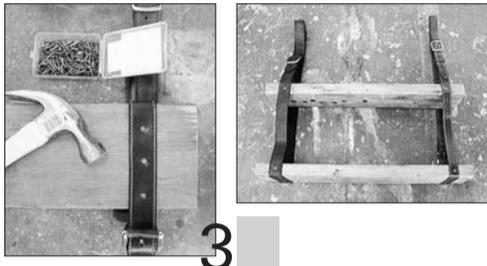
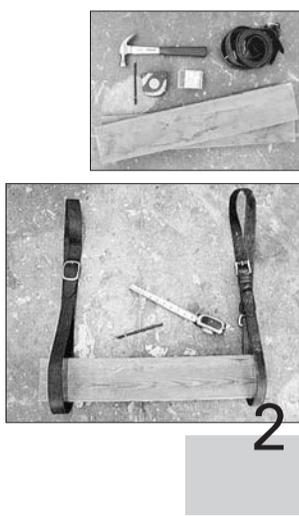


## 示范课

## 用旧皮带做个架子

小长假如果不出门的话,你是不是有收拾一下房间的想法?如果你的房间窄小,希望利用墙上的空间,这里告诉你个用旧皮带和小木板做架子的小方法,简单又实用哟。

第一步,准备所用材料:两条长短差不多的旧皮带,两块长宽一样的小木板,几枚钉子,还有锤子等工具。第二步,用皮带连接两块木板,连接处用铁钉固定住就可以了;第三步,把连接好的“皮带木架”钉到墙上就可以了。怎么样,是不是别有一番味道?当然,这是一款带有怀旧之风的手工制作,适合一些乡村气息或者古典感的家居风格,因而要注意和你的居室环境相协调。



## 诊边事

闻闻花香  
有益肺部健康

春天,百花盛开,香气扑鼻,此时不妨多到大自然中走走,闻闻花香,有助益肺强身。

法国卫生部门曾对一些工厂的女工进行肺部检查。结果发现,凡在大型香精或香水工厂工作的女工,几乎没有一个患上肺病,而那些没有接触芳香性物质的女工,患病率较高。后经研究证明,有些花的香味除了可防治疾病外,还有许多惊人的功效,比如水仙和荷花的香味能让人感觉温馨;玫瑰和罗兰的香味可使人身心爽朗,愉快;茉莉的香味可使人变得轻松,宁静,并能唤起人们美好的回忆;桂花的香味可镇静人的神经,消除疲劳,促进睡眠;菊花、薄荷的香味可使人思维清晰,精力充沛。

花香虽然美好,但并不适合所有人。例如,丁香的气味就容易引起气喘,或使人心慌意乱,记忆减退;百合花、夜来香的气味能导致亢奋状态,使人失眠;还有一些花的香味,容易使一部分人过敏。

## 上接B01版

## 安全篇

不能骑个好车  
就“潇洒”过头哟

不论参加什么运动或者是活动,安全总是首先要保证的问题。而对于骑行来说,安全则显得尤其重要,因为路上不仅有骑行者,还有各种机动车,在乡间小路上的话,可能还会有农用车,路况也是不可预测的危险。

菜鸟车友在骑行中一定要注意停放在路边的车辆,当心它突然启动对你造成影响。要沿着路边骑行,但又不能太靠近路边,因为一些车辆散落在路上的钉子等物品以及一些碎石块,都有可能堆积在路边,很容易扎胎。

如果是与朋友一起骑行的话,大家最好前后成列骑行,避免并排,而且也要保持合适的距离。如果是新手初次骑行,把前后拨调到2/6挡位是合适的,车座高度请调整到可使单脚后跟蹬踏在脚踏中轴垂直的位置且脚面能平行为佳,避免对关节的损伤。除了这些,还要避免错误的骑行方法,比如说刹车力道过大,导致摔车;转弯前要先减速,转弯过程坚决不能刹车;而有些人骑乘上坡路,站立起来踩踏板的情况,也是非常危险的。正确的是,上坡时,上身前倾并压低保持重心,以轻齿比踩踏前进;下坡时,身体重心往后移,身体压低,大腿夹紧车座。

骑行中,刹车肯定是经常遇到的情况,但是坚决不能紧急刹车,应该是渐进刹车。当然了,还要注意不要违反交通规则,骑行中不要追逐打闹,骑行时不接打电话、发信息,这些都是最基本的安全常识,也就不需要再时时提醒了。

## 主打链接

春季骑行  
都该注意啥

◆春季的早晨,气温一般较低,雾气比较大,空气中的杂质也比较多,这时候并不适合出行;太阳出来,雾气散尽,气温有一定的回升后才比较适合骑行。

◆春季风沙多,气候干燥,因此,在骑行时肢体裸露部分不宜过多,以防春风诱发关节疼痛和皮肤皲裂。此外,迎风骑行时尽量佩戴能遮挡风沙或灰尘的脖套,以免呛风、灰尘侵害,诱发鼻炎等呼吸道疾病。

◆春季气候多变,骑行时要着装合理。骑行间隙不要随意脱减衣物,身体感觉微热时略减衣物为宜。切忌大汗淋漓后脱下衣服在风口处休息,这样很容易着凉诱发感冒。

◆补充水分,无论气温有多低,补水都很重要。自行车运动是一种耐力运动,排汗量大,需要补充大量水分。因此,长距离骑行一定要带够水。

## 有种周末

## 周末,在大自然中行走

本报记者 张永斌 实习生 毕凯丽



旅行从不是目的,而是自始至终体验幸福的过程。旅行的意义并不是告诉别人“这里我来过”,而是一种改变。旅行会改变人的气质,让人的目光变得更加长远。

“幸福的人们啊!一起去探访没电的可落垛吧。”上个周末,姜波和妻子以及10个同伴驱车去探访日照最后一个未通电的“村落”可落垛。出发前,他如此在QQ上写道。可落垛坐落在日照市五莲县最西南边缘深山处半山坳里,因道路崎岖险要,与外界接触甚少,仅有3户7口人。

38岁的姜波是曲阜师大日照校区信息技术与传播学院的一名教师。2002年他从曲阜随单位搬迁到日照,抱着尽快熟悉环境结交一些朋友的想法,他加入了当地的车友行列,并和车友一起打理一个叫万象户外的俱乐部。每逢周末,姜波就会和车友一起骑上单车去野游,几年来,日照的几乎每个角落他都走遍了。时间长的话,他们还会骑行到更远的地方。最近的一次骑行,是他们坐火车到青岛后,再骑行去拉萨,往返12天两千多公里。后来年纪大了,有时要带上家人一起出行,他们就开车或乘车去。但和车友出行时,只要时间允许,他都会骑车去。

姜波说,现在周末只要没有特别重要的事情,他都会出去转转。他特别喜欢和一群人一起出去的感觉,而不是自己孤身一人。家人对此也很支持,妻子和女儿也经常参与进来。出游时,他会做路线规划、后勤保障方面的工作。“一般出行的时候我会走在队伍的后面,有我在,大家会很安心。”他说。

女儿现在上小学四年级,周末会参加书法、乒乓球等兴趣班,有空闲时,父母也会带着她一起参加户外运动。“想通过户外让她增强体质,开拓眼界。她挺小的时候就和我们一起去露营。”姜波说。

对于游玩的地方,他有自己的看法。在日照,他更多地会选择去爬一些鲜有人知的山,而不是去风景名胜。“我喜欢到没有人为开发的地方去玩,喜欢最纯粹的风景。有人觉得这些地方不是景点,交通等各方面不方便。但我喜欢这种自然、纯粹、悠闲的感觉。我曾经和学生开玩笑说,只

要收门票的地方,我就不会去。”姜波说。

有时候出去旅行后才发现好多地方跟自己想象的大相径庭,但这样也并不会影响出游的心情,因为总会在这种行走中收获更多意想不到的、新奇的东西。

就拿上周末去可落垛来说,驱车四十分钟,步行半个小时后,姜波他们来到了这儿,原本以为这里不通电,各方面会极其落后。来这才发现,几户村民自有办法,有的用太阳能板发电,有的用柴油发电。小日子虽古朴却不落后,精神面貌都很好。小“村子”三面环山,居高临下,云雾缭绕,植被茂密,花香扑鼻,空气清爽。村后有一棵银杏树,高约20米,树龄约60余年。

姜波教学生摄影,出游的时候也喜欢用相机拍下值得纪念的事物,却较少考虑构图、光线等。“一出来,我整个身心就放松了下来,拍照也极其随意。多给家人、朋友拍照,留下回忆。”他说。

对于即将到来的清明小长假,他和朋友们计划着去青岛崂山露天扎营。在他的QQ空间里,一张手写的日照到拉萨的路费测算,引来不少人留言。“对我国的那一片广大国土来说,哪有什么真正的攻略啊。想怎么玩就怎么玩吧。风景不都是别人说的。带好路费,找好时间走出去。”他回复一人的留言道。

姜波属于换个环境就能很high的人,出去到处走走看看,可以释放自己工作和生活上的压力。他说,近郊出行可以放松心情,出门远游可以开阔眼界。经历得多了,心态变得很平淡,生活中遇到困难也会看得更开。

在去探访可落垛前,大家伙儿发了一个征集令,上面如此“解构”了旅行:“出发之前,世界是一种想象。返程之后,它渐渐长出翅膀。旅行从不是目的,而是自始至终体验幸福的过程。旅行的意义并不是告诉别人‘这里我来过’,而是一种改变。旅行会改变人的气质,让人的目光变得更加长远。”

## 新鲜玩意儿

USB插口充电  
没有电脑也可以

清明节小长假就要来啦!打算外出旅行的朋友们准备好了吗?作为旅行必备物品之一,各种充电器千万不要忘带呀。手机、MP4、PAD、数码相机……现在电子产品越来越多,总有那么多充电器需要塞到旅行箱里。为了方便省事,USB接口已经被广泛应用,一根数据线连在电脑上,就可以为电子产品充电。但是,外出旅行时没有电脑怎么办呢?

不用担心,现在不只是电脑才有USB插口了,USB插座诞生了!它与普通的插座没有差别,都是将家用电通过转换,输出固定的电压来供电。这样一来,即使没有电脑,也可以方便地使用USB接口为电子产品充电啦。

## 奇葩APP

衣服怎么搭配  
让穿衣助手帮你

清明节一到,天气就要热起来啦,美女帅哥们上街都想穿得美美哒。但不精通衣着搭配咋办?有了“穿衣助手”就不用愁了。

这款APP搭建了国内第一款淘搭配社区,让百万网友一起晒搭配。衬衣怎么搭?小西装怎么搭?显瘦怎么搭?腿短怎么搭?显白怎么搭?风衣怎么搭?“穿衣助手”通通都能帮你搞定!在这款软件中,你中意了哪个美女帅哥分享的搭配,可以查看她(他)的服装是在哪里买的,喜欢你也可以买回家。还在为小长假穿啥衣服而纠结吗?就请这个助手来帮忙吧。