

示范课

空瓶子DIY：
家庭多功能烟灰缸

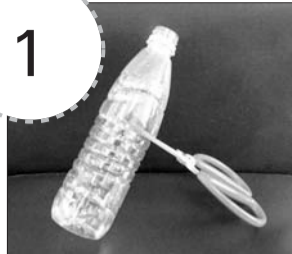
又到了四年一次的世界杯，亲朋好友聚在一起吃喝玩看，少不了有烟民吞云吐雾；但随之而来也会造成烟灰四散、烟蒂乱丢，污染环境的麻烦。现在就来瞧瞧怎样利用废弃的饮料空瓶子来DIY一款家庭清洁、密封、便携的多功能烟灰缸吧！

1.取饮料空瓶子一个，选取如图所示处(以上半部分短于下半部分5厘米为最佳)，用剪刀打圈剪开。

2.将上半部分倒置——插入下半部分，要贴合紧密不晃动。

3.取适量清水，倒入下半部分，水面大约3-5cm高度，以瓶口不接触水面为宜。

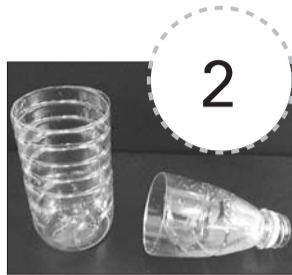
1



3



2



4



诊边事

熬夜看球别伤“心”



巴西世界杯即将开赛，这个夏天无疑将是球迷们最幸福的夏天。不过由于时差关系，球赛直播都在后半夜，全程熬夜看球，坚持看完都到了凌晨三四点甚至天明，如果白天还要继续上班，那么坚持快一个月这样熬夜对身体伤害不小。心内科专家对此提醒，连续熬夜加上看球激动，喝点啤酒吃点烧烤，对中年人的心脏是个很大负担。因为凌晨2点-3点是老年人心肌梗塞的高发时段，过于激动更容易诱发心肌梗塞。紧张的比赛带来的情绪波动，会影响血管收缩和体内激素的分泌，使人心跳过速、血压升高，加之看比赛休息不好，更容易诱发心脑血管疾病。

专家提醒，40—55岁男性心血管里的斑块最不稳定，容易发生猝死，这个年龄段的球迷最好不要连续多场观看直播。如果实在要看球，建议在直播前先休息两三个小时，看球最好有家人陪伴，随身备好急救药物，一旦突发心慌、胸闷、胸痛等症状，应立即停下休息，必要时及时就医。

持续看球需护眼

1、看球时要保持房间空气清新，电视最好放在低于眼睛水平的位置；不要戴隐形眼镜。

2、护眼食物不可缺。维生素A及B族维生素对预防视力减弱有一定效果。因为维生素A能提高熬夜者对光线的适应力，防止视觉疲劳；而B族维生素是神经细胞(包括视神经)代谢的重要物质。

3、用眨眼的方式对眼睛进行按摩。眨眼不仅有助于促进泪液分泌，缓解干燥酸涩的症状，而且可以清洁眼睛，并给眼睛小小的按摩，从而缓解眼睛疲劳。当然，避免眼睛疲劳的最好方法是养成定时刻意离开电视或电脑远眺风景、补充水分的习惯。

4、为减轻眼部的干燥，可以适当在眼部点用角膜营养液。另外眼保健操也可以起到减少视疲劳的作用，中场休息时可以做一下。

奇葩APP

指尖世界杯
别样看比赛

四年一回的世界杯，注定了2014年的这个夏天将会与众不同。而由于时差问题，中国球迷需要在凌晨或清晨观看各场比赛，在客厅里看电视很可能会很不方便，于是这款软件应运而生。

该软件囊括了2014巴西世界杯全部赛程，包含小组赛对阵及比赛时间，以及世界杯赛事日历，并汇集了踢球者、ESPN、马卡报、太阳报、天空体育以及腾讯、新浪、搜狐等国内外媒体资讯，第一时间推送世界杯最新动态；同时，这款App可以查看欧洲区、南美区、非洲区、亚洲区等32支国家队信息，全方位解读提点球球员、历史战绩、预选赛历程等赛事数据；还可以通过积分兑换世界杯足球Brazuca，世界杯吉祥物Fuleco，以及世界杯纪念版T恤等。

上接B01版

吉鲁(法国) 类型:硬汉

法国队从来不乏黑又硬的猛男，萨科、萨尼亚、博格巴各个具备竞选世界杯最“硬汉”球星的条件，要是在一众硬汉里挑一位能撑门面的，还得首推吉鲁。身高192cm的吉鲁堪称优质型男，眼神坚毅，棱角分明，络腮的胡碴更添了几分成熟魅力，发达的胸肌更是惹人注目。效力于阿森纳俱乐部的吉鲁，在场上是一名优秀的前锋，难得在身高体健的同时，脚下技术也保有一定水准，可作为中锋游弋在对手禁区，助攻能力强。

与弗雷泽盖、亨利等年少成名的前辈们不同，24岁才征战顶级联赛，25岁才入选国家队的吉鲁无疑是大器晚成的典型。近两年在阿森纳的优异表现，让吉鲁逐渐迈入欧洲一流射手的行列，本赛季更是帮助球队获得足总杯冠军，结束了俱乐部九年无冠的尴尬纪录，这名奇迹小子在3年半身价蹿升9倍(2010年7月从图尔加盟蒙彼利埃的身价为200万欧元，目前在转会市场上估价2000万)。巴西之行，也是吉鲁首次参加世界杯，虽然他很难在与本泽马的主力竞争中占据优势，但总能给人带来惊喜。

围观时间：6月16日3:00法国VS洪都拉斯；6月21日3:00法国VS瑞士；6月26日4:00法国VS厄瓜多尔。

格策(德国) 类型:邻家男孩

在德国叫“马里奥”的人，像在中国叫“张伟”一样多，但在球场之上，实力突出的球员马里奥便会冠以“超级马里奥”的名号，而格策正是继巴斯勒、戈麦斯之后新一任的“超级马里奥”，长相也与可爱的水管工有几分神似。

出生于1992年的格策稍有一些“婴儿肥”，带有邻家男孩的亲切感，笑容灿烂，惹人喜爱，成名于多特蒙德，现转会拜仁，作为中场的组织者，球商高，传球能力优秀，跑动灵活，技术细腻而全面，小快灵的球风为硬朗的德国队带来了一股清新之气。在德国队大名单中，只有克洛泽一枚正印前锋，现在国家队中担任着伪中锋的格策对箭头位置有些不适，在与对方高大后卫的对抗中显得力不从心，如何活用格策也是摆在主教练勒夫面前的问题。

事实上，日耳曼战车从来不可缺少帅哥，从守门员诺伊尔到防守中场、前锋，遍地帅哥，就连主教练勒夫也毫不逊色，本届世界杯要以球员长相排名的话，德国队绝对可以跻身决赛。所以，花痴要关注帅哥，首先要关注德国。

围观时间：6月17日0:00德国VS葡萄牙；6月22日3:00德国VS加纳；6月27日0:00德国VS美国。

阿扎尔(比利时) 类型:妖人

作为本届世界杯32强中最年轻的球队，比利时球员平均年龄只有25岁，但球员各个皆占据着各自俱乐部的主力位置，比利时从不缺少妖人，更不缺少长相出众的妖人，其中切尔西“扎球王”阿扎尔进步神速，更是深受女球迷的喜爱。

阿扎尔帅气不乏可爱，性格安静颇有些少年老成的味道，在眉宇间透露出自信和活力，同时还被中国球迷冠以“比利时杨坤”的外号。阿扎尔出身于足球世家，父母都是前比利时球员，而他的三位弟弟现在也向职业球员发展。虽然阿扎尔身体条件一般，但极具灵活性，盘带过人能力突出，犀利的边路突破是他的进攻利器，是个传球射门皆具想象力的球员，而极高的球商也使得他仍有潜力待于挖掘。年仅23岁的他已与切尔西俱乐部商讨续约事宜，并改穿10号球衣，这与他在国家队的号码相同，自然在国家队也是当仁不让的绝对前场核心，未来更是无可限量。

围观时间：6月18日0:00比利时VS阿尔及利亚；6月23日0:00比利时VS俄罗斯；6月27日4:00比利时VS韩国

周末露一手

一次让专业人士
折服的“乱画”

文/片 陈莹

学工业设计的张丽红对美的追求，有很多的个性色彩，这也造就了她的一次周末向专业人士露了一手的精彩经历。

几年前，张丽红有了自己的第一套房子，是跃层结构。“装修时特别想将楼梯间做得别致一些。”张丽红说，为此她顶着盛夏的太阳在建材市场逛了很多的壁纸店，可都不满意，最好索性在门厅处仿涂鸦画做了一幅牡丹，用紫铜代替面粉勾勒花瓣的筋骨，用水粉来填充血肉，才姑且平复了她对个性的期望。

后来，张丽红开一处小店，如何让小店的墙面与众不同，成了她迫切的一个想法，后来她决定在墙上作一个彩绘，因为精力有限，最后只好自己设计请人来画。最后画出来的效果她基本是满意的，但总觉得还有些什么缺憾，于是她下定决心，以后有机会一定要自己操刀。

终于机会来了，前不久，她又添置了一套小房子，她这次想在它的客厅里，完全由自己做一个墙上彩绘。“但想要出彩太难了。”张丽红反复酝酿了好几次，最后在一位身为装修公司老总的朋友的鼓励下，她准备付诸行动了，“豁出去了，大不了就是重新刷墙罢了！”

开工第一天是个周末。“在墙上先用铅笔打稿，从来没画过这么大的画，心里还是很没有底的。到中午才发现，竟然没带橡皮。午饭后赶紧买回来，做一些调整，稍稍做些夸张的处理。”张丽红说。

当天下午3点左右就可以上色了，她左手端着塑料调色盘，右手拿着笔蘸上丙烯颜料，站在墙前，足足两分钟，狠下心，才从这幅仕女图的手腕花环处起笔。开始时是小心翼翼，但很快她开始大笔挥动。看她作画，来助阵的这位老总朋友幽幽地说了句：“人家都是一块一块地画，你和他们不一样啊！”

张丽红说，自己当时停笔想了想，其实内心里也不知道以后会不会也一块一块地画，“但多年的习惯不容易改，已经习惯一次性调好需要的色彩，把需要同色的地方都先定好基调，至于远近的色彩不同可以后面慢慢调整。再说这张画基本没有透视效果，只需要把花画出层次就好。”

画墙需要登高，还需要经常退开几步看整体效果，爬上爬下很不方便。张丽红的老总朋友拿来个油漆桶倒扣在地：站这上吧！

“这是塑料桶，我站上去？摔了咋办？”张丽红笑着说，自己小心翼翼地站上，掂量了好一阵，“还好，能得住，没踩塌了。”

当所有的都画完后，张丽红说自己又开始犹豫了：“要不要勾线？最近喜欢工笔画，工笔都勾线。这可丙烯画明显是西洋画法呀？”

张丽红最后咬咬牙，心说：反正是我自己的墙，勾线吧！她找了根写小楷写废的毛笔，开始了两天的枯燥勾线的日子，勾了一部分后退远看看，没效果，太细了。加粗再勾，还不敢一下子勾太粗，只能慢慢加，试了三遍才确定线的粗细。

“自己画很不确定效果。”张丽红说，只是没想到，当周末把这位老总朋友叫到家里时，这位专业人士对她的劳动大加赞扬。“而且在她赞美中，我答应了她做她装修公司的画师，还要为朋友150多平方的房子画墙。”张丽红说。

几天前，张丽红一边整理厨房，一边开着门等着铺地板的师傅。突然听到客厅有咔嚓、咔嚓的声音。待她跑出去一看，原来是另一家装修公司的工作人员在对着她的手绘墙拍照，然后还向她询问价格。“价格？我自己画的，没花钱啊！”张丽红说，而对方却一副半信半疑的样子。