



# 量体裁衣 50年 衣服帽子自己做

“小兰，你做的帽子真好看，我可以学吗？”不久前，光环社区居民群里一位名为“小兰”的居民发布了几张自己亲手制作的帽子照片，引得不少邻里点赞，大家纷纷表示“想学！”“求开班！”“小兰”是谁？这些精致的帽子又是如何制作的？本报记者走进了手工达人——叶秀兰的家。

■文/蔡爽



叶秀兰自己设计制作的包



叶秀兰钩制的帽子



叶秀兰 62岁  
社区：光环社区

## 12岁开始做手工 钩顶帽子两小时

“我发群里那些是今年新钩的毛线帽，都送出去啦，现在在钩的这个是贝雷帽。”叶秀兰展示着正在钩织的帽子说，“帽子的样子要根据不同人的脸型、身材进行调整，胖一点的不适合戴贝雷帽，适合戴有帽檐的。”

讲起手艺，叶秀兰便打开了话匣子。不同的花样有不同的勾法，两根钎子一团毛线便能勾出百余种花样：适合老年人的贝雷帽，适合年轻人的棒球帽，颜色靓丽的大檐帽，能加各种装饰。“我正在勾的这种是最简单的，俩小时就能钩一顶。”对于叶秀兰来说，这样的小帽子确实“简单”，因为叶秀兰的这些手艺，都是从小学来的。

叶秀兰的母亲在

服装厂工作，下班后没事就接些零工，绣花、织补衣服，12岁的叶秀兰经常会陪着工作的母亲。

“有一天我跟母亲说，这衣服我也可以做呀，我母亲不信，就让我试试。”叶秀兰小小年纪却毫不胆怯，拿起剪刀，用母亲剪剩下的的确良，拼拼凑凑给自己做了件浅粉色上衣。“这件衣服第二天被邻居看到了，喜欢的不得了。”后来，叶秀兰的第一件“原创设计”被邻居用一块又新又漂亮的的确良布料换走，给她家女儿穿了。

此后，叶秀兰便不再简单的帮母亲锁扣眼、扞裤边了，开始自己制作衣服了，帽子这类小东西的做法，也都是捎带手就学会了。

## 经营10年毛衣店 全身衣服自裁剪

长大后的叶秀兰在一家建材公司工作。平日有空闲时，她便像母亲一样，在家附近服装厂接一些零工来做。直到1989年，机缘巧合下，叶秀兰帮助姐姐经营了一家毛衣店。

起初，店内购入了3台分别价值6000元的机器，叶秀兰利用自己的手艺，半年就赚回了本。后来店面不断发展扩大，生意越来越红火。为客人量身长、胸围、肩宽、袖长，再打版、裁剪、缝合，叶秀兰都要加班给客人赶制新衣服。“后来有一阵，线的价格太高，我也太累，店铺就关掉了。”叶秀兰说道。

店面关掉了，叶秀兰的手艺可没丢。退休以后的叶秀兰时间更多了，做这些东西就成

了她唯一的事。她所有的衣服都是自己亲手制作的，从头到脚，还要加上配饰，帽子、围巾、秋衣、秋裤、大衣、披肩、马甲、裤子、裙子、包……甚至女儿、外孙子、亲戚都穿着叶秀兰做的衣服，很多小东西她就送给了邻居。

“我最爱的就是翻看这些布。”叶秀兰将自己从各地淘换来的布匹翻出来摊在床上。有加绒的，有莫代尔的，有纯麻的……各种各样，不同风格，堆满了她的大小柜子。“每次有人来，我都特别想展示给他们看，这些都是我的宝贝。”这些十来块钱的布料，在叶秀兰的眼里仿佛变成了各种衣服，不起眼的布料，经过她的手，也成了宝贝。



## 阿尔茨海默症 防治四法

人物名片

姓名：齐结存

简介：九龙社区居民，毕业于北京经济学院，空军后勤部现役军人，曾任空军烹饪基地首任主任，国际美食养生协会副主席，法治中国《食品安全与法》高级顾问。



长寿，不是一个因素导致的，而是多因多素多元的统一，诸如风寒湿邪燥火，苦辣酸甜咸淡平，柴米油盐酱醋茶，赤橙黄绿青兰紫等等的。不同的因素，在不同的时间，不同的场合地点，不同的外部外因环态下影响与作用于人的脏腑机体。遇事遇症，需问因果求致因。祛因正果，这是祛病防病，不病小病治未病的正理所在。问因老年痴呆，施于调治四法，在综合数术中正道可良效。即：

### 1. 知悉缘由

中医认为：虚痰瘀是老年性痴呆的主要机理。非一时之伤一事之害，而是一个长期渐进过程，综合因素致老年痴呆。由此说来，就老年痴呆而言，既要全面分析辨证问因，又要多元防治问果。通常情

况下，患者早期如能采用祛痰化痰的中药及自我调护的复合方法以防治，往往能获理想效果。综合调治，内外兼施，需坚持配合持续之功。不得打打停停，务必行组合拳打持久战即战赢。

### 2. 行药调治

诸如，取丹参30克，法半夏15克，胆星10克，地龙15克，全蝎6克，赤勺10克，枳实10克，当归15克，川芎10克，全瓜蒌12克，陈皮12克，茯苓15克，竹茹12克。水煎服日1剂连服1~3个疗程<30天一疗程>。区分情况进行加减，这是根据各个人的情况而定的。区分情况采取内外和合之法，实

行内外呼应。先用附子甘草甘遂各适量研末，加入少许捣碎的生姜，以黄蜂蜜调丸阴干。用时将其敷贴肚脐，以布带固定，5日更换1次。脐为任脉的神阙穴，中药敷可温暖丹田，扶阳温骨，填精补髓，扶正固本以提高免疫力，防治诸虚百疾。此可于老年前期每年冬，夏至各用7次，以防止痴呆发生。

### 3. 动手助力

以动手动脚的物理功法，可以预防老年痴呆。

如术梳法，使用桃木或苏木梳，于晨起床和晚上床前梳头，从前额经头顶到枕部，初始每分钟20~30次，而后可适当加速，以每次3~5分钟为宜。医学研

究证实，用梳子梳头可刺激头皮神经末梢，通过神经传导，能有效改善大脑皮层的兴奋与抑制过程，调节整个头部神经功能。这样操作可防可助克痴呆。

若在老前<男55岁，女45岁>始之并坚持做可事半功倍。

### 4. 摩足心术

晚上，取一盆温水，加温到40度~50度，放入适量酒精，光脚入水双手交替按摩左右脚心部的涌泉穴，以局部发红为度，每次5~10分钟，每晚一次，洗净按摩后入睡。中医经络学道：五脏六腑在足部都有相应反射区，常按可防治相关病疾。足心涌泉穴属肾经，按

之能使全身气血通畅，填精益髓，补肾壮阳，活跃神经，增强记忆，是辅治痴呆之助疗功。

问病问症问因，治因治根治本。本末相应并内外，药疗及物理法并济，可巧夺天工。痴呆对老者是十分痛苦的，早动手以防，下先手棋以防治并行，施智慧术内外应合。



## 北京京盾西科姆电子安全有限公司

公司地址：朝阳区八里庄西里100号住邦2000商务中心

联系人：张一 联系电话：13801020664

### 一、安全巡查员10名

应聘要求：

1. 本市户口；年龄在18岁至50岁。持驾照，熟悉北京市交通路线；
2. 能独立完成工作、适应倒班，热爱安全保卫工作；
3. 服务意识强，有良好的沟通能力，

纪律性强，身体健康，体能良好；

4. 退伍军人优先。
- 待遇：五险一金+人身意外伤害险+法定年假公司假期(带薪)+年底双薪+定期体检+全勤奖+安全驾驶+加班费，税后：3500~4500元。

### 二、销售代表2名

应聘要求：

1. 热爱销售工作，有良好的客户沟通能力，具有吃苦和团队合作精神；
2. 具有良好的礼仪规范，能以客户需求为中心，做事积极主动；
3. 大专以上学历

历，能熟练操作计算机日常办公软件；

4. 年龄在20岁至50岁之间；
  5. 能接受陌生人拜访。
- 待遇：五险一金，法定年假+公司假期(带薪)，年底双薪，定期体检，底薪+提成。税后：4000~8000元。