

示范课

折纸杯盖
简单实用

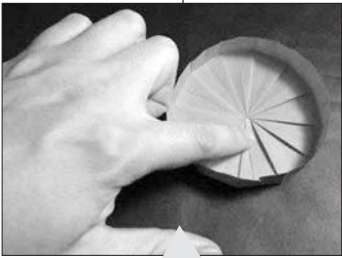
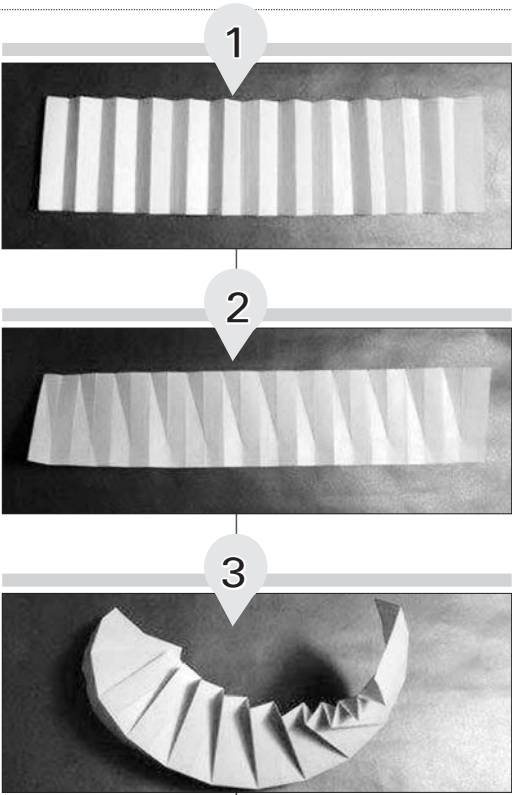
只需要一张卡纸,就可以制作出美丽的杯盖;根据杯子的尺寸大小我们可以改变折纸的尺寸,让它能够和我们的杯子配套。大家可以尝试一下,也许一件艺术品就在大家的手中产生了哦!

第一步:首先根据杯子的情况裁一张长方形的纸,长为杯子周长+1厘米,宽为杯口外延的半径+1厘米;

第二步:将长方形折成24等分,并将折痕都折成同方向的;

第三步:每隔一格斜对角折一道折痕,然后按照折痕开始聚合,围成杯盖的形状;

第四步:最后,对齐边缘,用透明胶粘牢。



诊边事

糖吃太多伤记忆



糖真的是甜蜜的“毒药”。据英国《每日邮报》报道,德国柏林夏里特大学医学中心的神经科学家发现:糖吃太多会损伤大脑功能。研究者发现,吃糖不仅会损伤大脑的物理结构,也会损伤它的功能。高血糖水平与身体健康的成年人记忆力较差之间存在着相关性,它会导致更多的人患上认知障碍症。这是因为高血糖的人,大脑海马体较小,而海马体是大脑中负责记忆的区域。

为了检测糖对身体健康的参与者记忆力所造成的负面影响,研究人员选取了141名身体健康的成年人,短期和长期注射葡萄糖,并让他们参加了记忆力测试。参与者还接受了核磁共振成像扫描,以检测他们海马体的结构。试验结果显示,较高的葡萄糖水平与记忆力较差和大脑海马体较小之间存在着关联。

这项研究成果进一步表明了葡萄糖会对海马体萎缩产生直接的不良影响。为避免患上糖尿病,进而带来记忆力损伤,人们在日常生活中还是少吃含糖量较高的食物为妙。

新鲜玩意

会提醒的iPhone壳



由Subinay Malhotra 设计的带提醒屏幕的iPhone壳,与手机同步,可将手机上的时间日期、短信电话、手机温度、电池电量显示在手机壳上,更为直观地提醒,避免漏接电话。它有多个颜色可供选择。

奇葩APP

身体不适问“春雨”



每个人都应该享有更优质、经济、便捷的医疗健康信息服务,“春雨医生”就是这样一款专业手机医生问答软件,它拥有目前世界上最全的移动疾病数据库,所有疾病数据均出自权威医典与官方数据库;自诊系统可根据年龄、性别和症状来查询患病概率,并可进行疾病、药品、化验单的检索和查询;可使用语音、文字、图片、电话4种方式向拥有医师资格证书的三甲医院专业医生咨询;根据用户的地理位置,帮助用户寻找到符合自身需求的医院、医生和药房信息;每天不定时地提供健康资讯新闻。同时,每位用户可根据自身需求,定制每日健康方案。

上接B01版

老有一乐

重新迷上刻纸
老来生活有滋有味



文/康鹏 片/戴伟

家住济南王官庄的赵正平老人今年61岁,年轻时他就喜爱刻纸,但因为忙于生计不得不放弃了这一爱好。10年前,生活逐渐富裕起来的他,又开始沉迷于木刻和刻纸艺术,这些爱好不但愉悦了他的身心,而且极大地丰富了他的晚年生活,让他把一个个平凡的日子过得惬意悠闲,有滋有味。

提起赵正平与艺术结缘,还要追溯到上个世纪六十年代末。当时社会上流行毛主席头像的剪纸作品,赵正平看着比较喜欢,就尝试着用小手刀在纸上刻画出毛主席头像。那一年他才十六岁,他也不知道自己用刀刻画出的这些作品叫做刻纸作品。自己学着刻画的毛主席头像受到老师和同学们的称赞,赵正平受到了鼓励,以后就更加迷恋刻纸艺术了,刻纸的水平也不断提高。

再后来,由于结婚生子,为了生计,他不得不暂时放下了刻纸艺术这一爱好。这一晃就到了2004年,赵正平家开起了商店,生活逐渐富足起来,孩子也都大了,平时他也有了更充裕的业余时间。虽然生活富裕了,空闲时间也多了,可赵正平却总觉得心里空落落的,好像生活中缺少了点什么。

这一天,赵正平到济南英雄山文化市场去闲逛,当他走进一家店铺,看到装裱在镜框里的一幅幅玲珑剔透、赏心悦目的剪纸作品时,他不由得怦然心动:这些剪纸作品,不正是自己年轻时迷恋的吗?自己现在所缺少的,不正是没有找到自己的爱好,才觉得生活少了许多色彩吗?

这一逛彻底激发了赵正平心中的“艺术梦”。自己现在既有时间也有条件,正好可以重新拾起放弃了多年的

业余爱好。从此后,只要一有时间,他就到文化市场去观看一幅幅刻纸作品,认真观看老艺人们现场工作。回到家里后,他就尝试着进行刻纸,沉浸在自己的艺术世界里。

刻纸属于剪纸艺术的一种。但相比剪纸来说,刀刻画更注重细节,更灵活生动。为了提高技艺,赵正平到处参观各种剪纸作品展览,给自己“充电”。赵正平说:“每次去参观展览,就像上了一堂课一样,总能学到很多东西。”时间长了,周围人都知道赵正平对艺术的迷恋,哪里有剪纸作品展览,都会及时通知他。

凭着这股好学习劲儿,这么多年,他一直坚持业务时间钻研,坚持一刀刀刻纸。为了刻纸,赵正平的手不知磨破了多少回,早已长了厚厚的老茧,但他始终没有放弃。晚上睡不着时,他就起来刻上一两个小时

的刻纸作品再睡觉。提起自己的刻纸作品,赵正平说不图有啥回报,自己是业余的,谈不上是什么艺术家,技术也没法跟那些大家比,就是图自己身心愉悦,享受艺术的熏陶。

谈及老年人的爱好,赵正平也有着自己的独到见解:“不少老年人退休后时间突然充裕了起来,如果没有个爱好的话,就会感到生活很乏味,日子一天天的也很难熬。实际上,老年人就应该有个爱好,不管是写也好,画也好,下棋也好,人一旦沉浸于自己的爱好之中,就能忘记一切烦恼,就算身体有些疲倦,心情也会很开心,心情好了身体自然也就好了。另外,看着自己付出心血一点点完成的作品,那种自豪感和成就感,也是用多少金钱都买不来的。