

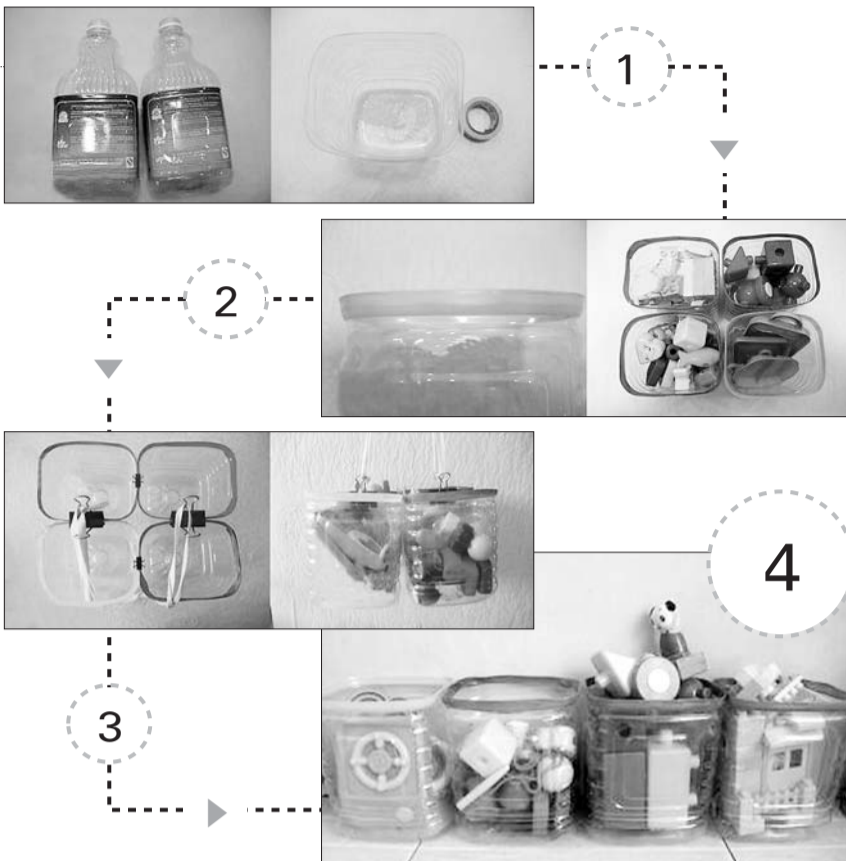
示范课

食用油桶VS玩具收纳箱

小孩子都有很多视如珍宝的玩具,但是他们一玩起来就会把东西整得到处都是,而且玩具小件不规则的形状和大小也对收纳造成一定难度。把家里炒菜用完剩下的旧油桶,改造成宝宝的玩具收纳桶,让孩子从小就养成自己收拾的好习惯。

所需材料:大油桶若干、剪刀、电工胶布、鱼尾夹和细绳带。

制作过程:第一步:油桶使用前先洗净残余油迹,用美工刀将瓶口部分去掉,还要准备一卷电工胶布。第二步:用电工胶布在油桶切口包几圈,把毛边包起来不会刮伤手。可以用不同颜色的电工胶布多做几个这样的油桶收纳箱,便于孩子区分不同种类的零散玩具,收拾起来很方便。第三步:用鱼尾夹将每4个按照两行两列固定在一起,再配上一个细绳带,就可以做成一个便携式的移动玩具收纳箱,小孩子超喜欢哦!



诊边事

长相好更健康

英国《每日邮报》6月30日报道,美国一项新研究发现,长相好,有魅力的人更健康。

新研究中,美国辛辛那提大学科学家对1.5万名24-35岁男女参与者展开了调查。这些参与者从10岁时开始接受跟踪调查。研究采取问卷调查的形式。采访问卷内容涉及参与者健康状况与美丽。参与者魅力分为“太没魅力、没魅力、一般、有魅力和很有魅力”五个等级。

结果发现,长相越有魅力,出现从高血脂到抑郁症等多种健康问题的几率就越小。对男性而言,魅力等级每上升一级,高血压风险降低20%,抑郁症风险降低15%,多动症风险降低23%,口吃风险降低21%。在女性中,更有魅力的女性高血压风险降低21%,糖尿病风险降低22%,哮喘风险降低12%,抑郁症风险降低17%,多动症风险降低18%,口吃风险降低18%。

研究人员表示,长相好可能是健康基因的一面镜子,此外,长相好的人更自信,也更注重对自己的保养。

上接B01版

在呼和浩特,大召寺可以让你领略内蒙古境内不一样的佛教文化;内蒙古博物馆是免费参观,在这里,你可以见识史前的恐龙时代,了解到成吉思汗时代的辉煌,也能见到神奇的八思巴文,也能知道近现代史上乌兰夫等人带领内蒙古人民斗争的事迹……伊斯兰风情一条街,里面的小吃比较多,晚上夜景非常美。

因为本人在呼和浩特求学4年,对当地小吃比较了解。建议吃货朋友到了呼和浩特,一定要品尝当地著名的蒙餐,吃顿烤全羊或者羊排,喝碗浓郁的奶茶和带有奶香的马奶酒;另外,铁锅焖面、羊肉串、羊杂、烤包子、火锅、凉拌莜面、沙葱、肉肠血肠等,都是非常值得推荐的美食,写上面的文字的时候,口水又流了下来。

C Y102次,青岛至哈尔滨

哈尔滨素有“东方小巴黎”、“东方莫斯科”的美名。市内建筑中西合璧,格调鲜明。哈尔滨是一座人文历史悠久,不仅荟萃北方少数民族的历史文化,而且是中西文化结合的名城。

哈尔滨市内有庄严雄伟的圣索菲亚教堂,神秘气氛笼罩的尼古拉教堂,造型奇巧的俄罗斯木屋,典雅别致的哥特式楼宇,欧式建筑的中央大街,雅洁明快的建筑色调,灯红酒绿,繁华热闹的都市风貌,现在去还可以赶上一年一度的“哈尔滨之夏”音乐会。

沿着蜿蜒的松花江,随处可见这座冰雪之城内中国古老文化和欧洲文明碰撞撞出的场景。盛夏来临,清风习习。乘船游览一湖三岛,尽享俄罗斯田园风光,欣赏河口日出日落,渔歌唱晚,观看湿地实景演出,夜游太阳岛,体验沙滩浴、水上集市、湿地垂钓观鸟、品尝皇家贡鱼宴。

“哈尔滨之夏”的夜晚,不仅有流光溢彩的灯光,更有动听悦耳的音乐。此外,来到哈尔滨一定要尝一尝“老厨家”的菜,他们秘制的锅包肉、熏鱼、啤酒鱼、马上封侯、加官受禄、天龙赐福等名菜,绝对会让你不虚此行。

d Y188次,枣庄西至山海关

山海关位于秦皇岛市区东15公里,建于明洪武年间(1381年),是万里长城的最东端,历史上曾是重要的军事要塞。山海关长城会聚了中国古长城之精华,包括“老龙头”、“孟姜女庙”、“角山”、“天下第一关”、“长寿山”、“燕塞湖”六大风景区。孟姜女哭长城的故事就发源于此处。

山海关是一座文化古城,有长城的起点老龙头,生活在这里的人们是骄傲的,他们每天都能领略长城的无限风光,空闲时间便可以组织三五好友去长城上走走,站在角山长城上,整个山海关尽收眼底,甚至能看见天海相连,那是怎样一番景色。

长城每个季节都有它不同的样貌,毛主席说“不到长城非好汉”,更何况这里有长城的起点,怎么可以不来呢?

在山海关,你还可以品尝到非常多有特色的美食,例如饽饽饼、焖子、花生小豆腐、煎饼盒子,其中饽饽饼是当年“戚家军”发明的,清香宜人。

老有一乐

在做公益中享受快乐的七姐妹



文/孙淑玉

在烟台有这样一群义工老姐妹,她们年逾花甲却在公益和游乐园怡然自得,有时去敬老院看望孤寡老人,有时姐妹搭伙游山玩水,尽管时间常安排得满满当当,但她们活出了自己特别的滋味。

2006年夏天,烟台市慈善总会公开募集首批慈善义工,已退休的张玉兰想都没想就报了名。同期报名的还有李仁婵、刘成娥、陈秀岑、方月华、商京英和张玲六人。因为年龄相仿,性格相投,第一次到火车站附近清理野广告时,7个人便结成了小团队。每次有公益活动,7个老姐妹就会互相招呼,时间久了,“义工七姐妹”的名号就在圈里传开了。

七姐妹均年过花甲,在退休后想发挥余热奉献爱心,自然对服务老人特别上心。周末时七个老姐妹时常备点水果、点心,坐着公交车到老年公寓看护老人。为不能自理的老人喂饭、陪老人聊天。“上了年纪还能照顾别人,心里觉得很满足。”刘成娥说,尽管照顾老人会耗去不少精力,但这体现自我价值的帮忙常叫老姐们感到欣喜。

80多岁的谭淑新老人无儿无女,身患多种疾病,老伴去世后情绪极为低落。张玉兰和老姐妹得知情况后,常年到老人家里帮忙打扫卫生、开导老人,一坚持就是6年,一直陪到老人去世。90岁的于凤荣老人是位老烈属,义工们默默照顾多年,直到将老人送走。

“关爱空巢老人”的活动启动后,义工七姐妹又先后和82岁的邹常娥、86岁的安淑芝老人结对。

照顾老人之余,赶上周末老姐妹们还会组织义工到海边开展清理野广告等活动。榜样的作用是无穷的,坚持做公益多年,“义工七姐妹”渐渐成了符号。不管多少人加入其中,大家都对外称自己是“义工七姐妹”的人,渐渐有越来越多的人参与公益。

“不快乐就不要做义工”,和传统慈善者苦行僧式的自我要求不同,“义工七姐妹”信奉自己的日子过得精彩才能给别人带去更多欢乐。做义工仅仅是为这些花甲老人提供了一个新的平台,依托公益他们更多的是活出了自己的精彩和美妙。“平时隔一阵大伙就会出来相聚,隔久了不见想得慌。”张玉兰说,相处时间久了,谁家有事大伙都会主动帮忙。春节前夕,张玉兰的老伴生病住院,几个老姊妹轮流到医院看望,没少搭手帮忙。

“过段时间组织大伙一块去爬山,丰富一下生活。”刚组织义工们到海边参与环保活动,感觉交流不够,张玉兰又想组织老伙伴们爬山、郊游,在享受生活之余增进感情。她和刘成娥都是登山协会的会员,周末或假期经常跟随大伙一块爬山、郊游,在大自然中感受快乐之余,她们还经常将登山队友拉到公益团队中来,活跃团队气氛。

“自己日子都过不好,还妄图帮助别人是不现实的。”张玉兰说,奉献别人快乐自己,带着一颗快乐的心参与公益才是老姐妹们信奉的真谛。公益和慈善为她们提供了相识的机会,如今老姐们在一起早已亲如一家人。

新鲜玩意

多功能碗OneBowl



Justin Herd设计的多功能碗OneBowl,集烹饪、滤水、食用和储存于一身。它由三部分组成:碗主体、密封盖、带孔碗底。一只碗搞定煮面,可以直接放入微波炉进行加热;搞定滤水,旋转把手就能将水过滤走;搞定吃,无需换其他碗直接食用;搞定储存,盖上碗盖直接送入冰箱。

奇葩APP

“荔枝”圆你主播梦



荔枝FM是一个手机轻电台应用,集录制、编辑、上传、存储、收听、下载于一体的网络电台APP。如果你有“主播梦”,荔枝FM可以助你圆梦,让你拥有属于自己的电台,只需要一个手机就可以开设自己的电台和录制节目,让你成为主播,让你的声音从“收音机”里飘出来。如果你是喜欢听节目的人,荔枝FM为你提供最丰富的节目选择,荔枝FM拥有全球最多的中文网络电台,几十万个电台,总有一个适合你。