

雪中送炭 温暖人心

□文/图 本报记者 朱 红
见习记者 党梦琦

“可感激你们，有好心人的帮助，我的生活改善了不少。”舞阳县马村乡弯王村的何豪锦对志愿者的到来表示感谢。1月19日6点多，舞阳县青年志愿者协会的志愿者们不畏严寒，驱车赶往漯河拉物资，在将物资装上车后，漯河晚报“暖冬行动”小组跟随他们一起，分成两队为舞阳县的19户贫困家庭



志愿者为马村乡慕庄村刘国菊的孙子试穿新棉衣。

和孤寡老人送去了爱心物资。在 马村乡华店村，今年 50 多岁的华新坡，2006 年因工作时发生意外，导致高位截瘫，当时孩子还小，上学正是需要花钱的时候，自己身边又离不开人照看，他一度失去了活下去的信念。在家人和社会好心人的帮助下，华新坡有了一辆轮椅。

“人家的轮椅都是坐着出去，我这不样，给轮椅放平，趴着出去。趴着我还能给人修理农具，搞电焊，出去聊聊天也不闷了，现在还有政府和这么多好心人帮助我，非常感动。”华新坡告诉记者。

看到华新坡已走出了往日的阴影，精神面貌变化很

大，还身残志坚，补贴家用，志愿者们都不禁发出感叹。

在马村乡慕庄村还有这么一对相依为命的祖孙俩，奶奶刘国菊今年 60 岁，孙子刚刚 10 岁。2014 年时，刘国菊的丈夫因病离世，不到半年儿子也离世。后来儿媳改嫁，留下年幼的孙子和她一起生活。刘国菊平日就在村里扫地，能领到一些工资，勉强糊口。孙子在村里上学，平时很懂事。志愿者们来到刘国菊家中时还听到小孙子劝奶奶，身体不舒服要赶紧去市区的医院看病。志愿者们送来了慰问物资，还给刘国菊的孙子带了一件崭新、厚实的冲锋衣，孩子穿上新衣服开心极了。

“参加‘暖冬行动’，我们很开心，以后会经常参加这样的活动。”舞阳县青年志愿者协会的志愿者李金亮告诉记者。



生活百科

柑橘类水果有哪些营养功效

冬天最火的水果，非柑橘莫属。柑橘是橘子吗？柑橘可不只有橘子，橙子、柚子、柠檬等都属于柑橘类水果。它们酸甜多汁营养丰富，有着冬日果王的美誉。柑橘家族枝繁叶茂，富含的营养功效也各不相同。

橘类：润肺能化痰

橘子含有丰富的柠檬酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。

它具有生津止咳的作用，用于胃肠燥热之症；有和胃利尿的功效，用于腹部不适、小便不利等症；有润肺化痰的作用，适于肺热咳嗽之症。

橘子性平和，因此，即使病人也可适当食用。通常选择中等偏小，果形端正，表面

光滑且上面的油胞点细密的较好。

柠檬：越酸越营养

在柑橘这个家族中，它的皮可谓是最难剥离了，不适合直接吃，多泡水或是入菜，它就是柠檬。

因产地的不同，柠檬有黄色、橙黄色、绿色之分，相对来说，颜色鲜艳的成熟度可能较高，酸度也较高，可重点挑选。

平日里也可以把柠檬片泡水饮。有人担心用热水泡，会不会损失其中的营养价值，其实，柠檬中的维生素C含量在柑橘类并不算佼佼者，而突出的是其矿物质含量，恰恰矿物质本身是耐热的，可以放心喝。不过柠檬比较酸，对于胃酸分泌过多的朋友，慎饮。

橙子：甜香降血脂

橙子在这个家族里可算是汁多味美的典范，常见品种有普通甜橙、脐橙、血橙等。橙子含有大量的糖和一定量的柠檬酸以及丰富的维生素C，营养价值较高。研究显示，每天喝三杯橙汁能降低体内胆固醇的含量。

橙子在整个家族里，钾元素和锰元素含量算是佼佼者。人体在缺钾时会感到疲倦无力、精力不足、体力下降，而每100克的橙子含钾159毫克，可以很好地补充钾元素。

柚子：性寒更去火

柚子清香、酸甜，营养丰富，药用价值很高。

柚果大，一般都在1公斤以上。它富含胡萝卜素、B族维生素、维生素C以及各种矿物质。柚子性偏寒，食用柚子有一定的去火功效。广西沙田柚形似鸭梨，每100毫升含总酸量0.3~0.6克、维生素C可达100毫克以上。

晚综



资料图片



生活小窍门

一分钟剁肉馅

把猪肉放到案板上，刀斜45度切肉，注意不要把肉切断，然后原地翻面，再斜着切。正反切过45度后，再直直90度下刀，切两面，这种的切法让你不费力剁猪肉，直接切成末。

铁锅用完不要着急洗

炒完菜的锅先不着急洗，放着冷一会再洗，不然热锅骤然遇冷，不沾涂层很快就会坏。

鸡蛋羹这样蒸才嫩

把鸡蛋打入碗中，用筷子呈“Z”字形快速搅拌，直到把鸡蛋搅散为止。

然后将少许牛奶倒入盛有鸡蛋液的碗中，再加入少许白糖，重复上一个搅拌步骤，大约搅拌60下。最后把漂浮在鸡蛋液表面的气泡全部捞出来之后，放入水开了的蒸锅里蒸。

拌饺子馅有妙招

许多人在拌饺子馅时加入酱油，但酱油可以使馅很黑，而且加入酱油后很容易使饺子变咸，所以吃起来感觉不太好。当你把馅料混合后，把酱油换成蚝油，这样会更美味，不过，不要添加很多，否则饺子会很咸。

晚综

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

起名命名

科学起名找李治明

—— 95年开办至今 ——

起名、判名、改名，就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。

地址：文化路老南段 微信：L18239561370

婚介信息

世纪缘 2003年创办

白领相亲会所

2003年~2018年

世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路爱康大厦8楼十楼 相亲热线：3398505 2121213

●**征婚：**女（32968）30岁，1.67米，无婚史，本科，事业单位，性格开朗，身材高挑，本市女孩。寻年龄30-36岁、1.73米以上、有上进心的男孩，职业不限。电话：2121213 微信：13523953597

●**征婚：**女（32980）29岁，1.62米，无婚史，本科，事业单位，开朗大方，善解人意，独生女。寻年龄相当、有稳定工作的男孩。电话：17639563002 微信：www.13193907179

●**征婚：**男（32001）30岁，1.81米，无婚史，本科，事业单位，阳光帅气，性格内向，独生子。寻30岁以下、性格开朗、端庄大方的女孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●**征婚：**男（32005）29岁，1.72米，无婚史，本科，事业单位，性格温和，有修养，家庭经济条件优越。寻1.62米以上、年龄相当、有稳定工作的女孩。电话：2116177 微信：13569691097

走鹅卵石路健身 这几类人别走

不少人认为在鹅卵石路上走动能按摩足底穴位，养生保健。骨科医生提醒，并非所有人都适合走鹅卵石路。

足底被称为人体的“第二心脏”，对健康人来说，走鹅卵石路的确有助于促进血液循环、增强抵抗力等。当然，走鹅卵石路要讲究方法，比如最好穿软底鞋或厚袜子，不要完全光脚；时间

不要太长，走10分钟左右即可；走时动作要慢，而且要全脚着地。

哪些人不适合走鹅卵石路？1.骨质疏松症患者。2.糖尿病患者。3.扁平足者。4.高血压患者。鹅卵石路高低不平，高血压患者一旦摔倒很危险。利用手或电动按摩器做足底按摩也能达到同样的健身效果。

晚综



资料图片