

宝藏手作坊 太好玩啦！

□本报见习记者 刘嘉瑶 文/图

你尝试过手作吗？通过自己的双手，让每一件作品拥有独特的个性。现在就跟随记者的脚步，一起去探索这4家DIY手作坊吧。

萬物艺术工坊·手工DIY

这家手作坊由旧工厂园区改造而成，融合了陶艺、DIY手作和咖啡，艺术氛围浓厚，是文艺青年不容错过的打卡地。

无论是“I人”还是“E人”，都能在这里找到属于自己的一片天地。记者体验了店内备受欢迎的陶艺项目，从揉泥、拉胚、塑形到最后的上色，每一个环节都能带来意想不到的惊喜。在这里，你可以尽情享受动手制作的乐趣，即使是新手也无需担心，会有专业老师耐心指导你做出满意的作品。

除了陶艺，店内还提供丰富多样的DIY项目，如Tufting、肌理画、奶油胶、串珠等，是消磨时光的好去处。

■地址：太仓路2-5号

■营业时间：

工作日：12:00-18:00

双休日：12:00-20:00



桃桃居·Peach House 手作生活馆

走进桃桃居手作馆，迎面就是琳琅满目的DIY作品，五彩斑斓的石膏娃娃、各式各样的编绳手链……店内的手工DIY项目种类繁多，按照材料划分成多个区域，在这里，只有你想不到，没有做不到。

店内还有最近流行的烧玻璃体验项目，一块块晶莹剔透的玻璃原料在高温下逐渐变软，在老师的指导下，将软化的玻璃拉长、扭曲、折叠，每一个操作都让人心跳加速。看着小小的玻璃饰品在自己手中逐渐成形，成就感油然而生。

■地址：南洋壹号公馆1楼南铺

■营业时间：周一至周日 13:00-21:00

温暖手作DIY

这家手作坊虽然店铺不大，但店内的手作项目很多，非遗漆扇、戒指DIY、流体熊、滴胶等，令人目不暇接，老板娘的热情服务更是让人倍感温馨。

前段时间很火的奶油胶DIY，记者也动手制作了，没有想象中那么难，“手残党”们无需担心。整个过程仿佛是一场治愈之旅，将自己喜爱的颜色挤上去，搭配一些小配件，一个漂亮的奶油胶手机壳就诞生了，让人爱不释手！

■地址：上海东路188号万达金街2-33号

■营业时间：周一至周日 10:00-21:00

90逅时光DIY手作坊 (太仓万达店)

在万达广场一楼的一角，藏着一家不起眼的小店，小小的店铺内，墙壁上挂满了各式工具。

这家手作坊专注于银戒、玻璃与木工艺品的制作。许多小情侣慕名而来，选择在这里为彼此制作情侣银戒。亲手完成的作品不但象征着爱情，而且意义非凡。制作结束后，店员还会为他们拍下拍立得留念，并让他们互相为对方写一封信，一年后再来取，时间的见证增添了满满的仪式感。

看似简单的木工艺品制作，实则工艺复杂，最基本的木头书签或无事牌，都需要耗费1个多小时才能完成。你可以在店员的指导下，完成木梳、囍勺、木碗等多种工艺品的制作。

从挑选木材到绘图、雕刻、打磨、抛光，每一个步骤都需要亲手完成。在快节奏的日常生活中沉下心来，感受那份慢下来的宁静，打磨出一件独一无二的作品，让人倍感珍贵。

■地址：

①上海东路188号商业广场室内步行街1F-06号商铺(万达店)

②人民南路96号南洋广场C-2-29室(南洋店)

■营业时间：周一至周日 13:00-20:00



秋季传染病多发 如何做好防护

立秋过后，天气干燥，各种秋季高发疾病尤其是传染性疾病开始活跃。如何有效预防秋季传染病？记者采访了天津医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师赵海燕。

赵海燕介绍，常见的秋季传染病有呼吸系统传染病如流感、水痘、肺炎等，消化道传染病如病毒性腹泻、手足口病等，以及急性出血性结膜炎(红眼病)等。老年人和青少年儿童抵抗力较弱，需要格外防范，可以从以下几方面着手：

注意个人卫生。养成勤洗手的良好习惯，特别是饭前便后、咳嗽或打喷嚏后以及接触公共物品后，使用肥皂和流动水彻底清洗双手，减少病毒和细菌的传播。定期清洁居住环境，特别是经常接触的物品表面，如门把手、桌面、手机等。保持室内空气流通，经常开窗通风。衣物和被褥要经常换洗，并在阳光下晾晒，以杀灭潜在的病原体。尽量减少触摸眼睛、鼻子和嘴巴的次数，这些部位是病毒和细菌进入身体的主要途径。

合理饮食与休息。秋季天气干燥，应多喝水，多吃富含维生素C和蛋白质的食物，如新鲜蔬菜水果、全谷类和瘦肉，这些食物有助于增强身体免疫力，抵抗疾病的侵扰。保证充足的睡眠时间，每晚应睡7~9小时，充足睡眠有助于身体恢复和增强免疫力，降低感染风险。

加强体育锻炼。选择适合的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等。适量的体育锻炼有助于提高身体抵抗力，减少疾病发生。

及时接种疫苗。卫生部门建议，要及时接种流感、肺炎等秋季常见传染病的疫苗。

避免前往人群密集场所。尽量避免前往人多拥挤、通风不良的公共场所，如商场、超市、电影院等。如果必须前往，应佩戴口罩并尽量缩短停留时间。

注意气候变化。秋季气候多变，应及时增减衣物以适应气温变化，避免受凉感冒，因为感冒是许多传染病的诱因之一。

做好个人健康监测。密切关注身体状况，如有发热、咳嗽、乏力等症状，应及时就医并告知医生自己的旅行史和接触史。

加强健康教育。通过各种渠道了解秋季传染病的预防知识，提高自我防护意识。同时，向家人、朋友和同事传播相关知识，共同做好传染病的预防工作，注意关注卫生部门或疾控中心的公告。

做好以上几方面，可以有效降低秋季传染病的感染风险，保护自己和家人的健康。(人民日报)



“秋冻”要因人而异

“春捂秋冻”是一句民间预防疾病的谚语，是指在初春时天气逐渐转暖，不要急于脱掉棉衣，适当“捂”一点；在初秋时，也不要刚有点冷就穿太多，适当“冻”一点，这对于身体健康是有好处的。当下已过处暑节气，天气逐渐变凉，昼夜温差变大，“秋冻”如何因人而异，如何科学“秋冻”？记者采访了中国中医科学院西苑医院肺病(呼吸)科主任医师樊茂蓉。

樊茂蓉介绍，进入秋季，天气转凉，人体阳气渐弱、阴气渐长。此时不宜增添太多衣物，让身体逐渐适应寒冷天气，有利于阳气的潜藏和阴气的生长。

“但‘秋冻’不是盲目挨冻，而是要随着气温的降低逐渐增加衣服。”樊茂蓉说，初秋暑热未消，气温在15~20摄氏度时，早晚人体能感受到一些凉气，此时不要着急添加过厚衣物。仲秋即中秋节前后，气温下降，虽凉却不甚寒，是“秋冻”的较佳时期，尤其青壮年，添加衣物要适当，以免身热汗出，伤阴耗气。

需要注意的是，晚秋时，早晚温差大，当一早一晚户外气温降低到10摄氏度时，就应该结束“秋冻”。特别是秋冬交接之际，常常有强冷空气侵袭，此时若再强求“秋冻”，不但不能预防疾病，还容易惹病上身。

“秋冻”也要因人而异，并非所有人都适合。慢性呼吸系统疾病患者不太适宜“秋冻”，这部分人群的呼吸道防御功能较差，气管和支气管在寒冷刺激下会产生痉挛，使原有的咳嗽、喘息等症状加重或容

易诱发慢性呼吸系统疾病急性发作。尤其是哮喘患者，对环境温度变化非常敏感，应注意保暖。

心脑血管疾病患者也不太适宜“秋冻”。低温环境容易诱发血管收缩，导致血压升高，加重心脏负担，出现心绞痛、心肌梗塞或中风等心脑血管疾病。

另外，平素怕冷、手脚冰凉、容易腹泻等气虚、阳虚体质的人群也不太适合“秋冻”，应避免过度耗损阳气。特别是老年人和儿童御寒能力弱，应注意随着气温变化适时增减衣物。

掌握好“秋冻”进行养生保健，还要关注身体不同部位。樊茂蓉提醒，有些身体部位不能“冻”，反而要注意保暖：

头颈部不能冻。若头颈部受风受寒，向上会导致血管收缩，不利于脑部供血，容易诱发头痛等疾病；向下会使足太阳膀胱经受寒，容易引起感冒等疾病。

肚脐不能冻。寒凉之气通过肚脐侵袭人体内部，刺激胃肠道，容易引发腹痛腹泻；女性腹部受凉还会诱发或加重痛经，导致月经不调等。

膝关节不能冻。受凉是关节炎发生和加重的诱因之一，寒凉刺激会加重关节炎患者关节的肿胀和刺痛症状。

双脚不能冻。“寒从脚下生”，人的五脏六腑在足部有相应的敏感区或反应点。若脚底受冻，可反射性地引起相关部位的毛细血管收缩。脚底神经末梢丰富，受冻之后，易使身体抵抗力下降。(人民日报)



佳片
有约

1

金色少年



上映：2024-09-03

导演：傅澍坤

主演：李庆誉、张立

国家地区：中国大陆

类型：剧情、儿童

剧情：故事发生在1982年夏末，山西省黄河岸边的吕梁山区，一位11岁的农村少年陈小路无意间洗掉了磁带里的国歌，为了赶在开学升旗仪式上奏响国歌，少年开启了一段追寻国歌的旅程。影片生动地展现了改革开放初期中国农村的时代风貌和农村少年的家国情怀。

2

万物三生



上映：2024-09-06

导演：翁羽

主演：梦秦、侯佛明、张凯元

国家地区：中国大陆

类型：剧情、文艺

剧情：这是一个“爱缺失”的故事，影片中的三个女孩有着不同的原生家庭和成长经历，却拥有同一个社会身份——“留守儿童”。本片关注的是这群缺少家庭关爱的孩子长大后的心理状况和生存现状，用“留守儿童”这个改革开放下的产物去照见这个大时代下中国社会各个阶层的人情冷暖、世事变迁。三个女孩由同一人演绎，三个看似独立的人物却形成了一张极具东方意味的当下中国社会风情画卷。

3

非礼勿言



上映：2024-09-14

导演：詹姆斯·瓦特金斯

主演：詹姆斯·麦卡沃伊、麦肯兹·戴维斯、斯科特·麦克纳里

国家地区：美国、英国

类型：剧情、惊悚、恐怖

剧情：翻拍自同名丹麦电影，讲述一个美国家庭在度假时结识了一家富有魅力的英国人，后者邀请前妻去他们田园般的优美庄园度过周末，而原本应是一个梦幻假期，却变成了一场心理噩梦。