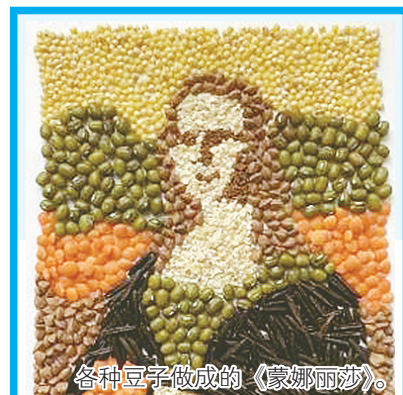


# 隔离期 外国网友玩艺术



各种豆子做成的《蒙娜丽莎》。



网友模仿名画《梵高自画像》。



网友模仿名画《伟大的战争》。



网友模仿名画《戴着荆棘项链与蜂雀的自画像》。

因为疫情,很多网友宅在家中也变着法儿找乐子,于是诞生了不少美食家、美术家、音乐家、摄影家……

保持社交距离,但并没有拉远大家与艺术的距离,最近世界各地宅家的网友脑洞大开,在社交网络上发起了“隔离期艺术”的热门话题。有人用卷心菜和豆子“复刻”蒙娜丽莎,还有拖鞋、袜子、牛仔裤……真是万物皆可艺术!

## 拖鞋、豆子、卷心菜,都可入名画

“用自己手边的闲置物品,复刻世界著名画作”,这真的可以吗?最近国外社交网络上兴起了“隔离期艺术”的相关话题,于是居家隔离的网友们开始了天马行空的神奇操作——

对于蒙克的《呐喊》,艺术史和艺术爱好者们都有很多解读,然后到了“隔离期艺术”,这幅名画变成了一双针织拖鞋、一件旧T恤和两颗扣子。

再看用黄豆、绿豆、咖啡豆和卷心菜拼成的《蒙娜丽莎》,真是超级接地气。

这是啥?香肠+菠菜+萝卜竟然构成了马蒂斯的名作《舞蹈》……

还有疫情期间被囤货最多的厕纸,也频频“入画”,变身为烟斗、头发、帽子、香蕉等。

除了生活用品,很多网友也自己亲自上阵,模仿起了梵高、弗里达及



香肠+菠菜+萝卜构成了马蒂斯的名作《舞蹈》。

名画中的各种人物……

此外,还有网友发起踩脚踩万物踩出艺术高跟鞋效果的挑战,于是橘子、洋葱、香水、西红柿都成了脚下的高跟鞋;时尚博主发起自制口罩活动,大家一起手工缝制和绘制各种艺术感十足的口罩;还有火爆全网的枕头连衣裙创意大赛,各种各色枕头化身造型感十足的裙子……

## 艺术成为强大支持与安慰

“大英博物馆将暂时关闭。虽然做出这个决定对我们来说非常艰难,但是保护员工和参观者的健康与安全是大英博物馆的首要责任。目前我们尚不能确定重新开馆的时间,相关信息会及时更新。”日前,大英博物馆宣布暂停对公众开放,展览计划将在博物馆重新开馆后进行评估。

此外卢浮宫、纽约大都会艺术博物馆等著名博物馆也先后闭馆。不过

在闭馆期间,许多美术馆、博物馆也纷纷免费开放线上资源,让大家可以线上纵览传世名作。比如闻名全球的意大利乌菲兹美术馆就开通了官方社交账号,让民众在线欣赏专业人士的讲解和导览。馆长埃克·施密特发表了一段视频演讲表示:“在这段需要我们大家作出牺牲的艰难时刻,文化和艺术可以成为强大的支持与安慰。”

据《扬子晚报》

## 居家健身

# 运动健身要适度

有人认为运动量越大对身体健康越有帮助,而实际上运动健身应适度。

过度运动可能会对身体造成伤害。也许大家都有过这样的体验:当参加某一项剧烈运动或比赛后,常常会在第二天感到全身乏力、腰酸背痛,几天后才慢慢缓解;在长时间大运动量的训练后,一些年轻女性原本正常的月经会突然停止。这些现象都是机体由于超负荷运动,影响组织器官生理功能发出的警示信号。此外,不少人还因过量(特别是剧烈)运动给自己身体带来各种危害:轻者韧带关节扭伤,重者骨折折断,甚至引发心脑血管意外,留下终身残疾或死亡。

运动健身首先应该根据自身的具体情况(尤其是体质强弱),选择合适的锻炼项目,保持适度的运动量,做到循序渐进、适可而止,才能获得应有的健康效应。一般来说,只要运动后不影响睡觉、吃饭和第二天没有困乏的感觉即适度,否则就要调整运动量和强度。

从健康角度出发,锻炼项目最好

选择有氧运动,心率保持在150次/分钟左右,强度低、有节奏、持续时间较长。要求每次锻炼的时间不少于30分钟,每周坚持3~5次。这种锻炼,氧气能充分燃烧(即氧化)体内的糖分,还可消耗体内脂肪,增强和改善心肺功能,预防骨质疏松,调节心理

和精神状态,是健身养生的主要运动方式。

常见的有氧运动有:游泳、快走、慢跑、骑自行车、滑冰、打太极拳、跳舞、跳绳、做韵律操等。而举重、赛跑、跳高、跳远、投掷等具有爆发性的则不属于有氧运动。

据《大众卫生报》

### 延伸阅读

## 高效运动法

**简易俯卧撑** 跪于垫上,双脚交叉,腰背挺直;双手撑于地,间距比肩略宽,屈臂俯身至肘关节略高于躯干,然后起身还原;屈臂吸气,伸臂呼气,一组10~15个。若由于身体原因不方便做跪姿俯卧撑,可面对窗台保持一定距离站立,将手撑于窗台上做俯卧撑,可根据自己的力量来调整与窗台的距离,力量越小越靠近窗台。

**靠墙半蹲** 后背靠墙,双脚分开与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面

平行,保持身体直立,下背部紧贴墙面,双手交叉放于对侧肩部,感受膝盖附近肌肉发力,全程保持均匀呼吸,每组坚持30~60秒。

**扶墙站立抬腿** 身体侧立于墙面,用靠墙的一只手扶好墙,另一只手放胸前或背后;远离墙的一只腿屈膝抬高至大腿与地面平行,反复做抬腿动作60秒;再换另一侧。

以上动作,建议体力好的人可每天做一次,一次做3~5组循环;体力差的人可以两天做一次。

## 园艺日志

### 茶花



茶花,又称山茶,是大家熟悉的花卉,列入中国传统十大名花之一。

茶花多为灌木,有时成小乔木,高达9米;茎光滑,淡褐色或灰褐色。

叶具柄,叶片通常阔椭圆形、椭圆形至长圆状椭圆形,栽培的品种叶片形状会有些变化,叶缘具锯齿或细锯齿,有的近全缘。花单生或2~3朵着生于叶腋或枝条的顶端,无柄或柄极短;苞片与萼片组成苞被,半圆形至圆形;野生的茶花花瓣6~7片,通常栽培的花瓣多数,复瓣,红色或白色,栽培的花色变化大,有暗红色、深红色、粉红色、淡红色、白色和红白相间杂色的。花期1~4月,栽培的花期延长,11月至翌年6月均会开花。

茶花原产我国的山东、浙江和台湾,日本及韩国也有。我国从唐朝开始栽培,现在南北各省区常见种植。世界各地从中国和日本引入,在美洲和欧洲栽培尤盛,经各种技术处理,培育出数以万计的品种,花的颜色、形态和大小有许多变化,有的品种花还具香味。

茶花是我国的传统名花,开花期间又逢农历新年前后,长期以来深得人们的青睐,园林和民间应用广泛,常用于庭院栽培,也作盆栽观赏。日常栽培要注意选择酸性土壤,并在半阴的环境下与其他树种间种为好,或盆栽置放在阴凉处。

据《厦门晚报》

## 开心一笑

### 买了什么

老婆在网上看见烘焙面包的照片很美,一时心血来潮,就买了个烤箱。

第二天,老婆亲自动手烤面包,折腾了半天,烤出来的面包竟然跟石头一样,又黑又硬。

老公用手敲了敲面包,问:“你这是买了个烤箱,还是炼丹炉?”

晚综

## 穿搭技巧

### 春天 戴些花在身上



小雏菊造型的耳饰。

春天的主题就是花,单穿花朵图案的衣服,稍有不慎很容易踩雷。但是配饰就不一样了,将花朵配饰融入日常搭配中,最能体现春天的气息。

彩色小花无疑是这两年最流行的少女感单品。所以,将花朵造型的小发卡,在头发、衣服或者马卡龙色的小包上随便夹一夹,就能亮闪闪。

如何挑选适合自己的花朵饰品?今年是属于小雏菊的一年,各种和雏菊相关的时尚单品层出不穷,甜美一些的女孩可以入手。哪怕只是小小的雏菊耳环,就能让整个的精致感提升很多。

最近还流行串珠编织的花朵,很复古,特别适合搭配少女感的裙子。同时,大家也可以往自己的鞋上贴花朵装饰,这样就能得到一双新鞋子了。

据《银川晚报》