

示范课

制作组合笔和卡片架

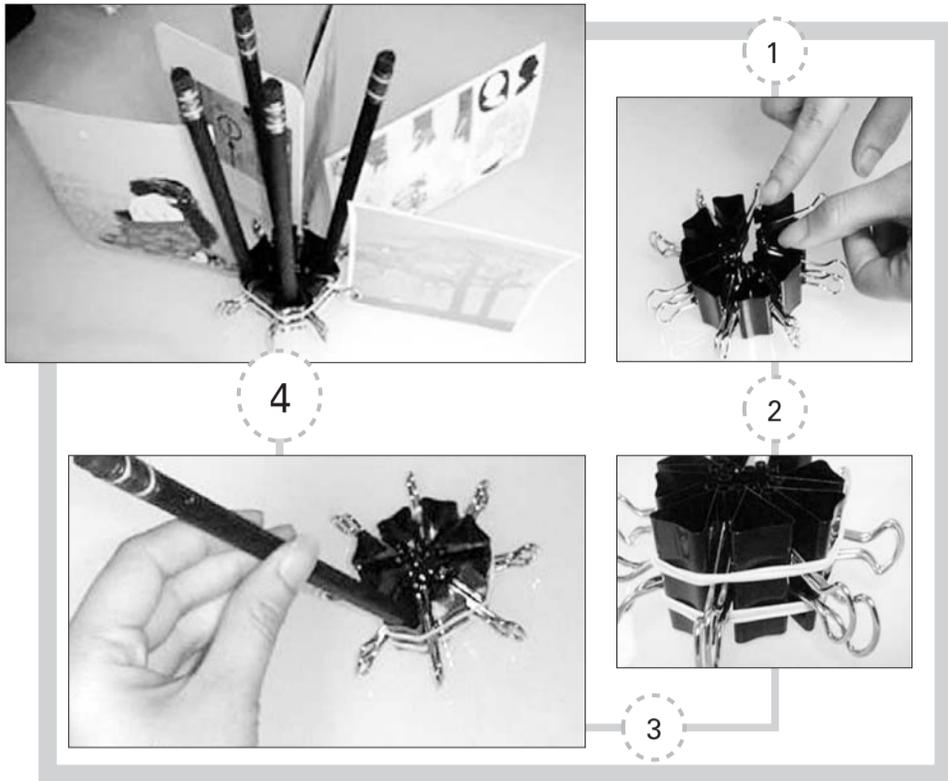
文件夹(长尾夹)通过简单的组合后,变成笔和卡片架,让生活中不起眼的小东西有更多用处。一起来做吧。

工具:文件夹8个;橡皮筋4根。

第一步:把8个文件夹子小的一头向中间组合在一起。

第二步:用橡皮筋把它们捆绑起来。从上面看是这样。

第三步:插上笔、卡片或者照片。



诊边事

多吃些花菜能防空气污染

据“亚洲科学家”网站报道,美国约翰·霍普金斯大学彭博公共卫生学院的研究人员发现,在日常饮食中,食用花菜有助于人体排出空气污染物(苯和丙烯醛),每天喝半杯花菜汁就能起到这样的排毒效果。

营养学研究表明,十字花科蔬菜(如花菜)能降低人们患上癌症的风险。花菜有高浓度的萝卜硫苷,特别是它的芽苗,在芥子酶的协同作用下,能够生成萝卜硫素,将人体内的空气污染物排出。

为了验证花菜芽苗改善生活在重度空气污染环境中的人们的健康状况,研究团队选取了生活在长江三角洲地区的300名男女志愿者,要求他们参加一项临床试验。参与者或是每日饮用菠萝汁和酸橙汁,或是饮用含有花菜芽苗粉末的饮料,持续12周。发表在《癌症预防研究》上的研究成果表明,饮用花菜芽苗饮料的这组参与者在尿液中排出了61%的苯。此外,他们还排泄出了更多的丙烯醛(一种会对肺部形成刺激的化合物)。

上接B01版

御品生态采摘园果蔬采摘

(时间:一年四季皆可)

位于烟台福山区门楼水库,占地26亩,是烟台首例鸟巢温室大棚,采用无土栽培,全程电脑化操控,立体种植。通过电脑严格按照有机蔬菜种植的标准,补给营养液,提供给植物的根系、叶片,这样就能种出有机蔬菜和有机水果。在御品生态采摘园一年四季都可以进行蔬菜、水果采摘活动。在这里不仅可以体验到亲自采摘的乐趣,同时也可以感受到鸟巢式温室大棚的独特魅力。

线路:沿福山区区滨路行驶2.3公里,过右侧的王懿荣广场约130米后,稍向左转进入河滨南路,行驶约9公里即到。

东营

蓝海逸园生态基地瓜菜采摘

(时间:整个8月)

基地内种植十多种蔬菜,为蓝海集团各酒店提供原材料,同时面向市民开放。整个8月份,基地的大小黄瓜、大小西红柿、丝瓜、辣椒、西瓜、甜瓜等蔬果已经成熟上市,到8月底,蓝海培育的水果玉米成熟,市民不妨前来尽情采摘,休闲放松。

自驾:沿西四路一路向南,至牛庄汽车站南3公里即到。公交:东营西城百货大楼站乘坐东营—广饶的公交车可直达蓝海逸园生态基地。

日照:

碑廓镇金星农业特色采摘

(时间:一年四季皆可)

日照金星农业坐落于日照市岚山区碑廓镇的绣针河畔,种植总面积约600亩,主要包括生态养殖、微生物有机肥料生产、以色列有机农业种植三大产业板块。其中种植有圣女果、日本黄瓜、日本丝瓜、荷兰香瓜、荷兰生菜、哈密瓜、黄皮西瓜、黄秋葵等特色瓜果蔬菜,本地辣椒、茄子、黄瓜、芸豆、豆角、土豆等一应俱全。

自驾:日东高速或同三高速到岚山路口下,右转直行约八公里,路右边志恒酒家左转直行,到岳家村村委左转即到。

淄博

都市农业生态博览园采摘节

(时间:现在到9月16日)

文昌湖都市农业生态博览园位于文昌湖旅游度假区正阳路南端,是文昌湖区制高点之一,与南山遥相呼应。博览园一条3700米长的葡萄长廊,直达山顶,可眺望文昌湖全景。园内建有文昌酒窖、“田忌赛马”驯马场、珍稀动物园等游乐体验设施。这里种植葡萄、苹果、桃、梨、李子、南瓜等有机瓜果20余个品种,栽种有机无公害蔬菜60亩。博览园将于8月初开始举办采摘节,同时开展红酒品鉴、赛马会等娱乐活动。

自驾:在周村区沿周隆路向西行驶8.7公里,左转进入正阳路,向南行驶约7.7公里即可到达。

本期稿件采写:本报记者 高祥 陈之焕 王琳 陈莹 李孟霏 李立红 张永斌 李超

老有一乐

老乐迷的独奏“乐队”



袁慎更拿出加入自己创作的伴奏曲的乐谱。

文/片 杨淑君

一场雨后,多了几丝清凉。上午9点,家住聊城原国棉厂家属院的袁慎更又开始了他的别样的演奏:他用长笛吹奏自创的曲子,为他伴奏的是他刚学会使用的一款电脑软件,而这种人机合奏又通过用水泥、大理石板、陶瓷罐等制作的音响传了出去。

今年62岁的袁慎更,在聊城汽车总站退休刚刚两年。而制作音响、演奏自创的乐曲已是他坚持多年的爱好。“七八岁的时候,我就有两个梦想,一个是当物理学家,一个是音乐家。”说起自己的爱好渊源,袁慎更高兴得像个孩子。受当音乐老师的父亲的影响,他从小就喜欢音乐,而对物理学尤其是无线电制作的爱好,最初则是因为村里的高音喇叭。“我就是特别想知道那个声音是怎么传出来的,我能不能做。”

上世纪七十年代,袁慎更到原聊城地区京剧团演奏长笛和配器。“之前二胡、京胡、板胡都演奏过,最终选定了长笛。”袁慎更说,那时他自己还订阅无线杂志,搜集学习音响的制作方法。在他的书橱里,放着数十本厚厚的大本子,最早的一本是1998年的,上面还有他自己画的电路图。

看得多了,就想自己动手做。在袁慎更的书房里,自己制作的音箱、功放有几十个,不仅形状各种各样,材料也各不相同,大理石板、水泥、石头、陶瓷罐……都是他制作音响设备的好材料。

“这个最有趣了。”他拿出自己珍藏的两个改装成音箱的坛子:这是我无意中发现的。他说,有一次他去

土杂市场逛着玩,两个圆鼓鼓的陶瓷罐引起了他的注意。“我目测了一下,感觉这个能做音箱。”他说,上面装上俩汽车喇叭,再根据口径大小粘上俩绝缘绿环。下面用钻头打孔,接线柱就有了。再用俩盘子做底座,这个音箱就做好了。

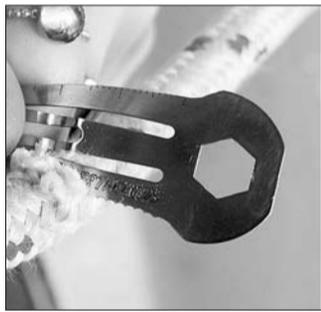
除了制作音响设备,演奏长笛、创作乐曲是袁慎更的另一爱好。自从在京剧团有缘跟随山艺的两位老师学习谱曲至今,他已经谱写了数千首曲子。他说,自己每个月都会到聊城开发区小湄河的小亭子坐一坐,很多灵感都是在那里来的。

谈及自己几十年如一日的坚持这两项爱好,袁慎更望着妻子:肯定少不了她的支持,对音乐一窍不通的老伴儿,多年来经常为了他的爱好台前幕后地忙活,俨然成了“后勤部长”。“这明明是我的音乐感召力强嘛。”袁慎更笑呵呵地说。

妻子张厚荣则笑称,确实悦耳悦心,“听着他演奏很快乐”。为了把老头子别样的演奏制成视频,今年张厚荣特意买了专业的摄像机,老两口一人一台笔记本电脑,最近这段日子,张厚荣每天研究如何制作视频,入迷时甚至通宵达旦地学习,高兴时约三五好友欣赏她的作品。老两口在中国传媒大学读博士后的女儿也很支持老爸的爱好,她为老爸下载了专业的谱曲软件,一点点教老爸学会了电脑谱曲。有了家庭的支持,袁慎更更加有了信心,说起未来的打算,他说将来还想正儿八经出几本自己创作的乐谱。

新鲜玩意

多功能发卡能帮你切水果



由Yaacov Goldberg设计的多功能发卡,不锈钢材质制作,除了能够帮助女士夹住头发外,它还拥有众多日常小工具功能,比如切水果、割绳子、扭螺丝、变量尺、固定烛芯等。有了这个多功能发卡,出去玩,好多工具不用带了,省多少事啊!

奇葩APP

“大姨吗”呵护女性生理健康



这款APP叫“大姨吗”,一听这名字就知道和女生生理健康有关,没错。它是一款以经期健康为核心,关爱女性健康的手机应用,其功能包括经期记录(可选详细直观的症状记录,用于医生问诊)、经期预测、月经病/经前综合征的自测与建议(不需网络支持)、易孕期预测、美容塑身保健贴士推送等,督促减肥功能、每日补水提醒功能可选择性开启,女性社区为用户提供私密贴心的分享空间。

它有几大特色内容,一是根据女性生理周期的四个阶段(月经期-卵泡期-排卵期-黄体期)进行健康、美容、保健、情绪调整等多方面的科学建议,打造闪亮无缺的魅力女性;二是收罗女性易发症状及解决方法,提供当前时期常见问题列表及自测题,只需简单几步,就能得到详细的解决方法和预防办法,为女性健康保驾护航;三是一日三餐的减肥食谱定时提醒,使用日历记录体重后,能够智能绘出体重曲线。