

《回音阁》

上期话题：也谈老人友谊。您生活中最好的朋友相处几年了？您对朋友有什么理解？您们之间有何感人故事？

市民回声：

市民张宁：我与好朋友已经相处30多年了，看着彼此从一个小姑娘慢慢成了老太婆，现如今升级做了“姥姥”、“奶奶”。每次见面，我们总有说不完的话，外出旅游，我们也喜欢结伴而行。我生病，朋友比我还着急，我开心，朋友比我还高兴。年纪大了，更觉得有个挚友是件非常幸福的事情，这种感觉用言语难以描述。

市民韩家辉：每当看到三三两两满头银丝的老奶奶、老爷爷沐浴在暖暖的阳光下，或是安静地呆着，或是有一句没一句地闲聊，就会有所感叹。老人的友谊也许不如年轻人的友谊那般神采飞扬、变幻无常，但他们的友谊正如他们年迈的年龄，历经沧桑却内蕴深厚，似无仍有、似淡却浓。

资讯：

奎文建区20年摄影赛最高奖金5000元

距离奎文建区已经有20年的时间，日前奎文区委宣传部主办、奎文区文联和奎文区摄影家协会承办的“光辉二十年·靓丽新奎文”摄影大赛面向区内外广大摄影工作者和摄影爱好者征稿，最高奖金可达5000元。

参赛作品需同时以电子文件和冲洗件一起提交，作品形式、风格、数量不限，提倡创新。彩色、黑白均可，冲洗的照片需为10寸，数码照片一律用jpeg格式。已在市级以上各类摄影比赛中获奖作品谢绝参赛。投稿邮箱：photokuiwen@163.com。

据悉，参赛作品要以反映奎文建区二十年来经济社会发展变化的图片为主，突出表现经济昌盛、文化繁荣、城市建设、人文景观、社会发展、百姓新面貌等内容，从不同角度展示富强、创新、文化、生态、幸福的现代化商务中心区新形象、新面貌、新风尚。截稿时间为2014年7月31日（以收到作品时间为准）。

“潍城精神”公开征集截至6月30日结束

为树立潍城的城市形象，提高市民文明素质，近日潍城区启动新时期“潍城精神”表述语征集活动。活动截至6月30日，欢迎市民参与。

据悉，新时期“潍城精神”表述语的内容要站在一定的高度，体现潍城地域文化、时代特征、历史文脉、发展定位，彰显潍城城市特色，展示潍城人的精神风貌。同时其表述语内涵要丰富，外延要宽广，应当综合凝聚潍城区的历史传统、精神积淀、社会风尚、价值观念以及市民素质等诸多因素，对这些因素要进行核心提炼与准确概括。在语言组织上，要通俗易懂、工整押韵、易识易记，具有强烈的感染力、号召力，易于传播和市民接受，字数不超过20个字。

社会稿件报送地址为中共潍城区委宣传部文明办，电子邮箱为wqcwmb@163.com。征集时间到6月30日截止。有意愿的市民可参与。

一周数据

猪肉鸡蛋呈小幅回升

据潍坊市生活必需品市场监测系统显示，上周，潍坊生活必需品供应充足，猪肉、鸡蛋价格上涨。

猪肉价格止跌回升，猪肉平均零售价20.93元/公斤，环比上涨0.62%。预计后期猪肉价格将企稳。鸡蛋价格上涨。鸡蛋零售价格8.48元/公斤，周环比上涨0.95%。预计后期鸡蛋价格有回落可能。

监测的18种蔬菜平均批发价格为4.18元/公斤，环比上涨9.42%，7种蔬菜价格上涨，2种持平，9种下降。价格涨幅居前的是豆角、油菜、西红柿和苦瓜，价格降幅居前的是生菜、大白菜和白萝卜。预计后期随着气温继续回升，蔬菜价格将回落。

齐鲁晚报

今日潍坊

D04

2014年4月11日 星期五

编辑：韩杰杰

美编 组版：郭晓妮

潍坊大妈圈参与方式

邮箱：wfxiyanghong@163.com

电话：13405360456

QQ群：鸢都读者俱乐部314295125

您可通过上述任何一种方式加入讨论，欢迎大家！

本期话题：

话说风筝会

春暖花开，正是野外放飞纸鸢的大好时节。微风拂柳，第31届风筝会的脚步也近了。

作为世界风筝都和国际风筝联总部所在地，潍坊自1984年至今已经成功举办了30届潍坊国际风筝会。风筝和风筝会已成为潍坊最有价值、最有代表性、最有影响力的城市品牌。

31年中，无论您是风筝会的旁观者还是参与者，相信您对风筝会都有或多或少的话想说。欢迎您参与本期话题讨论，说出您与风筝会的故事。

家有妙招

市民刘佳佳支招：
巧别胸针

在单薄的衬衫上别胸针的时候，由于胸针本身的重量，往往会在衣服上留下比较明显的痕迹。只要在衣服里面粘上一块略大于胸针长度的医用白胶布，之后再别上胸针，就不会伤害你珍贵的衣服了。当我们用胸针来别丝巾的时候，也可以用这个方法。

巧存生姜

生姜不是很好保存，一般做法是把它埋在沙土里。介绍个更方便的方法，就是把生姜切成稍粗的丝，用保鲜膜包起来，放进冰箱的冷冻室。以后随用随取即可。这个方法同样适用于葱。我们可以把葱花切好，分成等份，同样放进冷冻室，每次炒菜用一包。这样保存葱姜不会烂掉，不会影响风味，还节省了每次炒菜切葱姜姜丝的时间，何乐而不为呢？

本版组稿：韩杰杰



养生课堂

春季排毒菜：海带吸脂消肿

传统医学认为，春季肝脏器官非常活跃，这个季节养肝排毒，能达到事半功倍的效果。而食疗，无疑是最合适的排毒方式。以下几种食物，对春季排毒有所帮助。

黄瓜——清热促代谢。《本草纲目》中记载，黄瓜味甘性凉，有清热、解渴、利水、消肿的功效。对春季常见的烦躁、喉痛等症状，都有帮助。现代医学认为，黄瓜中含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。

黑木耳——血管清道夫。黑木耳，性甘味平，有排毒通便、清胃涤肠、和血止血等功效。现代医学认为，木耳所含的一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清胃的作用。

海带——吸脂去浮肿。海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。另外，海带表面上有一层略带甜味儿的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，具有良好的利尿作用，可以治疗中毒、浮肿等症，海带是理想的排毒养颜食物。凉拌和做汤都是常见的吃法，不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。

美丽有方

眉形勾出一个年轻的你

眉毛能表现出我们的喜怒哀乐，也显示一个人的个性，因此画眉的重要性不言而喻。老年人在化妆中处理好眉形和脸型的关系，能让您更加年轻、健康、有活力。



眉形与脸型搭配有讲究

中老年人的外观重在体现气质美，眉形因此显得尤为重要。根据不同脸型，可设计各种眉形。

1、标准型：眉峰在距眉梢为眉长1/3处，眉头及眉尾在水平线上的眉毛，适合椭圆形、菱形、梨型脸；2、一字眉：水平的一直线，有的人画得粗而长，有的人则画得粗而短。粗而长一点的适合长脸型，粗短一字眉易显男性化，适合脸型稍长的人；3、弧型眉：弧度要适当，线条要柔美，这种眉形适合倒三角脸型，画弧型眉会使眼睛看起来更大。

眉毛一定要画在眉骨上

根据老年人眉毛及外眼角下垂等衰老表现，眉形的设计应平行或略向上，使人看起来较精神，比实际年龄年轻。眉形应与眼形、性格、气质、年龄以及本身眉毛的状态等综合因素自然和谐，才能真正成为眼睛的最好陪衬。另外，一定要把眉毛描画在眉骨上，否则双眉不会随着表情在眉骨上移动，看上去会不自然。

画出的眉毛要有立体感

眉毛的化妆品主要有两种，一种为有色眉笔，另一种为眉毛粉饼，需用眉刷刷上。如果用眉笔，应该削

得很尖，老年人应选用淡棕色和中等棕色及灰色画眉，要避免眉毛颜色太过刺眼。眉笔和眉毛粉饼，两者亦可并用。正确的眉毛上色要注意以下要点：

1、在眉毛上色前，先将眉毛上原有的化妆品(粉底)刷掉；2、眉毛相对稀疏的老年人，要用很尖的笔一根根地画出与真实眉毛很相像的眉毛；3、眉毛上色后，把眉刷拭擦干净，再把多余颜色刷掉，使眉毛看起来更柔软、自然；4、眉毛本是一根一根组成，要画出眉毛中间颜色略深、两头要淡的立体感。