

打造精致读书角

享受家庭阅读好时光

现在年轻的家长们承担的工作和生活的压力都不小,对孩子的期望值又较高,于是辅导作业的苦恼被放大了。要让孩子安静地学习,家长在平和心态的同时,也不妨从环境设计入手,在家里给孩子打造安静、合适的读书小空间。

合理布局 营造舒适的读书氛围

如果家里有书房,可以在窗前给孩子安排合适的学习空间。选择环保材质的桌椅,同时兼具坚固与安全。最好是可调节的支腿,能够适合孩子舒服的完美高度。椅子不要可以转动的,一是不够稳当,二是孩子会抽空转来转去,注意力不集中又引发家长的烦恼。书桌上安放一个抽屉盒,用来收纳文具等物品,还可以让孩子在课余时间自己装饰设计抽屉表面。书桌旁安排书架,教材、课外书、孩子喜欢的小物件可以让他们自己整理放上去。桌上必备的还要有一盏护眼灯。书房空间的整体色调最好是绿色与白色相搭配的,对视觉有益。

书香满屋 学习休息两不误

很多家庭孩子学习和休息的空间都不太大,在孩子的卧室里布置好学习小天地应以方便、实用为主,色调柔和。面对窗户,靠着小床,摆上写字台或电脑桌,窗台或桌面上放一两盆绿色植物,它是缓解视疲劳的好帮手。桌上和床头尽量巧妙利用存储功能多的储物架或抽屉,方便不同科目资料的归档与物件整理。在有限的空间里,挤出地方安排一个书架,一个有书香的房间,总会给孩子带来读书的兴趣。

亲子共读 享受最美好的时光

现在家庭里经常会出现这种情形:一边是孩子在写作业,一边是爸妈在加班完成任务。利用好空间,孩子和家长互不干扰,同时,认真工作的爸妈也会给孩子一个好的榜样。用一张“连体桌”,孩子、大人各一半。利用搁板将桌面的零碎杂物收上墙。共用的桌面要做好分区和收纳,大人一边多准备一些文件盒,把东西码放整齐。孩子一边可以多准备小抽屉,把零碎物品收拾好。在书桌下方,二人中间可以安装几层抽屉,分配好“使用权”,不随便占用别人的地方。家长和孩子共用的书架低层的分给孩子,高层的空间家长也要做到用过的书籍物归原处。等作业写好,任务完成,还可以享受亲子共读的时光。

任悦

挑选莲藕有讲究

莲藕玉米排骨汤、莲藕蒸肉丸、炸藕合……能用莲藕做出的美食不胜枚举,但自己做的时候,常会出现糯米藕不够香甜、炆拌藕丁不够清脆的情况。其实,这并非是手艺欠佳,而是可能选错了莲藕的品种。

我国莲藕产区分布很广,南北方均有种植,产地品种和采挖时间不同,会影响莲藕的口感。

从产地看,湖南、四川、广东等南方地区的莲藕一般水分较大,口感偏脆;河北、山东等北方地区的莲藕淀粉含量更高,口感偏糯。

从采挖时间看,寒露节气前的莲藕通常偏脆,寒露节气以后的莲藕偏糯。

从孔数看,莲藕大体可分为七孔藕和九孔藕。七孔藕一般形状较粗短,外皮为褐黄色,稍显粗糙。切开后拉丝明显,淀粉含量高,炖熟后口感粉糯,适合煲汤、炖煮等长时间烹调,如莲藕排骨汤等。九孔藕一般形状较细长,外皮洁白光滑,水分足,分量重,淀粉含量较少,口感清脆,适合素炒或凉拌等短时间烹调的方式,如素炒藕片、炆拌藕丁、干锅藕片等。

除以上区分方式,挑选时还需注意以下两点:一

是灌泥的莲藕不要买。莲藕中间有很多黑色污泥,可能是在采挖过程中,因意外折断而灌进去的,买回家很难清洗,如果只带少量泥沙则属于正常现象。二是漂白的莲藕不要买,特别是表面过于光滑,白得不正常的莲藕不要购买,它们很可能被特殊药水浸泡过。

胡德明



巧晾衣 不变形

洗完晾干的衣服一不小心就会变形,不仅皱巴巴的,肩膀处、两胯处还容易鼓包,影响下次穿着。其实,只要掌握一些技巧就能很好地规避。

立即晾干。洗衣机洗完衣服,应立即将其取出,抖几下,然后悬挂晾干。如果衣服在洗衣机里放置时间太长,不仅容易起皱,可能还会褪色。

悬挂方式有讲究。1.化纤类衣物洗完后可直接挂在衣架上,自然阴干。2.柔软的针织上衣、针织裙、毛衣等最好平铺晾干,避免因吸水过多导致拉长变形、起皱。如果坚持悬挂晾晒,最好在衣架上卷一层毛巾,防止衣物边缘被撑变形。3.套衫、T恤、吊带衫,特别是棉质等柔软易变形的材质,应采用折叠悬挂法:上衣沿着腰部折叠,搭在衣架横杆处。4.各种材质的裤子应将裤耳(固定皮带的小环)挂在衣架挂钩上,保持裤子直挺不变形。5.连衣裙最好沿着腰围折叠悬挂,以便保持垂感。6.棉麻类衣服较轻薄,用普通衣架很容易出现晾痕,最好用夹子夹住,或选择两端较宽、有弧度的衣架。

此外,衣物最好不要在阳光下暴晒,应在阴凉通风处晾至半干时,再放到弱光下晒干;不可将衣服拧得太干,应带点水晾晒,并用手将衣服的襟、领、袖等处拉平;反晒晒最好,不易掉色。

郭娜



如何喂养龙鱼

如果你想喂养好龙鱼,它们的饮食是十分重要的一环,那么龙鱼有哪些喜欢的食物呢?我们多久喂1次呢?下面就详细介绍一下龙鱼的饮食。

多久喂一次:30厘米以下的每天喂2次,每次7分饱;30至45厘米的每天喂1次;45厘米以上的两三天喂1次。

人工饲料:龙鱼只要训过饵,相信它什么饵料都吃的,但是最适合的还是营养均衡的大型热带鱼人工饲料以及龙鱼专用的人工饲料。只要人工饲料喂得好,即使不喂其他任何饵料,也不会出现营养不均衡的问题。

赤虫:赤虫就是蚊虫的幼虫,主要是供龙鱼幼鱼食用。在喂食前,先用水洗干净,去除混在里面的不纯物质后,轻轻地挤干水分,不要弄碎赤虫,然后将它漂在水面上喂食,下面最好再放一个网子。

红线虫:红线虫又叫丝蚯蚓,也是喂食幼鱼的饵料,但大部分的红线虫都生长在较肮脏的环境中,所以一定要妥善处理,否则不宜食用。喂食活的红线虫时,可将它们装在塑料制的喂食器中,让幼鱼自行吃食。若喂食冷冻的红线虫,则需将它切成小块,直接投入喂食。

虾:这是一种最常喂食龙鱼的饵料,可以供幼鱼至成鱼时期的龙鱼食用,鲜度的要求和鱼肉、贝肉相同,应先做好处理再喂食,一定要把虾线和尾扇去掉后再喂食。

江海