

# 过个小清新的圣诞节

## 回归简单的祝福

单页祝福卡片、硬纸卡、圣诞树、折纸圣诞帽……在越来越追求3D、4D效果的今天，这些平面礼物的回归让我们感受到了一种简单的祝福。在饰品、文具小店里，笔者发现，二维的圣诞饰品还是被放在了显眼处。其实这些圣诞小物占用的空间更

少，适合的场合也更多，可以灵活地自由组合。简单的镂空剪纸圣诞树颜色多元、造型抽象，适合爱DIY的朋友；卡通的圣诞老人贴纸能方便地黏在玻璃门上、书桌上；再戴上一顶纸质圣诞帽，一点小小的点缀，就能让家里充满温暖的菲林。

## 奏响欢快的乐曲

走进一间充满圣诞气息的小店，除了多彩的可视圣诞礼物，还有一种更灵动的礼物点缀圣诞——圣诞歌曲。一边选购心仪的圣诞礼物，一边听着欢快的乐曲，温馨的节日

氛围立刻充溢小屋。儿时和伙伴一起蹦蹦跳跳的时光在这样真挚的聆听中弥漫开来，萦绕心头。为自己选一张圣诞音乐专辑作礼物吧，一起回味那些年的童真童趣。

## 圣诞美食DIY

树根蛋糕，姜饼小人，圣诞布丁……圣诞节的美食还真不少。过个低碳、环保的小清新圣诞，不妨就自己动手DIY一道圣诞美食给爸爸妈妈一起品尝吧。今天要推荐给大家的可是一道“中西合璧”的圣诞美味——圣诞老人便当，让圣诞节出点“中国味”吧。

材料：米饭、蟹肉棒、小香肠、海苔、火腿片、胡萝卜片、生菜、小西红柿、色拉油、麻油、盐

制作步骤：1.将米饭三等分，将其中一份用保鲜膜包上，揉成饭团，放在餐盘上；2.将另外两小份米饭同样团成饭团，在其中一个表面抹少许番茄酱，这个是用来做圣诞老人的；3.将蟹肉棒表面红色表皮小心剥下，覆盖在抹上番茄酱的饭团的上端，就成了圣诞老人的帽子；4.再取少量米饭均匀按到“圣诞老人”饭团下端，圣诞老人的大胡子出现啦；5.用一小香肠的头做圣诞老人圆圆的大鼻子，再用海苔剪出微笑的

眼睛和嘴贴在相应的位置，“圣诞老人”就完成了；6.接着来做驯鹿，取另外两个白饭团，在小香肠顶端切十字花，用油炸过的细面条固定在饭团的上部，做成驯鹿的角，再将海苔剪出圆眼睛贴上，再扣两个圆形的胡萝卜片做红脸蛋儿；7.将三个可爱的饭团都摆放到便当盒或是餐盘上，周围配上生菜和小西红柿，可爱的圣诞老人便当就做成啦！



有没有发现，街头的圣诞气氛越来越浓了？近年来圣诞礼物越来越奢侈、繁复、高端，这不符合当今低碳环保的健康理念，其实不需要华丽的装饰，贵重的礼物，你的圣诞节一样会暖意浓浓。2012的圣诞节就转换为小清新口味吧。

文 / 刘晓娟



## 酷品

每到岁末，快乐的节日就纷至沓来，家中怎能没有鲜花的装点？这时你就需要一个别致的花瓶，看看这些创意吧。

## 小小花瓶创意多



1



2



3



4

### 气球花瓶

彩色的气球不仅增添了节日的气氛，还很实用哦，当气球瘪掉的时候就是花花需要添水啦。

### 手枪花瓶

这款送给男生最合适吧，这就是所谓的阳刚之美吧。

### 相框花瓶

我们的作文里是不是常常会写到：人比花儿俏！那就比比到底谁更美吧。

### 涂鸦花瓶

插上一朵心爱的花朵，画一幅可人的插图，DIY涂鸦花瓶，给你的生活注入更多的可能性。

## 健康教室



## 护眼有妙招

学业压力大，又经常对着手机、电脑，眼睛是不是特别容易疲劳？那就试试下面这些小妙招吧。

### 望望远方

短暂的休息时间可让眼睛放松，最好是离开座位，找一些远距离的目标来看，维持大约10秒。

### 动动眼球

眼睛向上望，呼一口气，再将视线移回中间，吸一口气，如此运动约重复三回，最后再继续行下面、左边及右侧重复相同动作。

### 眨眨眼

其实眨眼动作是能让眼睛分

泌泪水的，保持眼部湿润，所以觉得眼睛干涩时眨眨眼吧。

### 调整电脑屏幕距离

建议距离为50-70厘米，而屏幕应略低于眼水平位置，呈15-20度的下视角。适当的角度及距离能降低对屈光的需求，减少眼球疲劳的几率。