



# 学习剪窗花 年味儿飘进家

□记者 杨柳 通讯员 周艳君 文/图

剪刀咔嚓，红纸翻飞，一幅幅美丽的窗花在一双双巧手中诞生。1月8日上午，在市图书馆残疾人阅览室内，咱爸咱妈老友聚乐部的会员聚在一起开开心心学剪纸，拉开了老友聚乐部“欢欢喜喜迎新年”系列活动的序幕。

## 1 学会剪三种窗花，咱爸咱妈很开心

教大家剪窗花的是老友聚乐部的“老红帽”志愿者孙丽萍，1年前，她在咱爸咱妈老年大学剪纸班学习，如今已是洛阳市剪纸艺术研究会的会员了。

为了教大家剪窗花，孙丽萍作了充分准备，设计方案、查找资料等，忙了好几天。

“大家都是初学者，咱们就从剪喜字开始，这个最简单！”在剪纸课上，孙丽萍边讲解边示范，大家一板一眼地跟着学，一张又一张“红双喜”露出了俏模样。大家纷纷展示自己的作品，阅览室里一片欢声笑语。

接下来，孙丽萍又教大家剪四折窗花和雪花，在她的耐心指导下，大家一上午就学会了剪“红双喜”、四折窗花和雪花，收获颇丰。

## 2 第一次剪就像模像样，咱爸咱妈很自豪

报名时，男会员郭书林担心地问“小棉袄”：“剪纸难学不难？我平时连剪刀都很少摸，1个多小时能学会吗？”

在“小棉袄”的热情鼓励下，这位搞了一辈子图纸设计的工程师拿起笔和剪刀，一笔一画地描，一刀一刀地剪。大家不仅按照老师的要求剪出了漂亮的作品，而且越剪越来劲儿，越剪越有创意。

郭书林乐呵呵地对“小棉袄”说：“这是我第一次剪窗花，太开心了。我要把自己剪的窗花贴到家里窗户上，美美地过春节！”



看，一上午时间，大家都学会了

## 3 照着步骤剪一剪，您也能学会



您还可以按照自己的想法，描绘出不同的图案，剪出独一无二的作品！

### 有事请找小棉袄



### 养生益园

## 健康管理计划 帮您养成 健康生活方式

有个朋友在微信朋友圈里展示了一把饭勺，勺柄上有个小屏幕，盛一勺米饭，屏幕上就会显示数据，20克、30克……一目了然，一顿吃多少米饭，清清楚楚。

也许您会觉得，用这种勺子盛饭吃，顿顿得记着吃了多少，累不累啊！从医40多年的司马扩军医生说，对高血压、糖尿病患者来说，控制饮食是必须的，并需要靠天天服药控制病情。人生病之后，可能才会去想为啥得病？其实，很多病是由不良的生活习惯引起的。

糖尿病又称“富贵病”，过去，人吃粗粮比较多，加上体力劳动繁重，得糖尿病的人少。现在细米白面吃得多，粗粮吃得少，加上体力劳动少，所以得糖尿病的人慢慢多了起来。大米饭的血糖指数为83.2，白糖的血糖指数为83.8，二者的血糖指数不相上下。从某种程度上说，糖尿病患者吃一碗米饭相当于吃一碗白糖。米饭吃多了，体内血糖升高，必然会加重胰岛的负担，从而使病情加重。

糖尿病患者、有糖尿病家族史的人、肥胖者等，用带计量器的勺子盛米饭，这个可以有。（血糖指数：指含50克糖类的食物与相当量的葡萄糖在一定时间内体内血糖反应水平的百分比值，反映食物与葡萄糖相比升高血糖的速度与能力。）

想预防疾病，更重要的是，在日常生活中养成健康的生活方式。那么，什么样的生活方式是健康的生活方式呢？如果您有兴趣，可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的遼博士健康管理计划体验营，体验营将免费为老友进行健康调理，并提供健康营养餐一周，名额限10名。

咨询电话：60682790

17737956829

地点：定鼎路与道南路交叉向南20米（健康东路第一千休所对面）

（范丽）



“欢欢喜喜迎新年”系列活动之二

## 学做蛋糕卷 过年露一手

□记者 杨柳

快要过年了，阖家团圆，孩子们都围在您身边，承欢膝下，是不是觉得特别幸福？到那时，您如果再给他们做上几道拿手小甜点，保准让您家的甜蜜指数大增。

下周二，“欢欢喜喜迎新年”系列活

动迎来第二场，烘焙达人“大地珠珠”将教您做一道美味甜点，名额有限，预报从速。

活动名称：“欢欢喜喜迎新年”系列活动第二场——学做蛋糕卷

活动时间：1月16日（下周二）9:30至11:00

活动地点：市图书馆一楼残疾人阅

览室（西工区凯旋路与八一路交叉口）  
公交线路：乘坐8路、17路、21路、26路、62路、66路、78路公交车到凯旋路八一路口下车

报名人员：咱爸咱妈老友聚乐部会员

报名方式：今日10点整开始拨打13525947562报名，限前20名会员