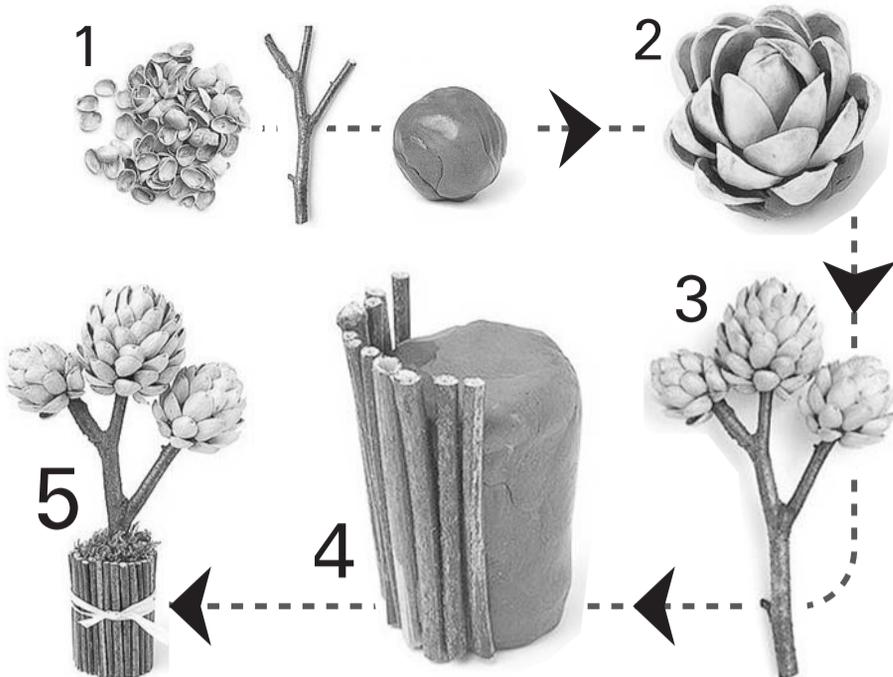


## 示范课

用开心果皮  
“种”棵微型树

刚过了植树节,你种树了没?在这里教你个用开心果皮“种”棵微型树的方法。第一步,准备材料:开心果皮、树枝、橡皮泥。第二步,橡皮泥捏成球形,将开心果皮沿一个中心点一个个地插到橡皮泥上,注意间距形状,制作出坚果的效果。第三步,将制作好的坚果插到树枝上。第四步,取一块橡皮泥做成圆柱形,用小木棍把它包围起来。第五步,将树枝插到做好的“底座”上,稍加装饰就可以啦!



## 诊边事

不防紫外线  
老来花眼早

人从外界获取的信息约90%是经由眼睛,如果用眼或护理不当,这扇“心灵之窗”就会蒙上灰尘,使老花眼提前到来。而让眼睛“蒙尘”的最主要元素,日本一位科学家认为是紫外线。

日本东京吉野眼科诊所院长吉野健一接受日本《读卖新闻》采访时表示,年过四十后,眼睛的晶状体开始变硬、弹性变差,调节视野焦点的功能降低,有人看近物、小字时会觉得模糊难辨,这就是老花眼的讯号。要推迟老花眼的到来,首先要防紫外线。晶状体被紫外线照射后会产生生活性氧,导致晶状体蛋白质发生氧化变性,降低弹性,视功能衰退。吉野健一建议,晴天外出务必戴有防紫外线功能的太阳镜,镜片颜色浅的比深的好,不会令瞳孔扩张,减少进入眼睛的紫外线。同时最好戴上宽檐帽,阻挡紫外线从侧面绕过镜片或经由面颊反射进入眼睛。

## 本期主打 (上接B01版)

## 有种周末

## 树上的“野菜”

看了这么多野菜的种类,知道了这些野菜的做法和保健作用,你是否有些蠢蠢欲动了?别急,我们还要再推荐几种从树上可以采到的“野菜”,相信你看完后更是有些迫不及待了。

榆钱、槐花,在农村长大的小伙伴们自然不会陌生,“五月槐花香”,没错,5月份正是采摘槐花的最佳时节。闻着槐花香,烙一个槐花饼,真是越吃越想吃。榆钱比槐花稍早一些,小时候,约上几个小伙伴,爬上榆树,采下鲜嫩的塞进嘴里,那叫一个美啊,采下的榆钱烙饼吃也是很不错的。

要说它们的功效,那也不是一两句能说完的。榆钱能健脾安神,清心降火,止咳化痰;槐花有清热、凉血、止血、降压的功效,还有助于治疗银屑病、颈淋巴结核等。

别着急,我再说说最后一种树上的“野菜”。和榆钱、槐花一样,在春夏之际,花椒叶也可以从树上直接采摘下来食用,和上面糊油里一炸,那叫一个香。这东东有止痛、杀虫的作用,可防治脘腹冷痛、吐泻、蛔虫病、水肿和小便不利等症。

怎么样,心动不如行动,周末咱拿上小铁铲一起奔郊外吧。

## 主打链接

## 挖野菜有三项注意

看完了上面挖野菜的稿子,亲,你是不是已心动了?且慢,小编在此再唠叨几句,咱可不能捡到篮子里就是菜啊,有的地方的菜不能挖,有的菜也不要挖,这里有三项注意,听咱道来。

## 一是注意选择环境好的地方挖

挖野菜要选对地方,选对地方才能吃到放心的野菜,并非所有野菜就是天然绿色的,因此挖前要选好环境。比如在污水周围的野菜不挖,在路边和田埂周围的野菜要慎挖,因为这些地方的野菜被农药、污水污染的可能性大。如果想在路边和田埂上挖,不妨先观察和了解一下情况再做决定。最好还是到自然环境好的地方去挖,比如山区、树林、水岸边等,这里的野菜才是最放心的。

## 二是不可在城市公园和绿地上挖

因为城市里的绿地面积有限,一些市民会选择到就近的公园或植物园等景区里来挖野菜。这种做法是不提倡的,公园一般不会允许这么做,因为这样往往会给公园草皮或其他植被带来损坏。还有一些市民甚至到市区道路上的绿化带里挖,这也会给城市环境带来影响,并且这里的野菜也大多受到机动车尾气的污染,是不新鲜的。

## 三是不认识的野菜可别随便挖

有市民认为,野菜种类很多,只要是口感还可以的,是不是都能吃啊。这样就错了,野菜的种类是不少,但可供人食用的只是少数,许多野菜不能吃不仅是因口感差,有的还是有毒的,误食后果是不堪设想的,因而市民挖前,应先备带课哟,实在拿不准,挖时虚心向周围的农民兄弟请教一下吧。

本报记者 雒武 实习生 李淑涵

周末,  
我就是博物馆讲解员

文/本报记者 雒武 实习生 叶静怡

“大家好,欢迎您来到山东博物馆。我是这儿的志愿者,如果您有时间,我可以义务为您讲解。”穿着红色小马甲,站在展览馆中,58岁的程东旭面带灿烂的笑容,像这里的主人一样迎候着来参观的游客。

3月的周末,在经历了数个月的寒冷之后,山东博物馆的游客又多了起来,像程东旭这样的义务解说员也开始了新一年的忙碌。

“当年有一次出国经历,我发现国外博物馆里面的讲解员都是志愿者,且多是退休人员。我觉得这是个很有意义的事情,就想我退休后有这样的机会,一定要参加!”程东旭说。

2010年,山东博物馆新馆建成,面向社会招募大批志愿者讲解员。前来报名的市民有两三千人,在公务员岗位上退下来的程东旭也交上报名表。两个多月后她接到了通知,成为70名入选者之一,程东旭很是激动,可经过几个月的培训,当她第一次站在展览馆中时却傻了眼。

原来,新馆刚刚建成,从初建到开馆,许多展品的摆放位置都发生了改变,她拿着20多页的讲解词,却找不到它们所对应的位置。“刚开始的时候,不夸张地说,真的是急到想哭。在讲解的过程中,总是不断感到自己的无知。”程东旭一遍遍背讲解词,一个个对应着展品的摆放位置,从单个介绍到全部介绍,日子久了,慢慢地,她都熟悉了起来。然而真正讲解的时候,程东旭发现,所背的知识对于游客的需求来说还远远不够。于是,她开始大量地借书读书。“这一下让我有了一种对知识的饥渴感,用废寝忘食形容那个时候,一点儿都不过。”她感叹。

“3年前的博物馆很冷清,经常一天都没有几个参观者。有段时间,真的很孤独。实在没有观众,我就坐在展厅里读书。”即便是这样,程东旭从来没有想过退出过。几年下来,博物馆的志愿者换了一茬又一茬,如今首批志愿者留下来只剩下包括程东旭在内的三个人,但几年来,她的热情始终不减。

每个周末的早上,程东旭来到博物馆,换上印有“志愿者”标志的红马甲,接上一大杯水,就开始了讲解工作。沿着所负责的各个展馆转上一圈,一般是两个小时。中午吃过饭,休息一下,再接待一批参观者,又是两个小时。

义务讲解不是一个轻松的工作,沿着各个场馆边走边说,常常一上午连口水都来不及喝。有一次程东旭带着老年大学的伙伴们来参观博物馆,她边走边说,领着一行人刚转到二楼,一些老伙伴就抽点小空坐下歇歇。大家都对程东旭说:“你这个活不费口舌,还是个体力活啊。”

累是累,但是有意义。日子久了,程东旭和其他志愿者们都觉得,来博物馆讲解是一种生活方式。同为志愿者的刘汉义说:“有的时候,有事耽搁了,周末没有来博物馆,就感觉这一周少了很多东西。”

去年一年,程东旭参加博物馆志愿服务近四百小时,下雨下雪都没耽误过。“我们为了工作所付出的时间,远远不止每天讲解的几个小时。”程东旭说。每天吃过饭,短暂的休息之后,她们都要组织志愿者进行讨论,讲解中遇到的问题,大家来分析解决,介绍时需要普及的知识,大家来集中学习。他们有一个QQ群,经常在群里交流彼此的读书心得,还有一个官方微博,微博的主要宗旨就是“传承历史,传播文明”。

做志愿者的时间长了,程东旭和刘汉义这样的老成员都有了自己的“粉丝”,“粉丝”们常常留下他们的电话,说要预约听讲解。有一次在公交车上,刘汉义被人认出来,“你是省博物馆的讲解员吧?我认识你!”他笑笑说:“那种成就感顿时有。”

去年十艺节的时候,博物馆来参观的游客特别多。程东旭在欧美油画展馆做讲解,有一个六七岁的小孩子一直拽着她的手,生怕被其他人挤远了就听不清了。像这样的参观者,不止一个,他们对知识的渴求不断激励着程东旭。她说:“观众不断给我们学习的压力,也为我们带来动力。坚持了这么多年,我非常收获,我们志愿者的工作,就是服务他人,提升自己。”

## 新鲜玩意儿

别样雨伞提醒  
主人“勿忘我”

时已中春,以后雨水会越来越多,出门门别忘带伞,带上伞后别忘了再把伞带回来,而把伞忘在外面的情况几乎人人都有过。有啥办法避免吗?看看这个新鲜玩意儿吧,这款伞的设计叫“勿忘我”。

它是由三个女孩子设计的,估计她们都有过为丢伞伤脑筋的经历,所以把这把雨伞设计得既漂亮又实用,而它的主要创意在雨伞把上:当我们拉开伞把将它挂在桌上时,伞把中的一盏LED灯也会同时亮起,点亮底部的Don't Forget(勿忘我)字样,醒目地提醒我们“千万别丢下我”!

## 奇葩APP

Tawkon时刻提醒  
离手机辐射远点

手机已经是我们的生活里的必需品,几乎随时随地都会带着它,而如影随形的还有手机辐射。想要减少手机辐射对你的损害,这款叫做Tawkon的APP就派上用场了。这款监测手机辐射的软件,会根据手机辐射的强度和你的手机使用习惯,在适当的时候给你提出警告。

Tawkon能持续监测你的手机辐射程度,在手机辐射将会给你带来危害时,它会在提出警告的同时带给你一些小提示,比如使用扬声器、耳机,当你采纳了它的建议,使身体吸收到的辐射降低时,Tawkon会向你反馈。有了这些简单有效的提示和反馈,你就能放心地通话了。