

示范课

让多肉植物 红酒塞上安家

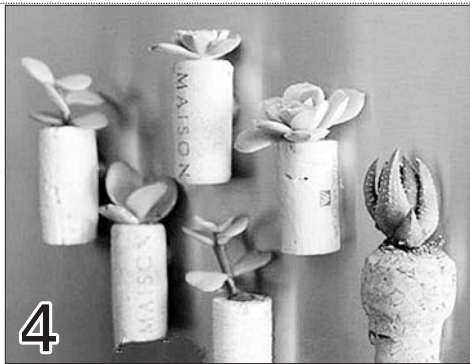
春暖花开,又到了养植物的重要季节。萌气十足的多肉植物以其多样的形状、旺盛的生命力而人气暴涨,成为植物界新宠。如果你平时喝点红酒,红酒瓶的软木塞肯定不难找到,今天我们就学着用它,为那些小型的多肉植物安一个文艺范儿十足的新家吧。

第一步,准备材料:红酒塞、小刀、双面胶布。第二步,用小刀小心地在红酒塞中心挖洞。第三步,用量勺将土壤和植物装进挖好的酒塞洞中。第四步,在酒塞背面涂上胶,粘贴在墙上装饰。当然,还可以在红酒塞上面写一些文字,房间从此就不会单调啦。不过,红酒塞毕竟不大,只能用来种植多肉植物宝宝哦。



1

2



4

3

诊边事

每天三个桃 预防乳腺癌

英国《每日邮报》3月26日报道,美国一项新研究发现,每天吃3个桃子,有助于预防乳腺癌。

美国得克萨斯农工大学农业生命研究中心食品科学家扎瓦洛斯博士完成的最新动物试验发现,桃子提取液可以抑制恶性乳腺癌细胞的进一步扩散。经过测算,试验中使用的桃子提取液剂量相当于每天吃2-3个桃子。

扎瓦洛斯博士表示,桃子中的酚类复合物具有抗击乳腺癌和防止癌扩散的功效,可以抑制癌细胞而不会殃及正常细胞。新研究的最大亮点是,这类物质可以防止癌细胞的转移。新研究表明,在日常饮食中,每天吃两三个桃子有助于预防和应对致命乳腺癌。

美国营养学家伊恩·马尔伯表示,吃水果能比喝果汁获得更多的纤维素等营养物质,保健功效更全面。

新鲜玩意儿

智能徽章 帮助您矫正身姿



小长假一过,投入工作或学习的你是不是又感觉一身疲惫了呢?刚出门时还自信满满昂首挺胸的你,现在是不是不知不觉地在办公桌前,又歪扭起身子来?有什么好办法避免这种情况吗?请这枚智能徽章帮忙吧,它可以通过适时的震动提醒你矫正不良的身姿。无论是伏案工作还是匆匆行走,小小的智能徽章都能自动识别目前的状态,还会根据每天的身姿状况进行评分,鼓励我们时刻保持最佳的形象。

奇葩APP

“植物保姆”提醒您 别忘了到时喝水



清明刚过,天气温暖又比较干燥,我们这些上班族,工作一忙经常忘记喝水,因此一些慢性病就借此悄悄盯上我们。如果有个人能经常提醒咱喝水就好了,这里有个简单又实用的小东西,就是一款叫做“植物保姆”的手机软件,借助它,你很可能就会养成及时喝水的好习惯。

这款APP让一棵小巧又可爱的植物“种植”在用户的手机里,每当用户喝水的时候,轻轻地点击了一个按钮,就可以顺便帮植物浇了一个水,植物会慢慢长大。如果一段时间植物没有吸收到水分,植物保姆就会提醒您记得正常喝水并且回去浇灌植物,以免植物枯死。水量充足的健康生活让萌气植物陪您一起过吧。

上接B01版

饮食篇

减肥,也要吃得聪明

话说,“吃饭虽易,减肥不易,且吃且珍惜。”

赵勇介绍,运动是根本,饮食配合也很关键。在运动减肥过程中,饮食是最不可忽视的,营养健康的食物可以帮助身体补充能量,促进瘦身效果。所以,既不要暴饮暴食,也不要盲目节食。

原则一:学会抑制食欲

狼吞虎咽是吃得太多的重要原因。研究表明,进食20分钟后,你的大脑才会反应过来你已经吃饱。你吃得过快,通常都会吃得太多,这个时候你可以在餐前喝碗汤或者是一口饭咀嚼30次以上,以减少你的食欲和减慢你的进食时间,这是有效地控制热量摄入的好办法。

原则二:少吃多餐拒零食

节食不是王道,明智者清楚自己该吃什么不该吃什么。零食等高卡路里的垃圾食品,应该彻底从你的家里清出去,远离诱惑。选择健康营养的水果或低卡食品才不会让你发胖。

另外,少吃多餐也是抑制食欲的好方法。如果你两餐之间的时间超过了6个小时,那你的血糖水平就会急转直下,你也会因此而变得饥不择食,那么,暴饮暴食就随之发生了。

原则三:记个热量账单

记住,无论如何,你每天摄入的热量不应少于1200卡路里。你摄入热量低于这个数值,不仅会减慢体内的新陈代谢和脂肪燃烧,还会让你因为饥饿感而暴饮暴食,这对减肥非常不利。为了搞清楚每天吃多少食物可以不长胖,不妨每天记录下吃进体内的热量及通过运动所消耗的热量。

原则四:拒绝饮料多喝水

想要减肥,一定要保持充足的水分补充,每天喝2升的开水,起床的时候建议要喝500毫升的温淡盐水,然后白天的时候要喝1升开水,晚上的时候要再喝500毫升开水,这样能够帮助促进大肠蠕动以及身体排毒,这是最简单并且不能忽视的做法。

减肥者,一定要拒绝含糖饮料以及碳酸饮料,就算是果汁也是一样,如果你平时留意的话就会发现,其实这些产品都含有非常高的卡路里,不适合减肥的人饮用。

原则五:节食但不“绝食”

只要吃对了食物,减肥是不需要挨饿的。首先,要选择有饱足感的食物和体积大的食物,因为体积愈大愈能产生饱足感,例如高纤维蔬菜体积较大,比较有饱足感,而精致食物不容易让人产生饱足感,稍不留意就会摄取过量;再者,食物烹调时多加些水,或者煮一锅什锦菜,热量低且容易有饱足感。

营养师建议,可以吃一点低热量水果,例如:番茄、柚子、梨、葡萄柚等,或蔬菜色拉中之小黄瓜、生菜、竹笋及叶菜类等;可以吃一点点低热量的饼干,例如高纤维苏打饼干等。

最后一句话,也是最重要的一点,提醒减肥的朋友们,有了对的方法,坚持就是最重要的了,否则不会有效果哦。

家有小店

捏出来的斑斓世界

本报记者 陈莹 实习生 宋宇



位于烟台大学体育馆对面的“陶馆李”是一间小巧的店面,不过几个平方,装修简单。而推门而入,小店右侧花花绿绿的彩陶泥却让这里有种不寻常的感觉。

豆腐块大小的彩陶泥被整齐地摆放在格子柜里,这种带着很强原始工艺色彩的玩意儿,会让把玩者时时涌起些许激动。毕竟,将一块彩陶粗坯捏成彩陶作品,并不是一件简单的事,而当你通过自己的双手制造出一种绚烂时,定会有一种非常喜悦的心情。

这个小店的店主名叫李仁敬,2006年大学毕业后,他曾在广州的一家广告公司做设计。他说,他与彩陶的“第一次亲密接触”,是一次逛夜市的时候。他无意发现有人在用彩陶泥做头像,便驻足观看起来。此后李仁敬便买了些彩陶泥自己把玩,玩着玩着就入迷了。两年后,李仁敬回到烟台老家,在烟台大学开了这家“陶馆李”。

在李仁敬的心里,自己的彩陶馆不仅仅是一个手工店,更像一个展示大学生生活的原生态剧场。李仁敬喜欢拿一部相机,很随意地记录下某一时刻,有双手粘满颜色又忙乱得有点急躁的画面,也有对着图纸皱着眉头的情景,还有拿着并不那么美观的作品却一脸欣喜喜悦的样子……李仁敬觉得,这些照片虽然简单,却温馨感爆棚。

曾经有一个男生,想为自己心中的“千颂伊”做9朵玫瑰花。这个男生手比较笨,一开始怎么捏也捏不像,于是李仁敬手把手地教他,花了一个小时,他终于能捏出来一朵比较满意的玫瑰。男孩捏得着了迷,忘记了时间的存在,连饭都顾

不得吃。李仁敬和店员看到后很受感动,提出要一起帮他捏,此时已经满头是汗的男孩却摇头执意要自己捏。“必须是自己捏的才有诚意。”男孩头也不抬地说。就这样,男孩从早上一直捏到晚上,经历过无数次的失败,终于捏出了九朵漂亮的玫瑰花,送给自己的“女神”。

很多女生对彩陶泥也很痴迷,刚开店时,大外的一个女生和舍友一起来做彩陶。但不同的是,她一开始并没有做李仁敬推荐的简单的东西,而是想挑战自己,制作中国结。三个小时在不知不觉中过去了,她虽然是第一次做,却做得很漂亮。此后这个同学一有空就来,还经常来制作一些小挂饰送给朋友。女孩毕业后去了北京,而去年她回母校时,又特意来店亲手制做了些小礼物,她要将这些礼物带给北京的同事。

在毕业季,这家小店也会变得比平时热闹。有一个班级四十多名同学特意来到这个彩陶吧,每个人都照着自己的样子捏了一个小人,打算捏好后互相赠送。李仁敬十分感动,拿起相机将同学们的作品一一记录下来。

从2009年开始,李仁敬每年还会定期和烟大手工协会联合举办一届彩陶创意大赛。“指定的题材,一样的手工材料,比谁的创意好。”李仁敬介绍说,大赛的主题一般以当下最流行的卡通形象为范本,在此基础上,同学们可以充分发挥想象进行创作。“去年是大黄鸭主题的。记得有个同学把一份材料分成了三份,做了温馨的大黄鸭一家。”李仁敬边说边展示着同学们作品的照片,这些美好的瞬间也让他生活因此变得生动多彩。

