

示范课

用餐巾折叠一件小球衣

创意独特的餐巾折叠装饰越来越流行,已经成为家居餐桌上的一抹温馨的色彩。巴西世界杯期间,将餐巾折叠成一件小球衣,摆放在餐厅,既简单又时髦,绝对是一道亮丽风景!

第一步,将餐巾四角向中心对折,再将左右两侧分别沿中线对折;第二步,将上方的餐巾从背面向正面折1-2厘米的边,左上角和右上角分别对着中线向内对折,左下角和右下角分别对着中线向外对折;第三步,将餐巾的下部分向上对折,塞到中角下面。



诊边事

经常抱一抱
变得更年轻

拥抱能促使身体产生大量的催产素(也称“拥抱激素”),该激素的典型作用是催产或加快分娩。但《自然通讯》杂志刊登一项新研究发现,拥抱促进“拥抱激素”的分泌,还有益骨骼肌肉健康。常拥抱可以让人更年轻。

新研究中,美国加州大学伯克利分校科学家通过实验发现,血液中催产素水平会随着年龄的增加而降低,肌肉干细胞中催产素接受体更少。而催产素可以有效加速肌肉损伤的愈合,且能改善衰老组织干细胞的分裂失控。催产素治疗肌肉萎缩的方法也不会导致癌症。

早期研究还发现,使用催产素有助于遏制骨质疏松症的发展。新研究负责人、生物工程学副教授艾丽娜·康伯伊博士表示,新研究结果表明,“拥抱激素”可有助于加快老人肌肉伤的愈合速度。有朝一日,或可通过此激素研制出新的药物,用来缓解老年人肌肉萎缩,促进骨骼健康,让老年人看起来更年轻,更有活力。

上接B01版

老有一乐

日照篇

敢留在最后的一定是最好的,海滩也一样。

按说省内的海滩论名气,日照毫无疑问是最小的,二十几年前还几乎没人提起。1993年,本人的一对瑞士朋友跑到日照度暑假,回来跟我说那里如何好,我还将信将疑。2004年第一次开车去那里度暑假,才发现此言不虚。当时日照海滩刚开发不久,岸边比较原始,特别招人喜欢,我们一家还跟着一群老人在海里用网捞小虾做虾皮。那沙滩真是太干净了,人也非常少。

2012年夏季再次去这里,发现靠近市区几个海滩例如万平口、山海天等地已经建设得非常成熟,有了各种冲水、更衣、停车设施,大批来自河南等地的游客在此度假,已经初具青岛海滩的模样了,但总的来说远比青岛的干净舒适,游客量在那里摆着。日照市区小,但海滩很长,从南到北得有四五十公里,可以赶海、游泳,吃住。王家皂和任家台等都是吃住玩一体的渔村,备受自驾游者喜欢。南端的刘家湾还能赶海,下去挖各种海贝类。

本人一家最喜欢的是海滨森林公园那片海滩。因为在公园内,离市区又远,所以保护得好,基本没开发。其水质之清澈,海滩之细腻干净,远超省内其他海滩。2012年夏来时,正逢当时涨潮,一波波绿色的大浪扑向岸边,游泳技术不错的孩子在本人带领下玩起了中国式冲浪;离海边30米左右的水里,一米多高的大浪一来,一头钻进去,大浪过去,再从水里钻出来,玩得非常爽。这里是山东最南端的海滨,水温高,水质好,海滩质量是省内保持最好的。

安全篇

洗海澡和在池塘里、泳池里游泳大不相同。盛夏季的中午前后,假如是阳光灿烂的日子,到青岛各个海水浴场里看看,十个游客里得有九个半是外地人,为啥?因为当地人都知道中午前后不适合游泳。因为这时海边的阳光太毒,无遮无拦加上海水反射,如果不作适当防护,保准你几天后变成半个非洲人。更严重的是皮肤晒伤,浑身通红火辣辣疼,随后大片皮肤脱落。

即便下午五点后下水,或者半阴天,也得适当防护,皮肤上抹高指标防晒霜,戴个草帽也不错,尤其是美女们要注意,紫外线杀伤力厉害啊。

去海边游泳,安全是第一等的大事,最好是去有人管理的沙滩,得有救生员瞭望,有防鲨网才行。从礁石海边下水是高级“海耗子”们玩的,危险系数大。因为礁石区水况复杂,必须穿鞋和适当衣物,否则会给海蛎子等划破皮肤,本人曾经在这里吃过亏,脚划得鲜血直流,再也不敢了。还有,一次下水不可时间太长,海水温度远比河道泳池低,时间长了手脚会抽筋,那就危险了。更不要在大风大浪天下水。还有就是要注意水里白乎乎的海蜇,别好奇,离它远点,那东西一碰上,你会记住一辈子的——蜇得真疼啊!

作为洗海澡的初级菜鸟,记着在泳池里学到的游泳技巧,到了海里就不太管用了,一个浪过来基本上会呛次水,又苦又咸太难受了。还是从水齐腰深的地方慢慢练吧,不熟悉就别往深处去。

重拾40年前音乐梦



文/刘光斌 汤丹

双鬓已然斑白的谢连云直到退休,才有机会重拾自己四十年前的音乐梦,这便如同垂垂老矣之时重逢年少时豆蔻之恋,一切迷恋都是自然而生。

孔子曾道“七十而从心所欲”,今年恰好七十岁的谢老先生也已“乐以忘忧”,恣意快活。两年前,正在张店区民族乐团演奏的谢连云,收到了张店都市森林交响乐团筹备组邀约,请他演奏交响乐团中低沉柔和的低音提琴,而提琴顶部的琴卷甚至比谢老还要高一个头。

曾在部队学过二胡、扬琴的谢连云对低音提琴也没有多少了解,但他还是爽快地答应了。乐团里没有专业的低音提琴手,更谈不上专业的老师。谢连云是在民族乐团里的一位业余老师手中找到了演奏低音提琴的乐感。

低音提琴是整个交响乐团中音高最低的声部,换句话说,就是支撑一首交响乐的基础,乐团奏乐就像一个人行路,倘若基础不稳,整个乐曲就会东倒西歪。考虑到年龄和对低音提琴的不熟练,闲暇时,他经常看教材、读乐谱、听演奏,琢磨低音提琴的音色、节奏和韵律,有时甚至直到深夜。谢老先生最爱舒伯特和贝多芬,每一乐章、每一节中蕴含的感情,他都要花大量时间去揣摩和品味,体会每一个音符的动人之处。

然而,音乐人的苦楚也往往只有同道人才明白。“排练时间有限,整场都紧绷着,既要把自己的琴拉好,还要看指挥与其他声部配合好,说实话,几乎从来没在排练时好好欣赏音乐。”如今谢老先生每周排练两次,让他印象最深刻的还是演奏《梁山伯与祝英台》。他说,那时的心情经常会随着音乐的变化而变化,悲伤、欢乐、绝望、优

美种种心绪浮上心头,这也是他对音乐痴迷的原因所在。

“不过我现在还达不到在音乐中忘我的境界,有时候一个人演奏能找到感觉,但在交响乐团里,想更多的是配合别人,以达到指挥所要求的整体效果。”谢连云把乐团里的一把旧低音提琴借回家,抽空便训练,如今他已经是乐团3个低音提琴手中最为娴熟的一位。

台下的苦和累让谢连云饱尝辛酸,但台上的谢连云感到的是沉醉和享受。“最难忘的一次演出是在济宁,当时已经入冬,天气凛冽,我们早上六点钟出发,第二天半夜回来,有点辛苦,但是演出的效果很好。”谢连云记得,那次演出是当地一个企业家组织的金融界专场音乐会,微山湖畔的礼堂座无虚席,演奏的全过程都很顺利,“结束演奏,我正准备收起乐器,一位女同志却来问我能不能让孩子见识一下贝司(即低音提琴),小孩子很小,我就教他拉了几下,我能从他们眼中看出他们对贝司的好奇。”

自从参加乐团,谢连云演出已接近50场。不同于当初,音乐给谢连云带来的欢乐让他始料未及,原本他只是想退休之后再圆一个音乐梦,但现在作为乐团的一员,他似乎找到了音乐乃至人生的归宿——通过自己的双手满足他人对于音乐的渴求。乐团里的年轻人常跟他开玩笑说,“您老拉琴能到80岁,没问题!”谢连云笑答:“活到老,学到老,只要我能拉得动,我就不走。”

谢连云笑吟吟地谈天,神情专注地排练,白发苍苍却能看出心态的坦然。或许这就是一种痴迷,让他在低音提琴悠扬沉静的乐声里,寻找着人生的真情和真谛。

新鲜玩意

扭不断的
Snakable充电线



还在为扭断的充电线而烦恼吗?

Wes Goulbourne设计的充电线Snakable,在线材与接头相连部分采用了类似玩具蛇的结构,使它不会超出最大弯曲范围,防止充电线折来折去而断掉。它适用于苹果和安卓设备,采用3D打印制造,黑白红绿橙五种颜色可供选择,目前已在kickstarter众筹成功。

奇葩APP

问问语音助手
出门不用求人



暑假带孩子出去玩玩,出门在外不熟悉情况咋办?这款手机软件对你会有用。

“出门问问语音助手”是一款全新的手机语音搜索应用,既听得懂又查得到,它采用全球领先语音识别技术,智能语义识别,可以查天气、订车票、问周边、搜团购……语音操控手机进行设置、最新影视搜索、日历查询、语音设置闹钟提醒、附近跳蚤市场查询……成为懒人首选,聪明人必备。