽了,记得要给种子浇水,浇水也不能浇太多,保持泥土湿润即可。



## 诊边事

远离脂肪肝  
柠檬能帮忙

日本三重大学最近公布了一项新研究,该校研究人员发现柠檬中所含成分能抑制脂肪肝的形成。

研究人员用与人体基因配对和肥胖机制相似的小型热带鱼种斑马鱼作为实验对象,先喂食普通食饵令其发胖,再令其摄入柠檬中富含的类黄酮物质(维生素P),结果显示发胖斑马鱼肝脏的脂肪减少,血液里甘油三酯也减少了约2/3。研究人员进一步向从人体中提取的肝脏细胞加入柠檬中的这种物质,结果发现,人体肝脏细胞的脂肪蓄积也受到了遏制。三重大学教授田中利男指出,细胞内制造能量的线粒体会被激活,加速细胞内新陈代谢,从而使脂肪减少。

研究人员表示,这项研究提示,长期吃柠檬有助预防脂肪肝。除了柠檬,其他柑橘类水果也富含维生素P,类胡萝卜素,研究发现,类胡萝卜素在人体血液中浓度越高,人的肝功能越正常,患上动脉硬化的危险就越低。日常生活中不妨适量摄取,对肝脏有益。

## 新鲜玩意儿

面条分量选定器  
让你吃得有数

家里来朋友了,想大显身手亲自下厨,还在为估不准面条应该下多少而烦恼吗?一款简单的小工具就能帮您解决难题。它有着镜头快门式的设计,按用餐人数标注刻度,拨动侧边按钮,通过调节刻度可调节卡口直径,您只需按照它提供的刻度放入面条即可,再也不必担忧下多面条会浪费的问题了。该产品采用优质塑料,材质厚实,颜色鲜艳美观。普通面条、粉丝、米线、意大利面等均能适用。不过,如果客人的饭量比较特殊,那就得灵活运用啦!

## 奇葩APP

爱听360  
想听啥有啥

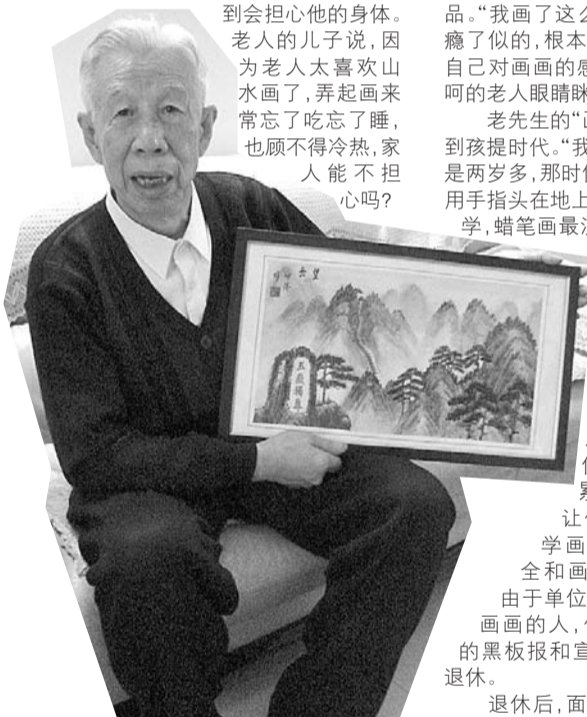
现代快节奏生活下,我们静下心来阅读的时间变少了,坐车途中,等人时的“嘈杂小空闲”却多了,何不试试用爱听360丰富你的都市生活?上万本有声读物,包含各类小说、有声课堂、网络播客、外语学习、相声小品、笑话、新闻,应有尽有,您既可以在线收听,也可以下载离线收听,不受网络限制,随时随地,想听就听。全球上千个广播电台在线直播,信号好无杂音。不管你是听新闻、学外语,都可以帮您搞定,还可以微博和电台主播实时互动哦。精心设计的睡眠模式、起床闹钟,让您告别单调闹铃声。让“小空闲”充实起来,绽放听觉上的光芒吧!

## 老有一乐

## 退休了,他开始圆少时的画家梦

本报记者 张榕博 实习生 高晴

2014年2月初,年假里最寒冷的那一天,一位81岁的济南老人冒着小雪匆匆出门,去邮局给北京的一家画展主办方回信,他生怕儿女们看到会担心他的身体。老人的儿子说,因为老人太喜欢山水画了,弄起画来常忘了吃了睡了,也顾不得冷热,家人能不担心吗?



这位老人名叫仲跻增,1991年退休后,他便成了山水画的“画痴”。如今在老人家中,大到客厅墙上的壁画,小到书桌上的笔筒,随处可见他的作品。“我画了这么多年,真像上瘾了似的,根本放不下。”提到自己对画画的感情,一直乐呵呵的老人眼睛眯成了一条缝。

老先生的“画瘾”还要追溯到孩提时代。“我记忆最深刻的是两岁多,那时候没有纸,我就用手指头在地上画。”后来上小学,蜡笔画最流行,他就用父亲给他买的蜡笔在图画本上画,当个画家成了他少年时代的梦。然而17岁起,仲跻增进入灯泡厂工作,常年艰苦劳累的一线工作让他无暇再专心学画。但也不是完全和画画断了关系,由于单位上没有其他会画画的人,他就负责单位的黑板报和宣传栏,一直到退休。

退休后,面对突然闲下来

的生活,仲跻增难免有一种失落感,于是他开始琢磨着重新拾起那搁置多年的爱好。这次,他决定自学国画。“最开始不太会,就是临摹,先画个花、鸟之类简单的。”据二儿子仲伟宁回忆,父亲爱收集一些剪报和旧挂历,然后临摹上面的插图。在临摹了几年之后,仲跻增开始思考着“跳出别人的圈子”,自己进行创作,用他自己的话说,就是要“个人形成一种风格”。

如今,仲跻增最擅长的就是画山水花鸟,他曾根据唐诗《寻隐者不遇》创作出一幅诗意图,还凭借自己的想象画了江南水乡,并为之取名《梦中水乡》,“为什么是梦中水乡呢,因为它是想象着画的嘛,我觉得这个名字取得挺好,也有一种幽默感。”老人调侃道。

仲跻增常常让孩子们感到惊喜,“比如有时我们下午走的时候这里还没有画,明天早晨再来就有了,一问才知道是他晚上画的。”大儿子仲伟国说,父亲现在每周会坚持画两三幅画,因为白天事情比较多,所以他喜欢晚上画,“精力都集中在一幅画上,几个小时下来脑子很静,没有任何私心杂念。”

2005年,一个偶然的机

会,仲跻增抱着试试看的态度参加了一个书画征稿,不承想获得了一个很不错的成绩,这越发激发了他画画的热情。如今他已参加了五十多场全国性的书画比赛和展览。“这是2007年我参加‘中国文艺金像奖’获得的金奖,这是2009年建国60周年的金奖,这是11年从英格兰寄过来的勋章……”如今81岁的他,能清楚地记得屋子里每一块奖牌和证书的来历,如数家珍。

“通过绘画还可以增加与别人的交流,多认识几个朋友,在一起聊聊就开心。当然,自己的作品被更多人知道,也有成就感。”仲跻增说,每年他都会参加五龙潭的画展,他觉得那里的人比博物馆都多,偶尔碰见对他的画进行评论的人,他就旁边静静听着,好与不好他都仔细琢磨。

虚心好学,让他的作品越来越好,也让他有了一些名气,前来约稿和求画的也不断增多。也有不少拍卖行向仲跻增发出邀请,希望他的画能够参加拍卖,但是在得知还需要有签协议、交佣金等繁琐的程序后,老人干脆摆摆手说:“这个我就不参加了,反正我也不是靠画画吃饭。”

## 主打链接

## 16岁以下,不建议染发

“小孩子染发百害无一利。”济南市皮肤病医院皮肤科副主任医师史克实说,确实有个别家长为了追求时尚或溺爱孩子而让孩子染发。但儿童皮肤角质层比成人更薄,对化学物质的抵御力较差,染发剂中的化学物质很容易就能进入孩子的体内,影响孩子健康。因此,“一般不建议12岁以下,甚至是16岁以下的未成年人染发。”

“染发的危害,最常见的就是‘染发皮炎’,”史克实说,“染发剂一般都含有苯二胺等化学物质,这些物质接触到人的皮肤后,有的人就会产生过敏反应,进而发生皮炎等病症。”此外,染发还会导致发质改变,甚至是头发脱落。染发会使头发中水分失衡和大量蛋白质减少,从而导致头发变脆,纤维断裂,失去自然的柔顺、韧性和光泽。染发剂的刺激会引起头皮和毛囊的炎症反应,久了

会引起毛囊的萎缩,头发由粗变细,最后脱落。

更为严重的是,长期染发发生癌症的可能还会增加。专家介绍,长期使用染发剂,只要1%被皮肤吸收进入人体,就会蓄积毒素,其中化学物质与某些细胞结合,诱发皮肤癌、膀胱癌、白血病等。美国癌症学会研究表明,女性使用染发剂,患淋巴瘤几率增加70%。

如果说部分成年人因美观需要染发,在染发时也要注意防护,染发次数越少越好,要少用永久性黑色染发剂,最好考虑换用颜色较浅的,因为颜色越黑的染发剂毒性越大。染发前可以在头皮上擦一些凡士林,万一沾上药水,也容易洗掉。

专家还提醒,有疮疖、皮肤溃疡和对染发剂过敏的人,以及孕妇和患有高血压、心脏病的老人最好也不染发。

本报记者 李钢

## 本期主打 (上接B01版)

## 苹果头,经典卖萌单品

苹果头通常指女生把头顶部分的头发扎起来,打造出苹果形状的发型,配上可爱甜美的发卡,整体造型非常可爱俏皮,适合年轻的女性。香奈儿2014最新的春夏季节广告大片中,模特就是苹果头造型。

把头顶的头发束起来,单独留出一束向左向右偏斜,配上酒红色或者淡黄的染发都很有感觉,最好再加上中型卷,还会显得非常知性。青春阳光再加上知性可爱,这样的气质谁不喜欢呢?更难得的是,这款发型非常简单,自己在家就可以梳理完成,想要尝试苹果头的美女只需要对着镜子扎一下头发,香奈儿的流行发型马上就有了!

儿)让很多年轻人萌生了“赶快生个小萌孩”的念头,而对于已经有孩儿的潮爸辣妈们来说,如何装扮自己的小宝贝,绝对是头等大事。

看着电视中俏皮的王诗龄,戴着各种可爱发箍,看着Kimi的锅盖头憨态萌萌,看着天天帅气的齐刘海,清爽潮爆的短发,辣妈们是不是也忍不住了?

左英强向记者介绍,现在小朋友的发型绝对比年轻人的还要潮,因为小孩子的年龄优势,很多时尚发型在孩子那儿会呈现出更好的效果,而且也会显得萌态十足,所以很多爸爸妈妈都会大胆地在孩子身上尝试新潮时尚的发型。

现在很多追求时尚的妈妈都不会把孩子的头发弄得过短,尤其是小男孩,这样比较容易打理出造型。当然,有一些小宝贝年龄比较小,头发比较短,也无法阻挡年轻妈妈们蠢蠢欲动的设计欲,于是阿福头、在头上剃个桃形图案等各种造型就层出不穷了。

KID 萌孩潮宝  
来袭啦

去年最火的《爸爸去哪儿》