

砂糖橘大量上市,肾友怎么吃

如果要问最近什么水果最受欢迎,非砂糖橘莫属。它又水又甜,一吃就停不下来,网友调侃没有一个砂糖橘能在家里过夜。

普通人敞开吃问题不大,但肾友需注意。每100g砂糖橘含钾约186mg,属中等偏高水果。虽比不上榴莲、香蕉等水果的含钾量,但砂糖橘易让人吃多,总量过多就会摄入过多钾,肾友要根据自身情况控制量。

慢性肾病1-3期且既往未发生过高钾血症的肾友,每天可吃200-300g水果,约10-12个砂糖橘;慢性肾病4-5期、血透肾友及既往有高钾血症的,需严格限量,控制在5-6个以内。处于高钾血症期间,暂时不能吃,等血钾恢复正常再吃。

此外,砂糖橘吃多了易变“小黄人”,不过这种发黄对身体无影响,停几天不吃肤色会慢慢恢复。

骐骥驰骋! 2026年春晚吉祥物发布



四匹骏马齐亮相,骐骥驰骋踏新征程! 12月18日,中央广播电视台总台《2026年春节联欢晚会》发布吉祥物形象。“骐骐”“骥骥”“驰驰”“骋骋”四匹骏马,活泼可爱、意气风发,与晚会主题“骐骥驰骋 势不可挡”一脉相承、相得益彰。吉祥物的设计灵感来源于中国不同时期马的经典形象,并将流云纹、山云纹等千年纹样“穿”上身,充盈着生生不息的历史美感和万象更新的时代气象,饱含马到成功、前程似锦的美好寓意。

“骐骐”的设计灵感源自西周盛驹尊,配色取自“骐”字本意——青黑色的马,气质庄重而典雅。“骐骥”头戴当卢,高束发髻、彬彬有礼,尽显朝气蓬勃、心怀远志的昂扬奋进之姿。

“骥骥”的设计灵感源自汉代天马。它的身姿参考国宝级文物铜奔马,翅膀借鉴错金银镶松石狩猎纹铜伞铤上的飞马造型。“骥骥”双翼舒展、腾云逐日的英姿,彰显奋发向上的精气神。

“驰驰”的设计灵感源自唐

代三花马。三花马因马鬃被修剪成三瓣而得名,是以昭陵六骏等为代表的唐代文物和史料中所见良马的最高规格。“驰驰”意气风发,束起的马尾更添英武之气,尽展自信从容的风姿。

“骋骋”的设计原型是普氏野马。作为地球上唯一现存的野生马种,普氏野马是拥有6000万年漫长进化史的“生物基因活化石”。如今,中国普氏野马种群数量居世界之首,是我国生物多样性保护、生态文明建设的重要成果。“骋骋”的外形粗壮结实、身形矫健,是人与自然和谐共生的生动见证。

马年马上到,新春新气象! 四匹灵动可爱的骏马将满载喜悦、活力和希望,与全球华人共同迎接骐骥驰骋的马年新岁。

央视

清镀金点翠凤冠



这是一顶清朝皇帝赏赐给诰命夫人的凤冠,由玛瑙、珍珠、红宝石、绿宝石、翡翠和翠羽制成,极尽奢华。

凤冠图案主要是海棠花,中心位置有个“喜”字,下面是8条珍珠流苏,每条珍珠流苏上至少有两颗宝石。凤冠的系带,是用镂雕镀金银片嵌饰各色珠宝制成。圆形冠顶镂雕有如意云头,两边各雕有云纹。凤冠的底部一周,是金丝编织的金龙,它口衔珠宝盘旋于正中,威风凛凛。冠前后两面及立翅上,是“凤凰衔珠”造型,象征多子多孙。冠后上部錾有“奉天诰命日,官诰重封月”十字,下有两名手持如意的朝官,分别手托官帽与爵杯,寓意“封官加爵”。

这顶凤冠尽显中国传统金银首饰工艺之美。需要先用金属做成底座,再将翠鸟羽毛粘接定型成平片状,然后裁切粘接在底托上,经订翠、裁型、点铺、压合、整理,才算完工。点翠工艺制作的首饰,具有光泽感好、不褪色、色彩艳丽的特点,工艺可追溯到宋代。

由于保存难度高,这顶凤冠展出不多。如今是青岛市博物馆的“顶流”文物。

张九龙

当胶东版画走出画框……

曾经静静栖于画框中的胶东版画,如今悄然走入当代生活,化作手边的抱枕、肩上的背包、家里的壁挂。在山东烟台手艺人朱武学的手中,这门古老技艺正跨越画框的边界,融入千家万户的日常。

朱武学的工作室里,墙上、桌上、架上,处处可见版画与布艺交织的风景。他的艺术启蒙,源于童年家中蓝印花布的制作。“老辈人用石膏勾勒纹样,印在布上起到防染作用,染色后刮去石膏,洁白的花纹便跃然布上,那种‘刻’与‘印’的初始形态,就是版画在我心中

最早的种子。”他回忆道。

20世纪80年代,朱武学正式走上版画创作之路。他将自幼对绘画的热爱,与胶东大地的山海气象、渔歌风情相融合,逐渐形成线条凝练、色彩质朴、地域气息浓郁的个人风格。

让胶东版画真正跨越“画框”的一步,始于2007年的“布上探索”。朱武学将版画的图案与布艺的质感相结合,创作出以生肖、节气、胶东风物等为主题的各类衍生品。

创作中,朱武学注重版画与布料的质感呼应。制作装饰画时,他选用带有自然纹理的

粗麻布,拓印时有意保留手工刻版的痕迹,让版画的古朴与麻布的肌理相得益彰。

如今,他的版画已衍生出桌布、香囊、帆布包、壁挂等数十种日常之物。印着“胶东渔歌”的桌布,仿佛带着海的气息;绣着节气纹样的香囊,散发着四时芬芳;蓬莱阁布艺壁挂,则让墙面成为风景。

为了让这门技艺得以延续,朱武学创办了工坊,带领十余名学员一同耕耘。“只要还有人欣赏、有人使用,这条路我就会一直走下去。”朱武学说。

杨馥宁

您口袋里的
“报卡”,还没
激活吗?



扫描二维码了解
报卡开卡流程

温馨提示:
现在手中还有尚未激活报卡的读者,
请您抓紧时间扫描左侧二维码
了解开卡流程后启报
(也可直接到发行站启报)
以免影响您正常阅读2026年度老年生活报

咨询热线:(0532)

82933711

