

《秘密花园》火了代购、画笔、减压书

美术老师提醒,填色制约创作性并不适合孩子

记者 俞佳融 实习生 左苏丹



“昨天刚刚紧急追加的货,今天就只剩几本了。”新华书店工作人员张蓓告诉记者,作为一本畅销书,《秘密花园》不在一楼的畅销书架上,而是位于四楼艺术类书籍的书架上,随着这本填色书的知名度越传越广,它可谓“酒香不怕巷子深”,依然有很多人慕名来寻找。

A 比书价格更高的是画笔

昨天下午,记者在新华书店看到,很多顾客都是在柜台问了工作人员之后,直奔四楼买书。一下子买了两本的徐先生告诉记者,一本是自己画,另一本则是买来送朋友的。张蓓表示,购买人群以年轻人为主。

在新华书店货架上的书是由北京联合出版公司出版,售价42元。一些并不知道国内已经上架或是追求纸感的消费者却通过海外代购来购买,市民苏小姐和其他5位志同道合的朋友一起从德国代购了这本《秘密花园》,每本到手价格130元左右。记者了解到,目前市场上流传较多的版本是韩国版的,加上代购费价格约在100元/本。各国版本均热销的同时,盗版书也十分猖獗,记者在

淘宝网上搜索发现,竟还有低于正常价格81%,以每本8元出售。

工欲善其事必先利其器,随着书的热销,它的延伸产品——画笔也随书大卖,这本填色书对笔的要求并不统一,无论是彩色铅笔、蜡笔、马克笔还是水彩笔都能在上面作画,苏小姐又一口气购买了三种不同的画笔,以丰富画面的效果。

记者粗略帮她算了一下,光是笔就买了200多元,她一开始购买了一套普通的12色水彩笔花了25元,又从韩国代购了一款铁盒版36色马克笔花了98元,最后买了一套辉柏嘉48色彩色铅笔花了80元。

一般24色或48色的水溶性铅笔已经可以满足填色

要求了,但是还有一款500色的水溶性铅笔目前已经从原价翻了一番,在网上被炒到4000多元一盒,发售数量并不多的日本品牌芬理希梦500色铅笔,昨天上午又面向全球限量发售了100套,瞬间售罄。

守在电脑前抢购的“苹果麻麻”告诉记者,她是买了这套填色书才开始关注色笔的,这套原价2000多元的笔她咬咬牙还能购买,网上炒到四五千元,她就有点力不从心了。另一种日本COPIC酒精性马克笔,虽说30元/支,但因为快干,混色效果好,也得到不少爱好者的青睐。此外常见的还有上色容易的经典老牌子德国辉柏嘉48色,笔芯较软的酷喜乐72色。

26岁残疾青年学串珠自食其力

本报讯 “来这里不仅能交到更多朋友,还能学到技能,更重要的是我能通过劳动自食其力。”面对记者,重残青年郑江宁这样说道。昨天上午,记者在金山街道迎江路中心社区看到,经过近1个月的学习,小郑已经能熟练制作多种手工串珠。

今年26岁的郑江宁是一位双下肢残疾的青年,出生后不久,狠心的父母就将先天残疾的他遗弃,后来小郑被好心人送到市社会福利院,多年来,他一直在福利院生活。随着年龄越来越大,小郑已经不满那种衣食无忧的生活,一直想到外面看一看,同时也想学习一项技能,为将来参加劳动自食其力做准备。

“一开始,小郑到我们社区来是奔着交友来的,没有想到他更愿意学习技能,所以就教他手工串珠制作。”迎江路中心社区党委书记阮庆红告诉记者,社区有专门给残疾人活动的会议室,每天都有一些残疾人到社区参加各种活动。今年38岁的张勤双下肢瘫痪,她利用自己从网上学习的手工串珠技能,在社区里开展手工制作教学。这种塑料串珠五颜六色,且有大有小,用钓鱼线进行编织,可以制作成100多种手工制品。

郑江宁告诉记者,每天清晨6点,他就从福利院出发了,在社区里不仅交了十多个好朋友,还学到了手工串珠技能,如今他已经能熟练制作六七十个品种,社区每天中午还为他提供免费午餐。他表示,参加社区的技能培训让他收获很大,他希望多学几种技能,将来能够通过劳动养活自己,做自食其力的人。

(记者 沈湘伟)

B 制约创作性不适合孩子练习

国外早就掀起了一股成人绘本热潮,比如《秘密花园》的续篇《魔法森林》,《米莉·马洛塔的热带仙境》、《动物王国》、《曼陀罗》以自然风光作为创作灵感之外,还有以建筑为模本的《教堂玻璃》。

在亚马逊、当当网等网站销售排名靠前的几乎清一色来自国外的填色书,国内编者制作的填色书在画风上也与国外的相似,市场上还没有出现包含着中式美学的填色书。

除了这类减压书籍之外,记者还注意到十字绣、剪纸工艺、针织毛线类等需要动

手创作的书籍也都在介绍中冠以解压的名号,类似减压类书籍还成为网络热搜。江苏科技大学大一学生徐红娟表示:“买来涂鸦以打发闲暇时间,这个过程中需要时间也需要耐心。”

还有一些人买回家给孩子来填色,市少年宫美术老师曹雁则认为,这是一本面向成人的涂色书,细节十分丰富,只需要简单的涂色就可以完成一幅很棒的成品,即使没有受过系统美术学习的人也能轻松上手,在完成的时候还可以通过填色来缓解压力。

但是对于孩子来说可能

就不那么适合了,由于书中给出的东西太多,反而制约了他们的创作,孩子绘画主要是想象力和创造力,来展现他们内心中的东西。

对于爱不释手的人来说,也别忘了对眼睛的呵护。市第四人民医院眼科主治医师徐恒建议,每隔40-50分钟,就要让眼睛休息10分钟的时间,就像给眼睛做课间操一样,看看绿色和远处。因为这是一种用来消磨时间的精细操作,需要手眼的高度配合,这样繁复的工作很耗费体力和脑力,会出现视疲劳症状,需要一定时间的休息来缓解。

中西医结合医院(市二院) 专家门诊

市中西医结合医院急诊科电话:80822205
急诊科许银坤主任:13952888800

高温天中暑怎么办?

市民龚先生问:我们工厂夏天比较闷热,工作强度又大,如果有人中暑,怎样进行现场急救?

市中西医结合医院(市二院)急诊科主任许应坤答:随着高温季节的来临,在平时的工作中大家要注意以下几点。第一,大量饮水。在高温天气,不论活动量大小都要增加液体摄入量,不要等到觉得口渴时再饮水。第二,注意补充盐分和矿物质。酒精性饮料和高糖分饮料会使人体失去更多水分,在高温时不宜饮用。同时,要避免饮用过凉的冰冻饮料,以免造成胃部痉挛,可以适当进食一些绿豆汤、冬瓜汤等清凉解暑的饮品。第三,穿着质地轻薄、宽松和浅色的衣物。第四,高温时间,如中午11点-3点太阳直射的时间段避免在室外劳动,尽量在室内活动。如条件允许,应开启通风扇、空调等防暑降温设备。

出现中暑有下列表现。先兆中暑症状:高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状;轻度中暑症状:体温在38℃以上,出现头晕、口渴、面色潮红、大量出汗、皮肤闷热等,表现或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快;重症中暑:热痉挛、热衰竭和热射病。表现有休克、意识不清、抽搐、超高热等严重症状。

在发现中暑后,要采取以下的现场急救:1.轻度中暑时,立即撤离高温环境,在阴凉通风处休息,并补充清凉含盐饮料,休息2-3小时就可恢复。2.昏倒的病人应转到阴凉通风处,同时垫高头部,解开衣裤,以利呼吸和散热。头上敷上冷毛巾或用冰袋、冰块放在病人头部、腋窝、大腿根部等大动脉分布部位,全身用冰水、冷水或酒精擦浴至皮肤发红,用电风扇吹风以加速散热。3.对于严重中暑的病人,应在作上述降温处理的同时,必须立即送医院诊治,若心跳、呼吸停止,应立即作心肺复苏,提高抢救成功率。

虽然各种人群均可受到高温中暑影响,但婴幼儿、65岁以上的老年人、患有精神疾病以及心脏病和高血压等慢性病的人群以及室外作业、体力劳动者更易发生中暑危险,应格外予以关注。对于这些高危人群,在高温天气应特别注意,及时观察是否出现中暑征兆。

“重口味”该改改了——盐的麻烦不只升高血压(一)

年轻就不能限盐?盐是人类用了几千年的调味剂和防腐剂,人们对它有深厚的感情。有人说,盐有什么可怕?有谁因为吃盐而发生中毒的?多吃盐不就是升高血压吗?我还年轻呢,没有高血压问题,为什么还要限盐呢?如果真这么想,不妨看看下面这些麻烦事儿,看了之后再问问自己,还不想吃那么多盐。

盐的麻烦——惹头痛。很多人都曾有这样的经验,吃了一顿丰盛的浓味大餐之后,就容易发生头疼。最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天。结果发现,每天吃8克盐的人比吃4克盐的人头痛的次数多1/3以上。无论具体吃哪种食物,只要吃盐的量多,都会有同样的反应。这项研究确认,多吃盐可能与头痛密切相关。

盐的麻烦——增水肿。体内的水分滞留情况和摄入钠的数量密切相关。一些血液循环不好的女性,虽然心脏、肾脏并无疾病,但却容易发生轻度的水肿,特别是月经来潮之前的几天这种情况更为明显,脸上看起来肿肿的。

激素水平所带来的水分滞留增加状态,再加上大量摄入盐的作用,会加剧腹胀、脸肿、

三院健康专栏



江苏大学附属镇江三院
营养科 营养师 马京洁

头疼等不适感觉。研究早已发现,高盐的饮食会促进组织水肿。长期苦于经前期综合征的女性,应当在经期之前主动控盐,吃较为清淡的食物。

盐的麻烦——害嗓子。在食用盐分含量高的食物之后,很多人都能明显感觉到咽喉黏液增加、嗓子不清。咽喉经常发炎、咳嗽不适的人,都不能吃太咸、太辣、油炸、熏烤的食物,表面盐分过多的炒货如炒瓜子、炒花生、加了盐的各种坚果等以及薯片之类含盐高的零食也都要少吃。有慢性咽炎的人,食物必须清淡。

盐的麻烦——损皮肤。吃盐多时,由于渗透压的作用,身体组织的水分会减少,排出身体的水分会增加,也不利于皮肤的保水。因此,少盐饮食是改善皮肤质量的一个重要措施。很多女性喝一两天果蔬汁会感觉皮肤舒服,并不是因为果蔬汁有什么神奇作用,而很大程度上是因为她们日常饮食的盐分过多。