

自创作品多 时尚元素强 本报舞蹈大赛 报名亮点多

□记者 赵晓峰

本报讯 由本报与山东中外舞蹈交流协会、山东电视综艺频道主办,山东通达汽车贸易有限公司特别协办的“长安悦翔杯·2009山东青少年舞蹈大赛”自日前启动后,引起舞蹈界内外的广泛关注。连日来,报名参赛者络绎不绝,咨询大赛事宜的电话也一直响个不停。大赛为初冬的舞坛增添了热气与亮色。

与往届相比,本届大赛在报名阶段有几个鲜明的特点与亮点。其一,时尚流行元素进一步增强。此次大赛启动的消息披露后,第一天报名较多的就是现代舞、街舞、肚皮舞及国标舞,参赛作品基本都是充满当代都市时尚流行气息的自创作品。其二,参赛面更加广泛,更具代表性。从目前报名情况看,参赛者来自方

面,有专业艺术院校舞蹈学院的舞蹈演员、学生,有活跃在演出、教学一线及广场、街头的自由职业舞蹈工作者,有社会各界的舞蹈爱好者,有小学、幼儿园的初学者。他们参赛有的有的是为了展示自己的舞蹈才华,希望通过比赛实现自己的舞蹈梦想;有的是为了观摩、交流,借大赛的平台取长补短,提高自己的舞蹈水平;有的就是为了通过大赛更好地用舞蹈休闲娱乐健身。其三,在报名者中发现一些很有发展潜质的好苗子。其中有在全省甚至全国大赛上拿过大奖的选手,有在全运会演出中曾一显身手的演员,有在当地小有名气的地方舞蹈明星,他们的参与无疑为大赛增加了亮点,也提升了大赛的整体水平。**报名参赛咨询电话:15866606966 0531—86423427**

司马南称知音只有刘晓庆

□记者 倪自放

本报讯 在山东卫视27日即将播出的《中华达人》节目中,李敖的模仿者唐从圣“班门弄斧”,要与“七步成诗”的评委司马南一决高下。两个人你来我往,让节目成了作诗争霸赛。

司马南在节目中作诗还从未棋逢对手,这次算是遭遇劲敌。此前就有观众质疑,“司

马南写的能叫诗吗?”也有观众对他的诗爱得不得了,近日司马南在博客中对质疑和称赞加以回应。他提到曾经为刘晓庆作诗,并称“刘晓庆是我的知音”。记者还了解到,司马南在《中华达人》中作诗的确引起了很大反响,不仅有主持人、嘉宾效仿作诗,还有粉丝专门为他建立博客“牛南粉”,并声称要为他出诗集。



《沂蒙》以小人物视角 平视大历史

□记者 倪自放

本报讯 以小人物的视角平视抗战大历史的鲁剧大制作《沂蒙》,今天开始在中央电视台八套黄金时间播出。

电视连续剧《沂蒙》以抗日战争时期一个普通的沂蒙大家庭为故事着眼点,将历史事件与个人命运紧密结合,通过一系列生动曲折的故事,精彩地塑造了于

宝珍、李忠厚、心爱、心甜、李阳等一系列个性鲜明、生动真实的老区人民形象。

《沂蒙》的编剧是曾经创作过《孔繁森》《任长霞》《革命到底》《上学路上》等影视作品的影视剧作家赵冬苓。赵冬苓在《沂蒙》中把普通老百姓作为重点描写对象,以小人物的视角平视抗战大历史。《沂蒙》的导演是中国第六代导演中的佼佼者管虎。管虎拍摄的《黑

洞》《冬至》《生存之民工》等高收视率电视剧,显示了他在拍摄纪实性题材电视剧方面的才华。

在《沂蒙》中扮演男一号李忠厚的,是国家一级演员马少骅。《走向共和》中的孙中山、《汉武大帝》中的窦婴、《贞观之治》中的长孙无忌,以及此前在全国多家电视台热播的电视剧《红灯记》中的鸠山,都是马少骅塑造的经典形象。

姜昆: 侯耀文欠了 一屁股债

本报讯 日前,相声演员姜昆在接受记者采访时畅所欲言,从央视春晚到拍假广告惹祸的侯耀文,再到已故相声演员侯耀文的财产官司,他都一一表达了自己的看法。

说到2010年春晚,姜昆称,如果有好的相声就上。“有人建议我演小品,小品我不是不能演,像春晚这么大的舞台,我还是弄相声,我要坚持自己的艺术追求。”姜昆透露,他今年委托别人创作了《恋曲2009》,但现在这个本子已经黄掉了。

对于侯耀文的“广告门”事件,姜昆说:“演员当然有责任,但第一责任在于制造假广告的人,要治假广告应该把电视台给管住了,这个顺序不能乱。”

谈到侯耀文的遗产纠纷,姜昆说:“别人不知道,我还不知道吗?侯耀文(生前欠了)一屁股债,不把债还清了,(家人)什么也拿不到。他家里摆了十几个破壶,都以为是好东西!说实在话,侯宝林大师留下很多瓶瓶罐罐,全都是假的,满街都是,没一件值钱的东西,这都是假象。清官难断家务事,家庭的事情都很难说,尤其是发生了各种各样婚变的家庭。”

据《扬子晚报》

巧主妇的“健康”心经

冬季正是流感的高发期,而办公室因为人口密度较大,很容易就成为了流感的集散地。张先生是一名普通职员,尽管每年办公室内都会有流感发生,但张先生都不会“中招”,被同事戏称为“健康超人”。问起健康的秘诀,张先生告诉笔者,太太是个“健康大管家”,为家人安排营养、健康的饮食,增强了抵抗力,自然不会受到疾病的困扰。

**早上一杯热豆浆
全家都健康**

张先生的太太深知饮食卫生、健康的重要性,只有合理膳食才能提高免疫力,从而抵御外界病菌的侵袭。为此,太太每天都会用心为家人准备一日三餐,尤其早餐,更是营养又丰富:除了各类蔬菜水果和谷类之外,还会备上一杯热腾腾的豆浆。太太经常向张先生灌输豆浆的好处:豆浆含有丰富的优质蛋白质及多种人体所需的微量元素,有调节人体内的酸碱平衡和增强免疫、预防癌症等多重功效,被誉为

“植物性牛奶”。而且从生理结构和饮食习惯来说,中国人更适合喝豆浆,因为国人吃谷物较多,相对于牛奶,豆浆和谷物营养更互补。

为了让家人每天都能喝到新鲜的豆浆,张太太真是没少费工夫。早在五年前就高价买了一款豆浆机。那时的豆浆机都是有网的,而且需要提前浸泡豆料。为了保证每天一早就能打制豆浆,张太太都会计算好时间,在前一天晚上将豆子泡在水中,因为黄豆浸泡的时间有较为严格的要求:浸泡的时间过短会影响豆浆的出浆率,浸泡的时间过长则又容易滋生霉菌。

家人饮用完豆浆后,张太太还要进行一项繁琐的工程——清洗豆浆机。因为豆浆机的网罩以及网罩与塑料机头的螺口、网罩的卷边都特别容易残留豆渣,形成卫生死角,清洗起来费时、费力。在张先生的印象中,太太每天都会在清洗豆浆机上花费十几分钟的时间。正是在张太太数年如一日的照顾下,全家人都健健康康地工

作、学习、生活,很少受到疾病的侵袭。

**无网豆浆机带回家
感谢多年付出的她**

看到太太每天泡豆、打浆、清洗这么辛苦,张先生心中充满了感激和不舍,很希望为太太买一款简单、便捷的豆浆机,以减轻太太的家务负担。当张先生在报纸上看到美的推出的无网豆浆机时,就眼前一亮,决定在感恩节的时候,买一款无网豆浆机送给太太,感谢她多年以来对家人的照顾和付出。

张先生了解到,美的推出的无网豆浆机采用的是无网动力涡流技术,加S形锯齿形专利刀片,形成一套独特的打磨程序,利用仿生学与力学的高科技手段相结合达成豆浆的乳化与营养的液态转换。而且不光打磨技术方面进行了革新,在熬煮方面也形成了质的突破,通过全电脑智能的独特的熬煮程序来完成从固态到液态转换,把不易吸收的营养转换成易于吸收的营养。而且没有了网罩的束缚,清洗豆浆

机就变得异常轻松,简单地冲洗就能把豆浆机清理干净,不用担心卫生死角和豆渣残留等问题,真正做到省时、省力、省水又省心。而打干豆技术,想喝就打,豆浆机原本需要的泡豆、打豆、清洗8.5个小时,就能缩短至20分钟左右。

张先生特地购买了一款美的新出的不锈钢豆浆机——DS15B11,这款豆浆机全不锈钢机身,外观简洁时尚。1.5L大容量,可满足全家人的需求。同时采用最先进的底盘加热技术,无管无网,彻底解决了豆浆机的卫生与清洗难题。专利微电机3段技术,更精准控制熬煮的时间与温度,保证豆浆充分煮熟,营养得到全面释放。而且不锈钢材质抗菌耐磨,在保证健康的同时还延长了豆浆机的使用寿命。

张先生说,自从买了美的无网豆浆机之后,生活变得更加轻松、美好:太太每天可以多睡半个多小时,家人每天都可以喝到热腾腾的鲜豆浆,也不用为清洗豆浆机而发愁。

水之殇: 生命之源成健康新患

2009年9月27日,山东社科院省情综合研究中心公布了“山东九大公共服务行业公众满意度”评价调查结果,结果显示,公众对于自来水行业的服务质量评价最低,满意度得分仅为66.21分,公众反映最多的问题除水费高、经常停水、水压不稳以外,对于异味浓、水里有明显杂质的反映也非常强烈。

与此相呼应的是,日前广州社情民意研究中心公布的《2009年珠三角地区环境状况公众评价调查报告》显示:珠三

角九个城市的受访者中,已有近四分之一的人已经不再以城市自来水为饮用水源!这两组数字再次将百姓饮水安全和饮水健康这一沉重话题抛送上舆论关注的风口浪尖。

对病人膏肓的水环境,对被污染事件不断挑战的水源地,对净化水质的化学品添加分量不断提升的自来水……越来越多的人选择以“不喝自来水”的行动来表达自己对水污染公害的严重抗议和对水质的严重不信任。

据监察部统计,近几年全

国每年水污染事故都在1700起以上。全部河流中,近40%的河水受到了严重污染,七大江河水系中劣V类水质占41%。131条流经城市的河流中,严重污染的有36条,重度污染的有21条,中度污染的有38条。权威资料显示,目前全国约有3.2亿农村人口喝不上达标饮用水,其中约6300多万人饮用高氟水,200万人饮用高砷水,1.9亿人饮用水有害物质含量超标。中国每年都有200万人因饮用高砷水而患病,另有2000多万人

因饮用高氟水而患上氟斑牙和氟骨症。而河北涉县等地区频频出现的癌症村、怪病村等,祸端都直指饮用水污染。

不堪重负的水环境正在以侵蚀人类健康敲响她愤怒的报复警钟,号称生命之源的水已经成为危害人体健康的头号新患。一时间,人们热议的话题是:我们身边的水还安全吗?为了健康,我们要不要效仿“不喝自来水”的行动?对此,健康专家提醒:不经净化处理的自来水绝对不可以直接饮用!

今冬进补忌油腻 饮用“活菌”保健康

俗话说,“冬天进补,上山打虎”,而补品往往是羊肉、狗肉等偏油腻的食物,其代谢后会产生大量的酸性有毒物质,长期囤积在肠道内不能及时排出,将对人体造成一定的健康危害。

为此,专家建议:冬季进补不是一件简单的事情,它还需要我们时刻关注肠胃的健康状况,在进补一些较油腻的食物时,应加强肠胃的清理,让身体健康过冬。例如通过饮用含有活性益生菌的饮品帮助肠道做运动,促使肠道所存积的油腻物质每天及时排出。

目前市场上流行的含益生菌产品中最受消费者喜爱和含有活性菌群最多的当数“每日活菌”乳酸菌饮料。它是石家庄君乐宝乳业有限公司

引进了国际优质乳酸菌种,结合自身14年的低温发酵技术积累推出的发酵型乳酸菌饮品,产品能够大幅度提高活性菌群在胃酸中的“通过率”,使有益菌“活着”到达肠胃。“每日活菌”每单位的活性菌群含量1亿以上,每天早晚坚持饮用,能够满足肠胃对活性菌群的需求。而且这些活性菌群可以在肠胃内定居、繁衍,有利于有益菌的数量迅速增长,抑制有害菌的生长,从而为肠道增加活力,帮助肠道做运动。这样一来,人体就更加顺畅,毒素以及油腻成分更容易排出体外。



万和“上净火”燃气灶 省心安全火力旺

谈到家庭燃气灶具的使用和选购,大家都会有这样的考虑:火力够不够大?安全性是否有保障?清洁起来是否方便?国内生产规模最大的燃气具专业制造企业——万和,近来推出的“上净火”系列燃气灶,在这些方面都有显著提高,普遍优于市场上的一般灶具产品。

安全可靠:真正完全的上进风结构,整个燃烧系统都设计在面板以上,进风和燃烧过程都在面板上完成,彻底杜绝回火现象发生。

清洁方便:“完全上进风”系列灶具采用全封闭结构设计,面板、底壳没有任何开孔,避免了汤液、食物残渣掉到灶具腔体内部,也杜绝了各类小昆虫爬进灶具内部的可能,因此就不会发生霉变和滋生细菌,清洁方便,用起来省心省力。

火力充足:45度喷嘴结构设计,出气更迅速、更稳定,燃烧效率更高,四个独立混气

腔特有“分气岭”设计,进一步提高燃烧稳定性,保障强劲火力;内、外双环火力设计,最大限度增加火焰和锅体的有效接触面积,加热更均匀、更迅速;燃气和空气的混合更均匀、充分,在保证纯蓝猛火的同时减少CO等废气的产生,真正实现高效燃烧。

万和是中国燃气具行业的开创者之一,以技术创新领先于行业,在燃气具领域十二次填补国内空白,燃气热水器市场占有率连续七年位居行业首位,燃气灶也是其重要的核心产品,近年来发展迅猛,综合市场占有率已跻身行业前三,万和自主研发的“内燃气”、“上净火”系列燃气灶也成为市场上技术领先燃气灶的代表,曾获得中国五金制品协会授予的“燃气具十大创新型”的称号,万和燃气灶还获得国家质量监督总局授予的“中国名牌”产品称号。