



社区吉尼斯

灰色皮毛两只耳朵四只脚的老鼠常见，但一个穿着猕猴桃皮，五官由黑豆、膏药皮、香椿梗等制成的老鼠，你可能没见过，这个作品曾经在2020年鼠年生肖设计大赛中崭露头角。一个如此新奇的创作，它的设计灵感来源于什么，又由谁制成，记者带您探索一下。 ■文/尚雪

赵景元
年龄：84岁
身份：双花园社区居民



耄耋老人创意多 巧手诞生“精灵鼠”

猕猴桃皮创意生肖鼠

“这个作品可以说是灵感突如其来，当时我正在吃猕猴桃呢。”赵景元说道。不知道是否还有居民记得2020年鼠年生肖设计大赛中那个最特别的作品，两只用猕猴桃皮做成的小老鼠，作品的主人就是赵景元，是双花园社区折纸班的一位居民。这位已经年过80岁的老人，却做出了设计大赛中最新颖的作品，成了当时比赛的热门，还经过票选获得了“最佳创意奖”。

两只远看灰溜溜有点深绿色的小老鼠，无论是体型、皮毛、设计、装饰，乍一看可能都会让人觉得平平无奇，但如果您仔细听一句作品的

介绍，那么便一定会被这个神奇的作品吸引。

“你仔细看这两只小老鼠，它的皮毛其实是猕猴桃的皮做成的，你看眼睛，它其实是黑豆；尾巴一长一短，1个是香椿树梗，1个也是猕猴桃；你再猜猜耳朵是什么做成的？”听着赵景元的介绍，不禁产生疑惑，猕猴桃、香椿梗、红豆、红米……这些五花八门的东西构成了一个老鼠？

别不信，听赵景元继续介绍，“想要做成这样的形状，首先得有一个基本的构思，基本构思有了后，便开始动手创作。第一是内胎，首先要捏出一个基本的轮廓，用到的道具

其实是报纸。将报纸蘸湿，然后攥紧，捏干并捏出老鼠形状；第二是贴皮，小老鼠的皮是由猕猴桃做成，去吃过的猕猴桃皮，洗干净后晾至六七成干，随后将皮贴在肉胎上，再将贴好的模型放在暖气上，晒干，保证两者贴合。第三是做五官和四肢，眼睛是灵魂所在，瞳孔是黑豆皮压碎而成，尾巴是晒干的香椿树枝和猕猴桃枝，耳朵是由用过的膏药贴制成；最后掉落在老鼠周边的‘食物’则是泡发之后的红米。”赵景元笑称这两只老鼠，是匆忙之间胡思乱想，是许多杂物之间的搭配组合。

废物利用 专注趣味创作

原来，是当时生肖设计大赛在即，社区邀请赵景元爱人，同在折纸班的高文娟参加比赛，时间紧任务重，高文娟一时之间没有想法，这时候爱思索爱捉摸的赵景元突发奇思妙想。

当时赵景元正在家里吃水果，吃的正是猕猴桃，“鼠年，鼠年，老鼠，老鼠能做什么呢？灰色的毛……”赵景元边吃边想，突然间顿住，低头看一眼手上刚撕下的皮，这不就像老鼠的皮嘛！

有了猕猴桃皮的启发，赵景元仿佛一时之间被打通了“任督二脉”，打算用各种东西造一个小老鼠！内胎的

选择上，赵景元用报纸蘸湿捏干做了一个，又用装鸡蛋的纸盒拖蘸湿捏干做了一个，紧接着便开始想还需要什么，怎样能搭配起来，就这样猕猴桃、香椿梗、报纸、鸡蛋纸拖、黑豆、红米相继被用起来，赵景元取身边物极尽发散思维。“别看这老鼠，看着不精细，但需要注意的地方不少，像瞳孔，需要压碎黑豆，取较大的外皮，再取一张白纸，从中间剪出一个小口，将黑豆皮从底部在小口处粘在纸上，模拟眼睛。”紧接着说到耳朵，赵景元笑了，“当时想着什么用来做耳朵呢，结果一转头就看

到老伴用完的膏药贴扔在一旁，这感觉就来了，哈哈。”这样一个奇妙的创作就产生在日常的生活中，所有取材均来自于生活中不用的废物，让人只觉神奇。而赵景元就是这样充满创造力的手艺人，此前他还用钢丝、废布条、报纸、废电线做过公鸡，用塑料油桶、点心盒外包装等做过四角宫灯，老伴高文娟也说赵景元总是有一些神奇的想法，有了想法就敢做，最后也总能研究出一些新鲜东西，“其实生活中，可以用的废品不少，废物利用既环保还有趣。”赵景元表示。

讲述

营养达标“六讲”

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。



营养是健康的生命线，达标营养不是一物一餐一天的功夫，而是每天每餐都要注重，笔者总结了“六讲”，供大家参考。

讲营养。按照膳食指南所示所旨，选择配搭与加工供应，确保七大营养素有序落到实处。

讲标准。通常情况下，人体摄取的热量每日在2100千卡左右，这就需要我们逐一就主粮粗粮果蔬油盐进行明确规定，逐一就肉蛋奶禽及豆制品进行量化。

讲章法。要在供什么人供多少什么时供供后进行跟踪调控，全程用秩序规范，以标准引向，以制度规导，以规定规矩。做到不违规不欠标杜绝食野或规定不食少食之物。

讲规律。应以春芽夏叶秋果冬根茎，

以五色五味对应五脏之对以选食，按照应人应时地应时应是的五应之规律生活计划安排，从规律规矩中寻求健康人生。

讲平衡。说到人的平衡生活，包括着七大营养素占比，各种食物的数度量，营养势量的摄消耗，以及微量元素与维生素食渊的配搭守恒互补等，以平衡之道来协调物品的质量。

讲坚持。一个人的健康是在诸条件具备的情况下，关键之关键在于自己理性的坚守与如一的追求。包括如一的坚持选做好一日三餐、餐守规矩，坚持区分不同的年龄段与身体状态饮食饮水，坚持正规一日三餐与巧用零食，坚持在变动条件下的食律调整，坚持定期的评价饮食与评价身体体态。

笔者编了一个口诀，方便大家记忆，即：

品类多样宽食渊	饭菜煮制巧施艺
数量少点	搭配当点
严格食物的标准	适时出菜行供给
质量优点	食温热点
富源多种维生素	多法切配模多元
蔬果多点	主副配点
注重菜品之质地	三餐设置彰实力
味道淡点	早餐优点
多元广博精选	改变传统智技工
品类杂点	晚餐早点
精细烹饪调佳肴	餐餐定时定数量
本味浓点	吃得慢点



超市招聘理货员/收银员

工作地点：丰台开阳里，西城陶然亭，东城广渠门，朝阳潘家园。

薪资范围：3500-4000，第三个月开始上五险。

任职资格：

1. 年龄在18~50岁，户口不限；
2. 有一定零售基础，有相关工作经验者优先。能接受早晚两班倒

联系人：杨萌
17310703361