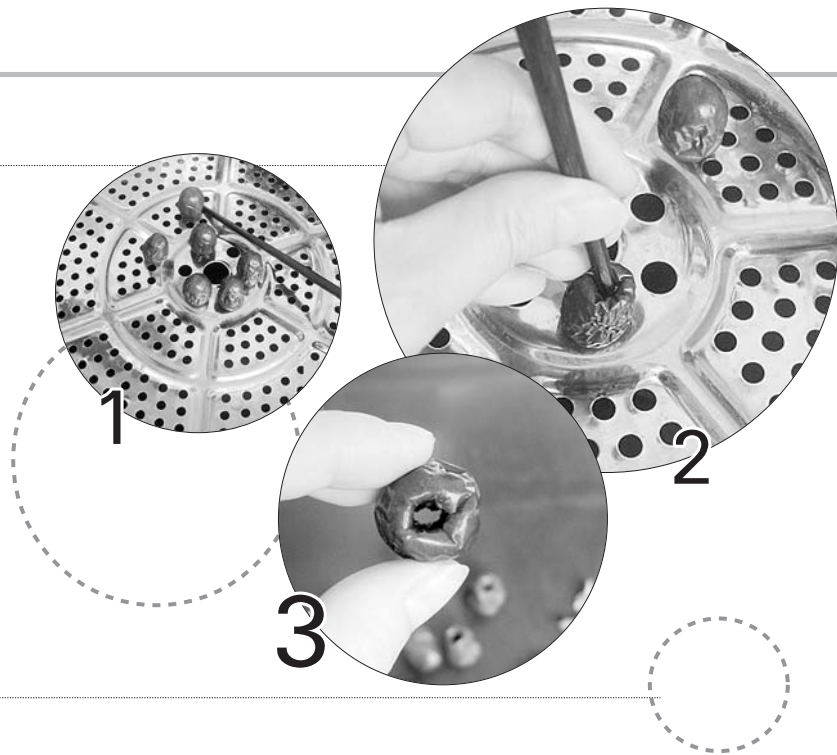


示范课

不动刀也能去枣核

许多人熬粥和煲汤时喜欢放一把红枣,红枣好吃但去枣核却是一个麻烦事,有些人为了图省事,直接用刀子切,可是这样不仅不能保持枣的形状美观,而且很容易伤到手。其实,不动刀子也可以轻松去枣核。不信?那就一起来动手试试吧。

第一步,准备蒸笼篦子和一根筷子。第二步,将红枣放在蒸笼篦子上,篦子孔的大小要比红枣核略大。第三步,红枣对准篦子孔,用左手扶着红枣,右手拿着筷子从顶部将红枣核用力推出,使红枣核从篦子孔中穿过。只要三步,就能轻松去枣核。再填上糯米饭,在家自己就能做甜品喽。



不老人生

红彤彤的李奶奶,你是我们的眼

文/本报记者 张榕博 实习生 高晴 靖雯

“这时,马修老师示意合唱暂停,他望向坐在不远处的皮埃尔,示意现在是属于他自己的独唱时间,皮埃尔用难以置信的眼神看着老师,然后在所有人的注视下用他那天籁般的声音完美地诠释了那段独唱……”3月20日,在济南特殊教育中心三年级视障儿童的教室里,一位年近70岁的退休老人拿着话筒坐在讲台上,边盯着电脑画面,边向台下的十几名盲人学生讲述着电影《放牛班的春天》。

此时,教室里的



氛正随着影片的情节跌宕起伏,这些特殊观众全神贯注地聆听着,生怕漏掉一个细节。

这位老人是省实验中学退休教师李秀梅,她于2013年3月在中区民政局注册成立了一个民间公益组织——红彤彤特殊教育服务中心,希望能够通过有声图书、电影和舞台讲述等方式唤醒和补充盲人的视觉世界。自去年下半年开始,济南特殊教育中心成为她服务的第一站。

每周三或周四下午,她和其他志愿者会准时来到这儿为盲童们读书,或者边播放边讲述电影和电视剧。这个时间也成了孩子们最开心的时刻,因为有了李奶奶,他们原来“看”不懂的美国大片、韩国偶像剧、国内伦理剧,仿佛都有了盲人专属频道。李奶奶根据剧情随时变化声音,听起来就像一个明星阵容。“你看世上有这

么多好的图书和电影,但是盲人小孩却看不到。”李秀梅叹了口气。

除了为盲生们读书、讲电影,每逢中秋、圣诞等节日,李秀梅还会给孩子们带去礼物,并和他们一起朗诵、唱歌。去年圣诞节,特殊教育中心三、四年级的视障儿童们每人还收到了一顶圣诞帽,孩子们兴奋地摸来摸去,互相猜测着形状与颜色。李秀梅在一旁静静地看着,她思考着,如何告诉这些从未感知过颜色的孩子,红色是什么,白色又是什么。“圣诞帽的红色就像太阳照在脸上,暖暖的,但比太阳的暖更浓,像是几个太阳叠在一起……大家摸到帽子上的图案了吗?那些是闪闪发光的月亮。”孩子们或仰头微笑,或低头思考,他们都试图在脑海中勾勒出帽子的模样。

与盲童交流要时时换位思考,还要充满丰富的想象力,一顶圣诞帽、一棵树,甚至天上的星星都需要李秀梅想半天。更麻烦的是一些新兴的物体、概念。比如高铁列车,比如电影中的飞船、时空穿梭……

除此之外,李秀梅先后拉来了几位同样退休的同事,并

且在济南第十一中学招募了一批志愿者,他们根据不同孩子的特长对他们进行专业辅导。例如有的视障儿童唱歌好听,有的会某种乐器,有学生擅长主持,李秀梅就筹划着请专业的老师进行辅导。

很少有人想到一个年近七旬的老人会“突发奇想”而从事一个完全陌生的事业,李秀梅说,这主要是因为一次意外的感动。“当时在报纸上看到北京红丹丹书目图书馆招募志愿者去给盲人读书的报道,她受到很大触动。”李秀梅说,她和一位退休同事一起去了北京,取经回来就下定了决心要办个为盲生服务的公益组织。

回到济南她便开始兴办盲人图书馆和“电影院”,“我说他们是红丹丹,加上三个撇,我们就叫红彤彤吧!”李秀梅笑着回忆道。自从红彤彤成立以后,李秀梅几乎把所有精力都投入进去。谈到将来,李秀梅说济南大学有个山东省特殊教育学校,她打算下一步带团队去那里为盲生们服务,“我这个组织要是能得到更多支持,发展壮大起来才好呢。”李秀梅眼中闪着美丽的亮光。

本期主打 (上接B01版)

东部篇

中国石油大学(东营) 典型花卉:迎春、桃花、丁香等

从南门进入,荟萃广场的白色梨花随处可见。向北一路走来,路两侧淡黄色的迎春花,与喷泉搭配得相得益彰,每年将毕业的学子都会在此拍照留念。教学楼周围分布着淡黄的迎春,粉红的桃花,紫色的丁香和蝴蝶兰,再过一两个月,粉色的蔷薇也要开了。

日照大学城 典型花卉:迎春花、玉兰花等

日照大学城公园是一个湿地公园,漫步书香园、书香门第、励志大道,可以听鸟儿欢叫,闻草味花香。迎春花、玉兰花、碧桃花、蕙兰花争奇斗艳。一场春雨之后,纷纷落在蓝天的映衬下依然是那么娇美。

鲁东大学 典型花卉:迎春、玉兰、樱花等

此时的鲁东大学,迎春花耀眼的黄是春姑娘的手,轻轻一勾春意便有。玉兰花沉沉地坠在枝头,把空气中洒满沁人心脾的香,勾得宅在寝室里的学子们纷纷出来采景。当然,还有樱花也在做着开放准备了。

潍坊学院 典型花卉:樱花等

顺着学院大道东西走向,中间一溜长方形的花坛,把路面分成了两片,花坛里开满了樱花。近百株3米高的樱花沿着“樱花西路”灿然绽开,千姿百态。待到四月中旬,樱花全部绽放,将更是一番春色纷呈。

哈工大(威海) 典型花卉:桃花

桃之夭夭,灼灼其华。三月,每一次在哈工大(威海)的路过都会融入桃红。二生活区的宿舍楼间足有两亩大的桃园,这片桃花的绽放之时也是校园春天的开始之际。最美的当属桃花开始飘落的时候,有关春天的梦境就在这桃花雨里继续蔓延。

山大(威海) 典型花卉:樱花

都说造物多情才有了初春恋樱的美好情结,漫步于山大(威海)的校园,你一定会惊喜于路尽头的樱花。每至四月上旬,在韩国学院附近的田径场周围,这些樱花都会灿若云霞地绽放,曼妙千姿,芳馨亦浓。呼吸间,一股独特的早春味道就流进心底。

本稿撰文:本报记者 高祥 王茂林 李珍梅 汪泷 陈莹 白雪 李德领 王琳 胡修文 刘洁 谭文佳 张跃峰 张永斌 李榕 齐绍安

通讯员 刘欣桐 曹玉洁 陈太安 周维维 张丹丹 刘积舜 姜素锦 刘畅 实习生 闫云婷 王鹏

主打链接

赏花正当时,香艳满齐鲁

时下齐鲁大地进入了“花期”,各地都有赏花的好去处。有些地区还利用花期举办了各类文化节,亲们,好地方很多,周末好好去享受吧。

3月下旬的济南,红叶谷景区正举行梅花节,盛放的30余万株各品种梅花营造出“梅香盈谷”的胜景,梅花节将持续到4月中旬。樱花艺术节正在五龙潭景区上演,园内樱花120余株,绯云降雪,层层叠叠,美不胜收,预计花期将持续至4月上旬。百花公园、泉城公园、西郊森林公园、千佛山公园等市内公园也是赏花的好地方。

咱省其他地方也涌现出一批知名赏花节。在济宁,泗水“赏花汇”集中了梅花节、杏花节、桃花节、梨花节、槐花节等一批根据花期设立的花节。金庄镇峨山梅园近期梅香四溢,可免费参观;梁山县3月下旬将在水泊梁山风景区脚下举办赏花节,届时还伴有庙会;曲阜石门山脚下,每到三四月,各路自驾游客闻香而来,还可以在花海露营;邹平市邹东赏花季从3月持续到6月,并推出“孟府花事”等六大主题九条精品赏花线。

枣庄柴胡店刘村梨花节这几年名头叫响,该市山亭区水泉中华樱园将举行赏花采摘乡村旅游活动。在潍坊,比较有名的赏花花地有寿光林海生态博览园、牡丹园、昌邑绿博园、青州花好月圆景区、云门山以及驼山景区等。第三届油菜花节将于4月12日在东平水浒古镇码头开幕;肥城桃花节将于4月1日举行,为期20天,组织方推出抢票办法,吸引游客。临沂市沂水县泉庄镇4月中旬也将继续举办桃花节。

青岛崂山区北宅街道内的樱花、杏花、桃花、苹果花、蔷薇花等各种花卉竞相开放。4月份开幕的世园会将是青岛绝佳的赏花花地。

很多景区也将赏花节与其他活动结合起来,如泰安宁阳葛石镇神童山景区3月26将举行为期一周的梨花节,同时也推出了车展、摄影展、书画展与特色民俗活动;淄博沂源“春季套餐”邀请游客踏青、赏花、挖野菜,4月份还将组织当地百名摄影爱好者走进涌泉、阳三峪、松仙岭等景区,以桃花为主题进行摄影创作。泗水“赏花汇”开幕式期间,圣水峪镇组织了千人诵读《弟子规》活动。

本报记者 乔显佳

诊边事

患湿疹的宝宝 别老晒太阳

天气渐暖,大人们都喜欢抱着宝宝出来晒太阳。不过,对于长了湿疹的宝宝则需要多留意,因为湿疹在较高温度的环境中可能加重。那么,有湿疹的宝宝晒太阳有哪些注意事项呢?

首先,选择时段。空气质量好的时候,上午10点前晒太阳。这时候太阳出来不久,环境温度不太高,孩子晒晒太阳不会觉得热,湿疹不会加重。其次,注意日晒的部位。婴儿湿疹大多发生在面部,少数在躯干或肢体。只要选择手足或臀部暴露在日光下就可以了。这样既可以晒太阳,又避免湿疹加重。再次,掌握晒太阳的时间。以10公斤重的宝宝为例,张开双手(手掌或手背一侧)的体表面积大约为112平方厘米。每平方厘米的皮肤半小时可产生20个国际单位的维生素D。因此,只要晒13分钟就可以获得1000国际单位的维生素D。所以,每天晒太阳10分钟就够了。

新鲜玩意儿

蛋黄分离器轻松把蛋黄“吸”出来



如何从蛋白里干净利落落地取出蛋黄,江湖上流传着各种贴士、绝招和不靠谱的家传秘笈。现在,一家来自新西兰的公司成功地“破解”了这一历史“难题”。这个叫做蛋黄器(Yolkr)的小玩意由30岁的新西兰奥克兰机械工程师哈米什·多比(Hamish Dobbie)设计发明,它就像一根移液管,能够便利地把蛋黄从碗里吸出来,再把它完整地挤出去,爱放哪儿就放哪儿。来自新西兰奥克兰的多比自称这是史上最快捷、有效、卫生的取蛋黄方法,连90多岁高龄颤颤巍巍的爷爷奶奶都可以一秒钟搞定。

奇葩APP

有了“美丽中国” 出游甬请导游



清明节小长假就要到了,许多朋友正盘算着借此机会出门旅行。喜欢自由行的朋友们,还在为没有导游而烦恼吗?这款“美丽中国”APP可以为您提供详尽的旅行向导。摄影师历时3年拍摄的大量高清全景照片,涵盖了中国30多个省份的700多个著名景区景点。想提前了解一下当地风光吗?它的高清3D实景展示,能让你身临其境,漫游山河。旅行中想要花钱请导游讲解服务吗?有了它就免了,它的地图导航可实时定位,提供真人语音导游,它将成为旅游爱好者和御宅一族的随身“小秘书”。此外,该款APP还支持语音评论、新浪微博分享,快用它与你的旅行小伙伴们亲密互动吧!