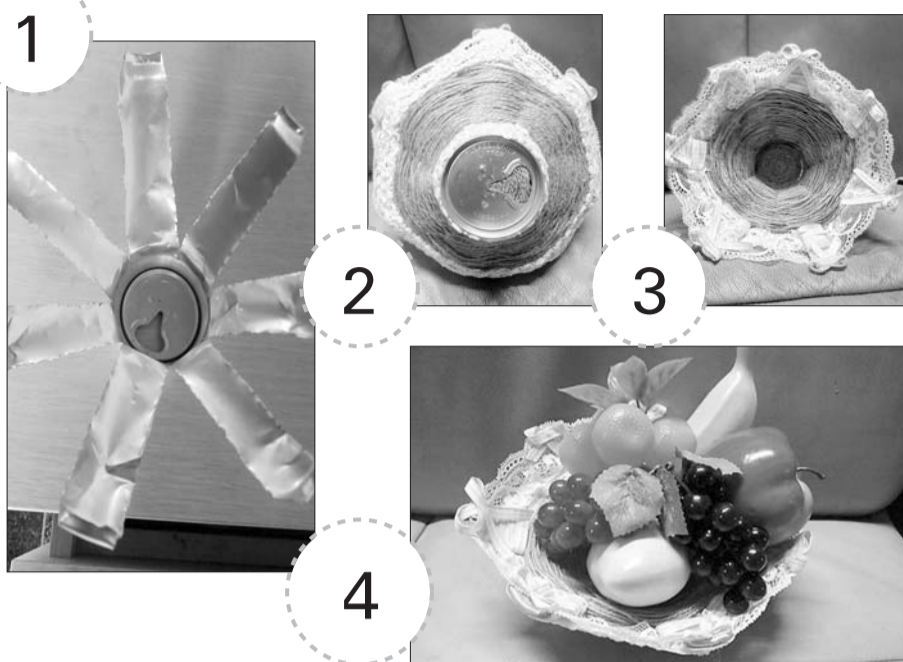


示范课

变易拉罐
为杂物盘

夏天喜欢喝啤酒饮料,家里少不了易拉罐,这里教你将易拉罐废品利用,做个杂物盘的方法。

第一步:将易拉罐剪成7份;第二步:麻绳从底部开始缠绕易拉罐,可选用多种颜色麻绳;第三步:盘子顶部、背部以及底部需要装饰丝带,这样可以装饰家居空间。好了,大功告成,试想,把家里随时可用的小物品放到一个轻便自然的杂物盘里,让这些零碎也有一个聚集地,是不是会觉得做家务来更顺手,看起来更有序呢?



上接B01版

提醒篇

夏季植物生长繁茂,不少不知名的野菜、野蘑菇、野果子长得也甚是水灵,大家往往被吸引,采摘来烧烤、做汤,有的虽然美味无比,可毒也藏在其中,严重的甚至还会危及生命。因此不要随便乱摘野菜、野蘑菇。到了野外,看到清澈的河水尽量不要饮用,万一水被污染,喝了很可能会染上疾病。

盛夏气温较高,食物容易腐烂变质,特别是一些熟食、水果,各种细菌特别容易繁殖,食用后可能引起食物中毒,因此大家在购买类似食品后要放在冰箱里冷藏,野炊出门前再放入自带的保温箱内,防止食物变质。

另外,野炊的过程是享受大自然,尽量少玩手机、iPad等电子产品。不过可以在现场播放音乐、带一本书,或者就餐时大家看一场或温馨或刺激的大片也是不错的。据说现在有一种便携的投影仪,可以让你享受露天影院的快乐。

省内野炊场地推荐

济南:锦绣川水库,不仅风景优美、凉爽宜人,而且可以钓鱼,把钓上来的鲜鱼用来烧烤或者做汤,岂不快哉;黄河森林公园,茂密的树林,遮荫蔽日、树木苍翠、野花斑斓,现场不但有卖新鲜食材的,还有租赁烧烤器具的;另外,南部山区、虎门、中泉、浆水泉也是不错的选择。

青岛:北九水,滩峡奇秀、清流急湍,听着小溪潺潺流水的歌唱,吃着烧烤,这感觉倍儿爽;棘洪滩,冬无严寒、夏无酷暑,实在是这炎炎夏日里野炊的好去处;此外,大家还可以去莱西水库、唐岛湾等。

烟台:北岛,北面环山、三面环海,风景自然不用说了,重要的是这里是水产养殖区,海鲜那叫一个鲜,喜欢吃海鲜的朋友可不能错过哦;金沙滩,全家坐在海边光着脚丫拍打着海水,迎着凉爽的海风欣赏金滩碧海的美景,陪着孩子堆个沙丘、捡个贝壳;昆崂山、牙山森林公园也不错。

日照:五莲户部,青山环抱,绿水悠悠,可谓山清水秀景色宜人;太公岛,大海的浩瀚摄人心魄,吹海风,捡海螺,享受夏天难得的清凉,在以历史上姜太公在此垂钓而命名的地方感受历史文化的魅力;另外推荐日照森林公园、银河公园。

临沂:滨河大道的阳光沙滩,这是全国最大的淡水浴场,营造着十里沙滩、精品乐园的休闲娱乐健身场所;艾山,从古至今都被视为风水宝地,山川秀丽、民风淳朴;沂南县的竹泉村西边的红石寨,小凉河北街野炊也很好。

潍坊:九龙洞,植被葱茏,草甸开阔,鸟语花香、溪水潺潺,湿润、清新、凉爽的天气与外面截然相反;马尔山,森林茂密,山花烂漫,奇峰怪石尤多,各种动、植物1000多个品种,名胜古迹二十多处,是一个让孩子增长知识的好去处;白浪水库,笔架山、浮烟山也不错。

淄博:博山区的泉河头、镇门峪、蝴蝶峪、樵岭前、淋漓湖、五阳湖、文昌湖旅游度假区、临淄的太公湖、桓台的马踏湖。

菏泽:鄄城沙河、佃户屯雷泽湖、黄河大堤、晁八寨万福河大堤、东明万福河。

泰安:徂徕山、天外村、大河水库、天颐湖、黄前水库、安家林水库、神童山。

聊城:东昌湖边、江堤乐园、小媚河、高唐山南山坡、四河口。

枣庄:小上山、九龙山、龙床水库、枣庄学院后山。

咱爸咱妈

家有太极迷老爸



文/片 张建丽

年轻时长期伏案工作,老爸落下了颈椎病,随着年纪增长经常会不舒服。老妈退休早,没事时会打打太极拳,看着老爸身体不好,就强拉他“入伙”。没想到,老爸接触太极后,痴迷得一发不可收拾。钻研拳谱,拜访名师,勤加苦练……很快把老妈甩得没影。几年坚持下来,如今老爸的身体好了很多,整个人也精神了。

为早起练太极,老爸专门在手机上定了闹铃。一般5点起床,简单洗漱一下,穿上太极服,拎着他打太极的全套家伙就出门了。小区入住的人不多,再加上时间很早,小区里的活动广场基本上就被老爸一个人包场。打完太极拳,他就把太极扇拿出来耍一遍,接着是太极剑,还有太极刀……光是他的这些太极家伙,就占据了家中橱柜不小的地盘。就这样逐个练完,差不多得两个多小时。

我在图书馆办的借书证,每次最多能借3本书。一说到要去图书馆,老爸常在身后叮嘱,别忘了帮他借有关杨氏太极拳的书籍。查看我的借书记录,多半是和太极有关的。有时快到还书期限了,老爸还没看完,他就慌着拿笔记本把没看的要点记下来。给他说他可以续借的,但老爸还是一笔一画地记下来,他总说年纪大了,记性越来越不好,这样能记得更清楚。得知谁打太极打得好,老爸就想想方设法联系上人家,登门拜访学习,因此也结交了一些爱好相投的朋友,还时不时参加一些公益活动。

老爸不太喜欢冬天,因为冬天雾霾比较多,影响出门练习。他曾经忍不住在一个大雾天去打太极。回来之后,受到老妈和我的一致批评,看他一副心不甘情不愿的模样,我掰着手指头给他细数了PM2.5之类的

严重危害。正说得口干舌燥,老人家冒出这样一句话:“其实,我也知道这天对身体不好,可就是不想落下来功课……”“拜托老爸,没有谁给你布置任务啊!”老爸的“自加压力”差点没雷翻我。

后来,老爸又想了个办法,遇到大雾天就在我们家阳台上打太极,虽然空间有点挤,但好歹“没落下功课”。看他这么认真执着,我和老妈没再阻拦,只是提了一点小小的要求,早晨打太极时音乐一定要尽量小,毕竟这个时间大家还没起床。于是老爸在锻炼身体的同时,又多了一个项目:练习听力。

随着老爸进入太极痴迷状态,各种节点我和弟弟孝敬给他的礼物,基本上固定下来,那都是与太极相关的。父亲节前,“老爸,想要点啥?”“妮子,你老刘叔那身太极服,颜色不孬……”好,明白,咱再做身太极服。截至现在,老爸的太极服从深颜色到浅颜色,从飘逸的到垂感的,从春夏的到秋冬的,可谓样样俱全。

除了太极服装,放太极音乐的音响,弟弟也从网上给老爸选购了五六台。有次看到别人跳广场舞,领舞还带着声音挺大的麦,老爸也想要那么一个。弟弟孝顺地要买,被老妈制止:“大早上的,可不能打扰了邻居。”只有这次没有满足老爸的心愿,当初他学剑、学刀时,我们就告诉他,别看价钱,挑个喜欢的就好。

其实我和弟弟都明白,老爸并不缺买太极物品的那些钱,但是他更喜欢在打太极拳时,别人夸奖起来,他能得意地说“这是我闺女给买的”、“这是我儿子孝敬的”。看着老爸沉醉在这么一个强身健体的爱好里,我们做儿女的也对他感到高兴,愿老爸一直健康快乐。

诊边事

灯光昏暗时
人最有创意

据美国《医学日报》报道,德国斯图加特大学和霍恩海姆大学的学者通过多次试验发现:在昏暗的灯光下,人们更无拘无束,灵感容易被激发出来,从而提高创造力。

研究人员选取了114名德国大学生,要求他们分别在昏暗的灯光下、普通办公室照明条件下以及非常明亮的光照下,完成一幅想象中的外星人素描作品,以检验他们在短时间内的横向思维能力。结果显示:在昏暗灯光下作画的人更有创意,会产生许多新鲜的构思,同时洞察力也比其他两组人更强。研究者分析,人们对光线的感知会增加他们在创意表现中的自由发挥能力;在昏暗灯光下工作的人,会感到没有任何约束,自主性大大增强;此外,明亮的光线会暴露出人们所犯的错误,因此在昏暗的灯光下人感觉更为舒适。研究者强调,当你进行一件与创造力有关的工作时,可以闭上眼睛,想象自己处于昏暗的光线下,也能增加灵感,这在心理学中被称为“启动效应”。不过,研究者也提醒,昏暗的灯光仅对新构思的产生有益,而分析和执行类的工作更适合在明亮的照明条件下进行。

新鲜玩意

Pelty蜡烛蓝牙音箱
让烛光“燃”响音乐

这是一款名为Pelty的蜡烛蓝牙音箱,它无需任何外部电源,通过自身蜡烛的燃烧,内部的热电发生器就可以将蜡烛燃烧所产生的热量转化成电能,在数秒之内连接到你的设备,实现音乐播放。只要蜡烛一直燃烧,它便可以持续工作下去。

奇葩APP

让“薄荷”帮你减肥



暑假来临,在这个以瘦为美的时代,减肥是绝对热门话题,人们不惜一切代价想拥有更完美的身材。其实,很多减肥成功的例子证明,健康的饮食+合理的运动才是关键。“薄荷”减肥食物库就是一款致力于通过合理饮食来达到健康减肥目的的应用。

它包括饮食结构模型、预算热量模型、生理期饮食与运动调整模型等。还收录了国内数据量最大、数据最权威的食物营养数据库——薄荷食物数据库。薄荷食物数据库收录了4万多种食品,全部由薄荷瘦身专家亲自审核评定,为用户带来真实、权威的资讯和有效、贴心的服务。