

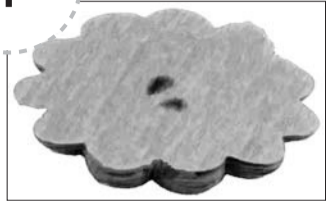
示范课

## 作束康乃馨 送给母亲

周日就是母亲节啦,大家准备给妈妈送什么呢?其实礼物不需要多贵重,关键在于心意。小编今天就教大家一个手工制作康乃馨的方法,简单实用。快行动起来,亲手做一束康乃馨送给妈妈吧。

第一步,准备数张皱纹纸和几根工艺铁丝。第二步,将数张皱纹纸揉起来,剪裁成如图所示的花瓣形,然后在中间打两个孔。第三步,用工艺铁丝从一个孔穿过去,从另外一个孔穿回来。第四步,将皱纹纸由下至上向中间聚拢,一朵造型精美的康乃馨就完成了。

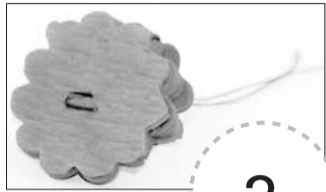
1



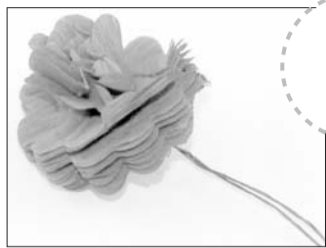
4



2



3



上接B01版

### ■潍坊:

#### 当地百姓最爱的朝天锅

朝天锅源于清代乾隆年间的民间早市。当时潍县赶集的农民吃不上热饭,便有人在集市上架起大铁锅,为路人煮菜热饭,因锅无盖,人们便称之为“朝天锅”。锅内煮着猪下货、肉丸子、豆腐干等。汤沸肉烂,顾客围锅而坐,由掌锅师傅舀上热汤,加点香菜和酱油等,并备有薄面饼,随意自用。然后,根据顾客要求,把肠、肚等切碎,放在饼上,捏上细盐,卷成火筒状,送到顾客手中。

如今奎文区鸢飞路幸福街的老王派老潍县朝天锅是很地道的一家,20年的老店。店里师傅精选猪下货用老汤分别煮烂放入圆桶锅内,用猪骨、老鸡炖汤继续加温,另备熟鸡蛋、大头丸子、驴肉等,并提供六碟餐前开胃小菜和葱末、香菜末、萝卜条、咸菜条、蒜泥、芝麻盐等各式调料。

到了潍坊自然少不了潍坊的萝卜,潍县萝卜俗称高脚青或潍县青萝卜,已有300多年的栽培历史。最早的潍县萝卜在潍城区北官街的一片小地上,那里早已消失,现在最好吃的萝卜是寒亭东庄、固堤镇。

### ■滨州:

#### 包含传统民间文化的锅子饼

在清末的滨州老凤凰城,每年九月二十四西关起会,邢家要拿三分之二的会费雇戏班子,并且赶会还要吃盘自家的锅子饼,才算是赶了西关会。自此锅子饼被滨州人一代代吃出了名堂。锅子饼呈长方形,面皮用发酵面油煎做成,素馅的包以菠菜、青辣椒、鲜虾皮、豆腐末、粉条末等,清淡鲜香;肉馅的肉丝和黄瓜丝红绿相间,煞是诱人;邢家还别出心裁地调制了大馅肠儿的,一咬油汪汪的,浓香扑鼻。各种口味的锅子饼均是滑酥多馅,咸鲜适口,再喝着鲜醇的蛤蚧汤,也不会觉得油腻了。

芝麻酥糖是滨州另一特色食品,已有70多年历史,是滨城常云奎祖孙三代的家传绝技,其特点就是又酥又脆。目前,滨州芝麻酥糖已由当初生产一个花色品种,发展为菠萝、橘子、桂花、山楂4个不同的风味。哪里能吃到正宗的酥糖呢?有网友推荐了在205国道第一加油站对面食品厂院内做的芝麻酥糖,这里的酥糖是真正的手工制作,用料实在,价格亦不是很贵。

### ■临沂:

#### 寄予无限美好的沂水丰糕

临沂沂水丰糕是当地著名传统名吃,发明于公元1797年。丰糕寓意“年年丰收,步步登高”。香黏的糯米、甘甜的白糖、天然的蜂蜜,在老百姓看天吃饭的年代,粮食、白糖都有独特的寓意,粮食象征着丰年,白糖象征着日子甜甜蜜蜜,丰糕的诞生结合了老百姓天然地对粮食敬畏和赞美的心意。所以,不管生活如何艰难,总要从中省出一点点米面,待到中秋佳节时制成丰糕以庆丰年,丰糕也就这样沿着历史的轨迹代代相传。

临沂八宝豆豉酿造工艺出现于道光年间,当时城里“惟一斋”酱园经理细心考察了附近各县酱园及农民制作豆豉的不同工艺,博采诸家之长,几经改进,研制成独具一格的“惟一斋八宝豆豉”。“惟一斋八宝豆豉”是用大豆、茄子、杏仁、鲜姜、紫苏叶、花椒、香油、白酒等八种原料经一年密封天然发酵而成。除了直接食用,八宝豆豉还可以做菜的配料。以上两种传统美食在民间已很普及,游客来到临沂,在出售地方特产的超市也很容易购到。

老有一乐

## 根雕老太的幸福生活

本报记者 韩微 通讯员 王娟



阳光好的时候,老太太会把作品摆到院子晒个太阳。

时下,正是各种鲜花绽放的季节。深呼吸,闻着淡淡的花香,再抬眼就看着这一处朴实的农家小院,瞬间有种宁静致远的感觉。此时的这个农家小院正静静地刻画着世外桃源般的安静。没有想象中的犬吠,也不见成群的鸡鸭,反而是活灵活现的根雕作品,以及依靠院墙安逸晒着阳光的山石,让这个小院变得灵动。

这是枣庄市山亭区水泉镇张培华老人的家,院中摆放的根雕作品都是出自这位现年65岁的老太之手。退休后,她没有和其他农村老太太一样,单纯地忙活着家里的一亩三分地,或者仅是照看家中后辈,而是将自己喜欢的这项根雕艺术当成了生活的主角。

“当时村里有个郭老头做根雕做得很好,我就经常去看他怎么雕。后来我就觉得人家能做的我也能做,慢慢地就开始自己试着弄,后来就一直摆弄了20多年。”张培华说。正因1992年的第一次接触,张培华在以后的20多年里再也没有放下手里的雕刻刀。刚开始的时候经常会看着木头发呆,不知道该怎么下手,但一旦有了想法就时常会废寝忘食地干起来。因为她不顾身体,总是满山跑地寻找适合加工的树根,她这一爱好没少遭到家人反对。

“上山从不空手回,总得收点东西回来才舒服。”除了每天早上上山寻找“有缘”的树根外,顺手带回家的山石也逐渐多了起来。“家里大多数的根雕作品用的都是荆疙瘩,这种树根一般都生长在岩石上,所以树根长出来的形状各种各样,经常被行家用来做根雕材料。好地上的都没有好造型。”老太颇有经验地说道。

曾经就是为了弄来一个合心意的荆疙瘩,张培华翻山走了十几公里,她将重达35公斤的树根背回了家时,直接瘫坐到了地上,半天都起不了身。虽然辛苦,但是看到作品成型后,那种自豪感还是战胜了所有的劳

累。

“她是村里铁匠铺的常客,基本上三四个就得换把雕刻刀。就连村里玻璃店的碎玻璃,都被她给背回家当工具使。”同村熟悉张培华的人都说,这个老太太有想法,手巧,现在村里人用的摘樱桃工具还是她发明的。

丰富的农村生活经验,让老人的作品多了些山野之间的灵性:小老鼠、大公鸡、蟒蛇、水蛇、青蛙、乌龟、猫、狗、鹤桥会、八仙过海、百鸟朝凤、反哺鸟……在创作上,老人非常注重树根原有的姿态和美感,每次找回可用的树根,张培华总要先拨了树皮后放上一两天,仔细观察树根的原貌再想象,尽量动最少的刀子,做出最形象的作品。而这也造就了老人艺术的慧眼。在给记者展示自己的作品时,老人颇有意思地讲这些木头有的是邻居家准备烧锅的柴火,有的是同村人拴羊的木墩子,还有的是河边被伐剩下的木桩子……只要是“好东西”,老人总会跟邻里求了来。如果真的没有好的创作原料,老人就会到各处的电线杆上贴收购树根的广告。久而久之,谁家有了个稀罕点的树根,总会第一时间送到张培华家。

满腔的热爱,让张培华的艺术作品开始小有名气。现有的400多件根雕作品,她经常会借给艺术收藏单位做展览。随之,上门求“宝”的人也多了起来。不过除了热心帮别人加工树根外,老人对自己的作品视若珍宝,无论是家里的什么亲戚朋友索求都不给,就连高价购买也打动不了老人的心。

“老头子整天跟我吵,嫌我连饭也不做了。还说我就一农村老太太,整天弄那些个树根是当吃还是当喝啊。”说起老伴当年的反对,张培华现在满是感慨。但反对归反对,老伴还是怕她出什么意外,也就常常陪她一起去找树根。张培华说,除了根雕外,最让自己感到幸福的就是老伴一路的陪伴了。

诊边事

## 有同情心的老人 会更长寿

美国加州大学圣地亚哥分校医学院的研究人员指出,随着年龄的增长,富有同情心的行为与健康和幸福程度之间存在着更为紧密的相关性。缺乏同情心会让人们变得孤独寂寞,在今后的生活中被隔绝。

研究人员从圣地亚哥郡随机选取了1006名50岁以上的成年人,其中大部分人年龄在77岁左右。统计结果显示,相对男性,女性对陌生人表现出更多的同情心,心理韧性也比男性要强,研究人员认为这也是女性一般比男性长寿的其中原因。

研究人员认为,社会联系对于健康和幸福至关重要,对待他人友善和具有同情心的人会得到更多的社会支持。如果能够对老年人的同情心进行培养,就有望改善他们的健康和幸福程度,甚至是促进长寿。心理韧性可以通过冥想、减压等方法得以增强。

新鲜玩意儿

## 贴心手表提醒你 别忘了按时吃药



又忘记吃药啦?这怎么行,不要放弃治疗啊。让Pill Watch(药片手表)提醒你,按时吃药吧。

由设计师Jingyu Lee设计的Pill Watch,针对的使用者是那些因为太忙而经常忘记吃药的大忙人们和容易忘事的老年人。作为一款手表,Pill Watch的首要功能还是显示时间。但与众不同的是,表的表面有一个圆形凹槽,旋转手表四周可以打开这个凹槽,小药片就放在里面。设定好时间,铃声一响,就乖乖吃药吧,这回绝对不会忘啦。除此之外,Pill Watch还能记录使用者的心率和脉搏。人们可以根据这项功能来监测服药前后的身体反应,对于心血管疾病患者来说,这是一项相当实用的功能。

奇葩APP

## 每日瑜伽 助你塑身



对于不爱剧烈运动的女性来说,瑜伽是保持身材、提升气质的绝佳健身减肥方式。去健身房练习太麻烦?那让“每日瑜伽”为您提供掌上课程吧。

“每日瑜伽”是一款较为专业的瑜伽教练软件。它通过高清视频和语音指导提供不同时长、不同强度的动态瑜伽课程,还附有瑜伽背景音乐和社交功能。它的课程内容由拥有10年以上授课经验的专业认证瑜伽导师提供,涵盖了阿斯汤加、哈他、流瑜伽、阴瑜伽等传统瑜伽流派,更巧妙结合普拉提,能够体现最佳健身功效。免费注册账号后,你的练习成果和心得体会还可以在“瑜伽小区”中分享,想要塑身的朋友快去体验一下吧。