

“快快乐乐迎新年”系列活动

# 妙手生花 感受捏出来的艺术



活动合影。

□文图 本报记者 刘彩霞

揉一揉、捏一捏，一个憨态可掬的小企鹅就在大家的手中诞生了。1月11日上午，在新闻大厦六楼教室内，老爸老妈俱乐部的30名会员聚在一起学习面塑，拉开了老爸老妈俱乐部“快快乐乐迎新年”系列活动的序幕。



授课老师赵闯现场指导。



展示一下我们制作的小企鹅。



比一比，谁捏的好。

## 跟着老师仔细学 老爸老妈很认真

此次活动邀请了我市面塑传承世家——赵氏面塑第六代传承人赵闯。他在家传面塑手艺的基础上，经过钻研得到全面提升，其面塑作品《戏曲皇后》曾在漯河首届手工艺作品大赛中荣获一等奖。

为了让大家直观感受到传统艺术的魅力，赵闯特意带来三个作品，让大家近距离感受和欣赏。考虑到老爸老妈们都是初学者，而且以面粉为材料不方便操作和长期保存，这次活动主要以超轻黏土为材料，现场制作卡通企鹅。

“叔叔阿姨们拿到黏土后，先进行揉搓成三个大小不等的圆球。在揉搓成球时，一定要表面光滑不能出现缝隙，不然风干后容易裂开。”赵闯一边向大家分发原材料，一边进行指导和讲解。老爸老妈们按照老师的要求，认真操作每一步，原本毫无形状的黑色黏土在大家的手中逐渐变成企鹅圆圆的脑袋和胖胖的身体。随后用白色和黄色黏土做企鹅的肚皮、眼睛和嘴巴，最后用黑色和红色黏土制作眼珠和蝴蝶结、围巾，卡通企鹅就完成了。

## 第一次做出成品 老爸老妈很自豪

活动开始前，不少会员看到老师展示的作品，纷纷觉得自己做不成。“你看老师制作的人物和动物形态惟妙惟肖。这么精致的作品，制作起来肯定很难，这短短1个多小时，我觉得自己完成不了一个作品。”会员潘玉英担心地说。

在老师的鼓励和指导下，没有接触过黏土的老爸老妈们，一步一步跟着学习，逐渐熟悉操作技巧，兴致越来越高。大家按照老师的要求制作出了自己的企鹅作品，每个作品的形态和神韵都有自己的特色。有些会员还发挥想象，给自己的企鹅制作一把小伞作为道具。

在欢声笑语中，每位老爸老妈都完成了自己的企鹅作品。大家纷纷把自己的作品拍照上传到微信朋友圈，向朋友们展示自己的学习成果。“我把这个作品带回家给我的孙女看看，等孩子放假后我也可以露一手，在家教孩子做手工。”会员赵华萍笑着说。

看到这么精彩有趣的的活动，想必肯定有不少老爸老妈也想一起参加。下一场迎新年系列活动将在本周二举行，想要参加的老爸老妈马上拨打电话15039571679或者加工作人员微信号15039571679报名参加。

## 老爸老妈俱乐部活动预告

### 家政达人教你做家务

□本报记者 刘彩霞

吃完热乎乎的腊八粥，离过年就越来越近了。大街小巷过年的氛围越来越浓，家家户户已经开始提前准备年货，迎接亲朋好友以及全家人的团聚。

除了提前准备各种美味佳肴，还有一项重要的事情不能漏掉，那就是“扫房子”。在春节前扫尘，是中国人民素有的传统习惯。扫尘之日，全家上下齐动手，用心打扫房屋、庭院，擦洗锅碗、拆洗被褥，干干净净迎接新年。其实，人们借助“尘”与“陈”的谐音表达除陈、除旧的意愿。打扫卫生看似没啥技术含量，干起来也是相当累人，尤其那些犄角旮旯的地方最难清理。如何轻松搞定“扫房子”这件事，将房间打扫的漂亮整洁还省时省力？老爸老妈俱乐部将邀请您一起学习清扫的技巧。

本周二，老爸老妈俱乐部将联合我市乐帮家政有限公司的家政服务达人教您家居物品收纳整理摆放、家庭保洁顺序及注意事项、家居保洁容易忽视的细节。活动现场他们还将演示他们多年工作积累的保洁

小技巧，比如毛巾使用方法、除油技巧以及清洗油烟机等重点油污的清理。

**活动时间：**1月15日（周二）上午9:00~11:00

**活动地点：**文化路与银江路路交叉口南50米路东碧桂园营销中心（公交100路、108路可到）

**活动内容：**教授如何快速有效进行室内大扫除，日常清洁小技巧。

**温馨提示：**本活动为公益活动，会员、非会员均可报名参加。本周一拨打电话15039571679或者加工作人员微信号15039571679报名即可，到场参与活动并积极互动均有礼品赠送。扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号，即可查看往期活动精彩花絮。



## 健康饮食

### 慢炖柚子鸡 消食化痰开胃



资料图片

**材料：**柚子半个，鸡1只（3~4人量）。

**烹调方法：**柚子去皮、去核取肉，鸡洗净去内脏。把柚子肉塞进鸡肚内，用洗净的棉线把打开的鸡腔稍微缝起来。放入瓦煲中，加水1500毫升，大火煮沸撇去浮沫后转小火，慢炖约2~3小时，加盐调味即可。

**汤品点评：**柚子肉味甘酸，性寒。鸡是温性的一种食材，两者相合正好寒温互消，所以这道汤水比较平和。鸡汤进补，而柚子却能消食化痰，一消一补，即使是平常最虚不受补的人也无需担心，实在是平补的好汤水。

大冬天很多人忙着给自己身体贴膘防寒，但是过多的肥甘厚味会导致难消化、肚子胀。除了可以冲点陈皮水，煮点谷麦芽山楂水以外，柚子炖鸡也是不错的选择。

**主要功效：**消食化痰开胃。

**推荐人群：**因冬天进食过多肥甘厚味而饮食不振的人群。

据健康网