

示范课

折纸杯盖
简单实用

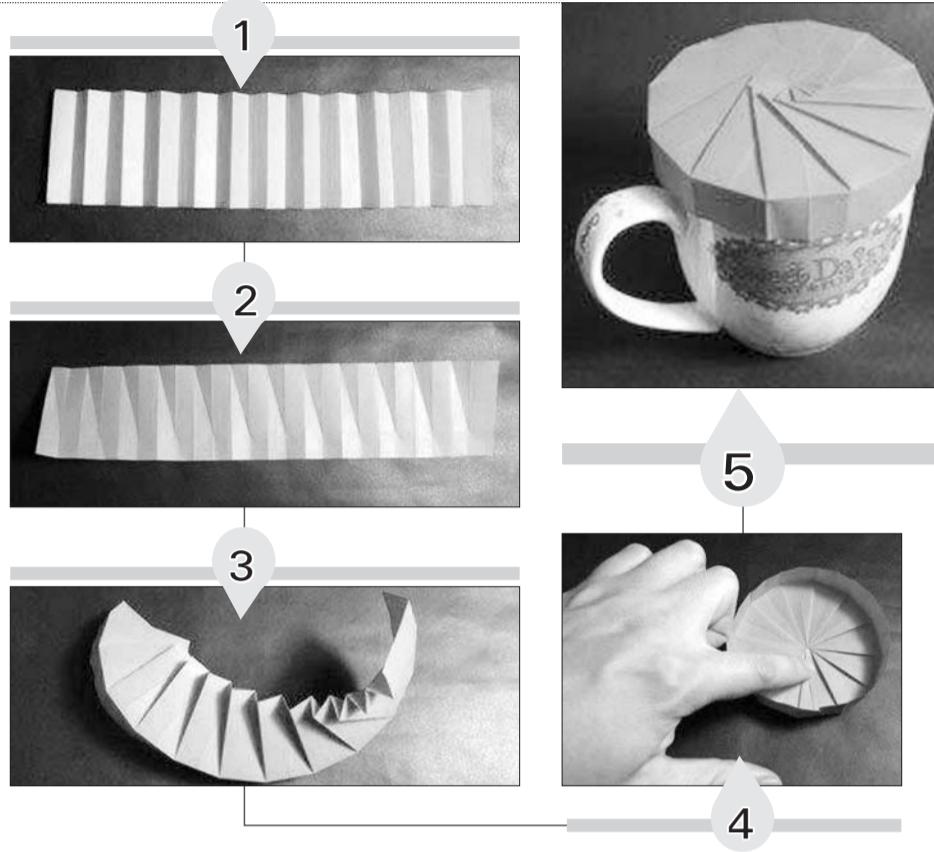
只需要一张卡纸,就可以制作出美丽的杯盖;根据杯子的尺寸大小我们可以改变折纸的尺寸,让它能够和我们的杯子配套。大家可以尝试一下,也许一件艺术品就在大家的手中产生了哦!

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。



上接B01版

很多人喝茶主要是在酒桌上吧,咱就说说酒后饭后喝茶的习惯。很多人习惯饭局上边吃边喝茶,这是济南乃至山东的习惯。从科学上来看,吃完饭马上喝茶是一种不利于身体健康的习惯,尤其是在酒席上,大家吃的是鸡鸭鱼肉这类高蛋白质食物,而茶叶里含有一种叫做鞣酸的物质,它与蛋白质相遇后会使肠蠕动减慢,这样一来,被消化后的食物和食物残渣在肠道内滞留的时间就延长了,特别容易增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性。所以,吃完饭一小时再喝茶是比较科学的。

以上的介绍不是原则性的规则,就是个常识,各家有各家的规矩和习惯,大家喜欢就好,不必太较真啊。

■ 山东地产茶也领风骚

说到这么多茶叶,不得不说的是山东地产茶叶。咱山东过去基本不产茶,主要是南方运过来的,济南茶叶市场一度有“江北最大茶叶市场”之称,数百上千的商户运来了从台湾到福建、浙江、安徽、贵州、云南……几乎每个产地的茶叶,山东人慢慢地从喝茉莉花茶过渡到绿茶、乌龙、普洱,如今又有了金骏眉等新贵。

如今山东的地产茶叶也渐渐地成长起来,而且品质令人刮目相看,颇有一些新贵冒出来。20世纪60年代“南茶北引”开创了山东植茶史上的新纪元,最早开花结果的应该是青岛崂山,这里靠着海,冬季有点余温,加上崂山的阻挡,寒风难以入侵,茶叶居然得以生存发展。然后这耐寒的茶慢慢发展到日照等海滨地区。如今,名牌的崂山绿、日照青无论在品位上还是价格上,都敢跟南方名茶较劲。因为北方茶叶生长缓慢,似乎香味更加浓郁,更加耐冲泡,有自己独特的风味,也有了大批拥趸。本人也喜欢青岛的地产茶叶,就是感叹这价格升得太快了,稍微看上眼的动辄几百元,上千元一斤。

说来奇怪,冬季干旱、寒冷的济南周边,近几年居然也有茶叶产出来,而且走的是高端路线。本人日前去灵岩寺一带看了看,数千亩小茶树刚刚有半米多高,跟本人看过的安徽歙县或者杭州狮峰一带宏伟的茶山大场面没法比。济南茶农是一到冬天就拿大棚把茶树盖起来,要不茶树就冻死了。进了品茶室,选了点灵岩绿茶,当地村姑拿当地泉水一泡,味道很是不错,居然有豌豆的香味。当日带着孩子参与了采茶活动,一个多小时,只采了不到二两鲜茶,累得腿疼腰弯,后来回家炒鸡蛋吃了。据说这里一个好茶工一上午采不了两斤鲜叶,因为嫩芽太小了,不出活。当地茶商收购,每斤鲜嫩叶根据品质是80元到200元一斤,等做出来,成本就是一个天价,卖的价格自然低不了。参观下来,采茶制茶真不容易。但济南茶的味道真是有自己的特点,市民们有空可以搞点尝尝吧。

济南喝茶还有个好地方,千佛山。这里近年发展出了一种禅茶,品位更高,适合高手。随便喝喝也行。盛夏季节,一览亭前阳台上通着风,小桌前一坐,吹着凉风,手把一杯绿茶,看叶子上下起伏,汤汁碧绿,闻一闻沁人心脾,喝一口通体舒坦,顿时觉得,嗯,活在夏日也不错。

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。

凭着这股好学劲儿,这么多年,他一直坚持业余时间钻研,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,心情也会很愉快,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。”

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。为了避免患上糖尿病,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。