

艺术插花装点精致生活

要活跃整个家庭的气氛,插花可以说是一种不错的选择,但是很多人对于插花的艺术知道的却是少之又少,很多时候都是简单地把在市场上买回来的花直接插在容器里面。今天就简单地教大家几招,让插花艺术装点您的精致生活。

插花一般是首先确定选择它的基本造型,不同造型的插花方式不一样:

水平型 设计重心强调横向延伸的水平造型,中央稍微隆起,左右两端则为优雅的曲线设计,其造型最大特点是能从任何角度欣赏,多用于餐桌,茶几,会议桌陈设。

三角形 花材可以插成正三角形,等腰三角形或不等边三角形,外形简洁,安定,给人以均衡,稳定,简洁,庄重的感觉,多作典礼,开业,馈赠花篮等用,若在大型文艺会演及其他隆重场合应用,亦显豪华气派。

L型 将两面垂直组合而成,左右呈不平衡状态,宜陈设在室内转角靠墙处,L型对于一些穗状花序的构成往往起重要作用,大的花果用于转角处,小的花自己向前延伸,给人以开阔向上的感觉。

倒T字型 整个设计重点成倒T字型的构成,纵线及左右横线的比例为2:1,给人以现代感,适合装饰于左右有小空间的环境中。

垂直型 整体形态呈垂直向上的造型,给人以向上延伸的感觉,适合陈设于高而窄的空间。

以下是几种色调颜色搭配所产生的效果:

冷色系:白、紫、蓝色容易使人联想到水、冰和雪,从而产生冷凉之意。

暖色系:红、橙、黄色容易使人联想到太阳与火,从而产生温暖、热烈之意。

温和色系:介于冷暖色系之间的颜色,如绿、灰、金、银、黑等色,它们常起缓冲调和作用。(张影)



家有萌宠



萌宠主人:小怪
萌宠大名:standby
萌宠品种:英国可卡犬
萌宠年龄:4岁

一只会耍赖的逗逗狗

“stangdby,姐姐要去上班啦,你乖乖在家待着好不好?”每天早晨这样的语句小怪都要同她的“妹妹”商量许久。小怪的“妹妹”是一只名叫 standby 的英国可卡犬,今年已经四岁了。

Standby 有着金黄色的毛发,平滑的背线,柔和浑圆的臀部,优美而肌肉发达的颈部,向头部拱起并干净地与肩融合,大大的耳朵像扇子般贴近头部,深褐色的眼睛丰满而略呈椭圆形,透露着它的温和机灵。书上说,这种犬类欢乐而热情,性格平稳,既不迟钝又不过度活跃,最适合做心甘情愿的工作犬,但小怪却说她家的 standby 简直就是同类中的“异类”,是一只无敌耍赖的逗逗狗。

“每天从我起床起它就寸步不离地跟着我,直到我洗漱完毕要出门上班时,它一看见我在换鞋就立刻跳到我身上坐着,爪子搭在我的胳膊上,赶都赶不走。把它放到地上,我站起来它便也站立着抱着我的一只腿不松开,用它大大的耳朵使劲地往我身上蹭,一点儿都不像一只狗,反而像只黏黏虫。”说道这里,小怪忍不住地指着自己裤子上的狗毛,“这些都是 standby 的杰作,每次它这样我都需要花费最少5分钟的时间去哄哄它,直到它慢慢地松开爪子自己很不情愿地回到窝里睡觉,我才能顺利地离开家门,每次看到它那副耍赖但又可怜兮兮的模样都忍不住想笑。”

(见习记者 周静 整理)

养生有道

冬季吃火锅别点这些菜

冬季,最惬意的事莫过于众亲友围坐,吃一顿热气腾腾的火锅。医学教授蔡翠华指出,吃火锅要注重食物多样,多选绿叶菜、红薯、土豆、豆制品、木耳、蘑菇等菜品,少吃下面几类菜品:

高能量菜品 主要包括肥牛、肥羊、羊尾等,这类肉饱和脂肪含量高,能量高,过多食用容易造成能量过剩,增加肥胖风险。建议大家在选择牛羊肉时尽量选择瘦一点的,那种有大理石花纹的牛羊肉脂肪特别高。另外,也可以用鱼虾贝类、豆制品等代替部分牛羊肉,享受美味、保证蛋白质摄入的同时降低了能量、饱和脂肪摄入。

高胆固醇菜品 主要包括猪脑、肥肠等内脏类。这类菜品虽然口感好,但胆固醇含量却高得惊人,过多食用会增加心脑血管疾病风险。此外,动物内脏有害物质残留较多,不易去除。高脂血症、高胆固醇患者应避免食用,一般健康人群也要少吃。

高盐分菜品 主要包括午餐肉、香肠、鱼丸、牛肉丸等加工肉制品,这些菜品在制作的过程中已经加入不少盐分和食品添加剂。吃火锅时,锅底、蘸料中也含有不少盐,如果再食用加工肉制品,很容易造成钠盐摄入过量。

另外,虽然鲜腐竹、鲜豆皮的口感美味,但易腐烂变坏并招蝇虫,有些商家会用甲醛浸泡以保持新鲜,颜色鲜亮。所以这类菜最好买干制品。(辛柯)

