

示范课

用旧水桶
做窗帘插扣

夏天来啦,把窗帘束起来,让温暖的阳光照进屋子吧。今天小编教大家一个用旧水桶做窗帘插扣的方法,个性插扣不仅可以方便地把窗帘束好固定,而且本身也是一件非常漂亮的家居小饰品。准备好了没?下面就开始啦。

第一步,用草稿纸制作一张跑道造型的同心椭圆纸样,纸样用透明胶粘在旧水桶上。第二步,沿着纸样的轮廓,把水桶侧身的一圈塑料剪下来。第三步,在剪下的椭圆水桶边框上贴几张双面胶,把旧毛线的一头绑在边框上,开始绕线。第四步,把整个椭圆塑胶边框都用毛线缠好。第五步,用一根旧筷子配合,就可以像使用发簪一样把窗帘束好啦。

1



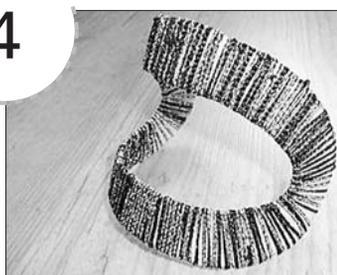
2



3



4



5



诊边事

7小时
是最佳睡眠时间

一般而言,睡多睡少都对健康不好,但睡多久最合适呢?据美国布莱根女子医院的研究者进行的一项最新研究发现,7个小时最佳。

研究人员选取了约1.5万名年龄在70岁以上的女性志愿者,考察了她们的睡眠模式与记忆力之间的关系。分析结果表明,与每晚睡眠时间达到建议标准(7个小时)的女性相比,睡眠时间不足5个小时或超过9个小时的女性,记忆能力都有明显不足,相当于在认知功能方面老化了2年。研究表明,如果中年女性的睡眠时间处于极端状态(过多或过少),会导致她们在今后的生活中出现记忆力减退。此外,那些睡眠模式不稳定的女性出现记忆力衰退的风险也会增大。

研究表明,养成良好的睡眠习惯对于保持晚年的记忆功能起到了重要作用,医务工作者应当在临床实践中采取相应的睡眠治疗措施来预防认知功能可能出现的障碍。

新鲜玩意儿

最贴心的砧板
切菜带着小碗

每次炒菜的时候,最麻烦的不是烟熏火燎的过程,而是食材的准备,切蒜瓣儿、黄瓜片、葱花、辣椒丝儿……大厨们总是提起砧板,娴熟地用菜刀把各种备料一股脑拉拉到锅里,可是对于主妇们来说,厚厚的砧板非常沉重,可要费些力气。

有人由此设计出了这个带碗的砧板(Bowlboard),堪称最贴心的砧板。菜板的上方四个小碗依次排开,可以盛放切好的食材。小碗卧在菜板的小槽里,边缘与板子平齐,以便直接将备料切好拨入其中。小槽的一角有一个豁口,可以轻松将碗取出,方便取用。这款设计看起来普通,可是对于常常忙于厨房的主妇们来说,细节之处的贴心才最实用。

奇葩APP

口袋故事听听
让手机变成故事机

亲子真人秀栏目火热播出,引起了妈妈们对幼儿教育的高度重视。“口袋故事听听”作为一款儿童亲子类APP广受好评,它为妈妈提供宝贝最爱的胎教音乐、儿童歌谣、儿童故事、睡前童话、唐诗三字经等有声读物,能够瞬间将手机变成故事机,成为孩子身边的故事大王。

该款APP提供海量故事,持续更新,妈妈再也不用为讲故事而烦恼。它为相同年龄段的孩子筛选故事并提供榜单,让妈妈了解同龄孩子喜欢的故事,让孩子只听最适合的故事。此外,该应用特别设定,按时按量播放,防止孩子养成手机依赖,让爸爸妈妈放心。全新亮相的口袋故事还提供精品故事连载和益智思维训练,能够给父母和孩子更好的听觉盛宴。

有家场馆

神奇的“雨中漫步”

文/陈之焕



情侣雨中漫步一直是电视剧或电影里最浪漫的场景,当然这需要打着伞,需要雨不是太大,否则就成了“落汤鸡”。雨中浪漫漫步,我们最希望的是这样一个氛围:两个人置身雨中,不管雨多小多大,但总不会湿了我们衣服,哪怕是没有带伞。这是不是痴人说梦?在过去是,现在不是了,因为现在已有了这样一个叫做“神奇雨林”场馆,它就能完全满足我们的需求,它在青岛,才开业不久,咱一起去瞧瞧吧。

近来,奥帆中心一处名为“神奇雨林”的奇特场馆引起了众多市民的好奇。走近这个场馆,透过门口可以看到,馆内的“雨林”长10余米宽5米的,占据了整个长方形场馆的大部分,看到前面这片下雨的“天空”,颇有点“东边日出西边雨”的感觉。

迈进场馆门,过了一个小桥,你就可以进入“雨林”中,这个“雨林”的神奇之处就是淋不湿,“雨林”中的“雨点”会躲着人下。在“雨林”中漫步,只见自己头顶这片天空忽然停止了“下雨”,而周边却是雨下个不停,伸出手去触摸,都能感觉到“雨滴”打在手上。在雨中,无论你跳还是蹦,或者是练瑜伽,周围都只能听到“沙沙”的雨声,而没有一点被淋湿。在一天不同的时间里,这个“雨林”下雨的大小也不同,时而淅沥小雨,时而滂沱大雨……

“我们设计特殊的雨板,用水压设备把水输送到空中上,通过雨板透下来,就达到了下雨的效果。”雨林的相关工作人员介绍,除了雨板外,他们还在雨林中安装了大量的精确度较高的感应器,这样,有人走进雨林,

通过感应器头顶的雨就会停掉。

“太过瘾了,这种感觉真棒。”这是很多前来“雨林”体验的游客的评价,“雨林”周围还有许多的热带植物,小桥流水,这就更让人仿佛真的是置身大自然之中。

喜欢“神奇雨林”自然更多的是年轻人,25岁的小伙刘勇对它的喜爱更是溢于言表。“我女朋友就喜欢下雨,喜欢在雨中漫步,以前老怕淋湿,现在有了这个神奇的‘雨林’再也不怕淋湿了。”刘勇高兴地称。

刘勇曾带女友来体验过,牵着女友的手在“雨林”中漫步了多次,女朋友非常开心。“我和女友因为下雨天结缘的,她又喜欢雨,所以我对‘雨林’的好感又多了一层。”刘勇介绍,在“雨林”中漫步,他总会把那首《最浪漫的事》唱成:我能想到最浪漫的事就是陪你一起雨中漫步……刘勇还将带更多的朋友前来体验,也会展开自己的一项秘密行动,在浪漫的雨中展开一场浪漫的爱情庆祝与纪念。

为了给“神奇雨林”制造更生动的氛围,展馆中通过多项互动科技产品制造出3D特效,让游客在整个体验区内都仿佛在热带雨林中,满目葱郁绿影,还有虫鸣、鸟鸣、雨蛙和声,非常神奇。而“神奇雨林”的设计者就是好莱坞电影制作、美术制作的重量级人物——中国科学技术大学郁百杨教授。好莱坞大片《碟中谍3》,相信绝大多数人都看过,郁百杨就是电影《碟中谍3》、《伯爵夫人》等大片的美术指导,他善于在剧中大量运用的高科技多媒体合成技术,使整个场面变得更有真实感。

上接B01版

聊城:

武大郎烧饼、潘金莲咸菜:众所周知,《水浒传》的故事发生在咱们山东,而你可能不知道的是里面的两个人物武大郎和潘金莲还为这方土地上的后人留下了两道特色小吃。武大郎烧饼形状圆形,小麦面做,外带芝麻,先烙后烤,外焦里嫩,筋道可口。潘金莲咸菜是萝卜切成细丝腌制凉干,然后卤制而成。单吃武大郎烧饼可能口味偏淡,而配上潘金莲咸菜则咸淡适中,十分可口。

沙镇呱嗒:在众多呱嗒中,尤以沙镇呱嗒最为有名,而沙镇呱嗒又以“杨家呱嗒”最为有名。它遍布于聊城城里的大街小巷。呱嗒是一种煎烙的馅类小食品。个头很大,有肉馅和鸡蛋馅,香酥可口,价格实惠。其馅料有肉馅、鸡蛋馅、肉蛋混合馅(又名“风搅雪”)等多种。在包制时,先用烫面和面,随季节变化,按不同比例调制,卷以配好馅料,两端捏实,压成椭圆饼形,后放入油锅煎制而成。

菏泽:

单县羊汤:据传单县羊汤已有数千年历史,而其正式挂牌面向市场是近代的事儿,1809年初,单县人徐桂立、曹西胜、朱克勋三人开设“三义和汤馆”,后三家分开。由于徐桂立制作精细,不断改进提高,一时远近驰名,被公认为单县羊肉汤的正宗,但却没能创下正式的品牌。1935年春,单县羊肉汤的正宗传人周永歧、吕运法、窦保德共同出资,在单县刘隅开办“三义春羊肉汤馆”。这个牌子一直延续至今。它采用山东散养三年以上的羊炖煮乳汤,汤汁乳白,不腻不膻。羊肉汤品种繁多,天花(羊脑)汤有健脑明目之功,口条汤有壮身补血之能,肚丝汤肥中带瘦,奶渣汤沙酥带甜,还有马峰窝汤、三孔桥汤、羊杂汤等72种口味。

莱芜:

莱芜香肠:莱芜香肠始于清末,也叫南肠,当年有大名鼎鼎的顺香斋。顺香斋的创始人是济南人苏志亭,苏祖上就是经营香肠的,清朝末年,他举家迁到博山,后来又迁到了莱芜城北的吐丝口(今口镇),在这里一手创出了顺香斋和莱芜香肠。莱芜香肠和外地粉色、红色的香肠不一样,颜色是黑的。莱芜香肠黑褐油亮,味道香醇,营养丰富。其主要原料是细嫩、香醇、味美的“莱芜猪”的瘦肉和小肠,配以砂仁、八角、边桂、花椒、石落子等八种中药,外加优质酱油。如今,莱芜香肠加工厂已增至百余处,其中规模较大、经营较好的有全香斋、正香斋、玉香斋、盛香斋、锦香斋、聚香斋、源香斋、兴香斋等。

雪野全鱼汤:要吃地道的雪野鱼就要去位于山东省莱芜市区北部25公里处的雪野湖风景区,也就是大伙熟知的雪野水库,在这里你可以在领略水上垂钓乐趣的同时,尽情享受“雪野鱼宴”的美味。雪野鱼头汤是用甘甜的山泉水,正宗的雪野湖大花鲢鱼,配以独特的佐料,以木火慢炖缓熬而成,炖出的鱼头肉质鲜嫩,汤白如乳,入口飘香,让人既饱眼福,又饱口福。