

点亮微心愿 帮困难家庭儿童圆梦

本报讯(记者 齐放 实习生 李博昊)“谢谢阿姨!你真好,我亲你一下吧!”3月29日下午3时许,在源汇区空冢郭镇中心幼儿园,拿到彩泥和一大盒蜡笔之后,大班的彤彤高兴地对她圆梦的志愿者杨湛霞说。随后,她轻轻地在她额头上亲了一下。

5岁的彤彤是空冢郭镇叶岗村人。父母离婚后,爸爸常年在宁波打工,她平时由爷爷奶奶照顾,家庭条件比较困难。

源汇区委政法委驻叶岗村第一书记杨湛霞,通过入户走访、电话了解等多种形式,得知类似彤彤家的留守儿童家庭、低保户和单亲家庭等,生活条件不是很好。处在困境中的孩子们微小的心愿,就是希望有一个足球、一盒彩笔,或者一盒彩泥。

孩子们的这些微心愿,在很多人看来微不足道,但是,对于这些困难家庭的孩子来说,非常重要。

了解这些情况后,杨湛霞就



收到礼物的孩子们特别开心。

本报记者 齐放 摄

萌发了奉献一份爱心,帮助这些孩子圆梦微心愿的想法。她的这一想法,得到了源汇区委政法委领导的支持和肯定。

源汇区委政法委机关12名志愿者,主动认领了空冢郭镇中心幼儿园12名孩子的微心愿,每人捐出100元钱,给孩子们买了“爱心大礼包”:装着足球、彩泥、手工纸、剪刀、书包和文具盒等学习用品。

3月29日上午,参与圆梦微心愿活动的十多名志愿者,来到空冢郭镇中心幼儿园开展“点亮微心愿、播种新希望”爱心圆梦活动。志愿者把孩子们盼望已久的“爱心大礼包”一一送到他们手中,并鼓励他们热爱学习,健康成长。收到礼物的孩子们特别开心,笑得特别灿烂。

虽然“春眠不觉晓”,但对于有的人来说,春天是辗转难寐的失眠季。有一种失眠是由过劳引起的。对这种思虑过度、心血暗耗所致的多梦易醒、惊悸怔忡、神疲乏力、面色不华、气短懒言,证属心脾两虚的患者,推荐喝千古名方——归脾汤,能健脾益气、生血养心、安神助眠。

黄豆当肉 红豆替粮

黄豆、黑豆等被称为蛋白豆,红豆、绿豆等则是淀粉豆的代表。这两类豆子的营养成分有很大区别,它们不是一家子。

蛋白豆的特点是含有16%左右的脂肪,还有35%以上的蛋白质,几乎没有淀粉。这类豆子可以替代肉,也被称为“地里长出来的肉”。特别是用此类豆子做的各种豆制品,比如水豆腐、豆腐丝、豆腐干、豆腐皮之类,都是提供蛋白质的好食品。对于素食主义者来说,不吃鱼、肉就必须多吃大豆和豆制品。

淀粉豆因为含有大量淀粉,传统上用来替代粮食,当主食吃。这类豆子能做成粉丝、粉条、粉皮,做成豆沙和各种小点心。淀粉豆一向被称为“杂粮”,其蛋白质含量是大米的3倍,B族维生素含量是大米的4倍以上,膳食纤维和钾的含量是大米的6至10倍。同时,淀粉豆很“顶饱”,消化速度缓慢,适合减肥者和糖尿病人。

总结来说,吃了淀粉豆之后,应该少吃点主食;吃了蛋白豆,就应当减少鱼和肉的摄入。 据人民网

支个招

归脾汤能助眠

取黄芪、党参各12克,龙眼肉、远志、酸枣仁、茯神、木香各10克,白术、当归各9克,炙甘草5克,一片姜,3粒大枣,放进瓦煲或养生壶中,加水没过药材,浸泡半小时,大火煮沸后小火煮成2碗,早晚各一碗,或浓煎成一碗,临睡前服用。可连续饮用7至10天。

中医认为,“心生血,脾统血,肝藏血”。凌晨1点至3点为肝经最旺的时间,此时当睡不睡,还在进行紧张的脑力工作,久而久之必使心血耗损,以致肝失所藏,神失所养而不寐。归脾汤看似用药多,实际就是两个气血双补的小方剂,再添一味木香行气助运,是治疗失眠的经典名方之一。

归脾汤从补脾胃着手,以养血安神药引血归经,佐以行气药舒脾,行血中之滞,最适合思虑过度、劳伤心脾的失眠患者。 据人民网

生活提醒

脚尖落地适合冲刺 慢跑健身多用脚掌

正确落脚 跑步更轻松

很多跑步爱好者和刚开始接触跑步的人,常会困惑一个问题:如何落足才能跑得轻松?

前足跑、后足跑和中足跑

根据落地方法,跑步可分为前足跑、后足跑和中足跑3种。

前足跑是脚趾早于足跟着地,期间小腿三头肌产生离心收缩,有利于后期蹬地发力。这样的着地方式一般在短跑或百米冲刺中常见,对跑者的速度及腿部力量要求较高。

后足跑为足跟早于脚趾骨着地,膝关节由伸直过渡到屈曲位,股四头肌产生离心收缩,因此对膝关节产生较大负荷,不利于后期蹬地发力,相对跑步速度较慢。

中足跑为足跟和脚趾骨同时

着地,也就是脚掌着地,相比后足跑减少了对膝关节的冲击,同时也降低了对小腿后肌群的力量需求。速度介于后足跑与前足跑之间。

避免步子过重、步伐过大

北京体育大学运动科学学院副教授苏浩介绍,中长距离跑步训练或参加比赛,通常采取前足跑或中足跑的方式;以慢跑形式健身,通常采用中足跑和后足跑的方式。腰椎活动度较小或腰椎存在骨关节疾病的人群,建议采用足跟落地的后足跑;长跑爱好者或没有腰椎问题的人群,建议用前足跑的方式。

后足跑有更大的腰椎活动度,能更大程度减轻冲击影响,但其有较大的地面反作用力,用

力不当可能造成下肢应力性骨折。

前足跑与中足跑的触地时间较短,对脚踝等关节的压力小,但时间久了也可能产生跟腱炎、跖骨骨折等一系列足部疾病。

不过,触地类型受速度、距离以及跑者本身肌肉力量的影响,不管采取何种方式,最重要的是要避免落足时步子过重、步伐过大。

水泥路太硬,对膝盖压迫大

选好了落足部位,也要选对地面:两者的受力是相互的。

能跑塑胶跑道最好,条件不够的话就选柏油路。水泥路太硬,对膝盖压迫大,不建议在上面跑步。如果跑者体重过大,最好还是选塑胶跑道。 据人民网

“金星合月”“天琴座流星雨极大”……

4月,天象剧场好戏连台

伴随着盎然春意,4月的天象剧场也开始回暖。

天文预报显示,“金星合月”“水星西大距”“火星合毕宿五”“天琴座流星雨极大”等天象将轮番上演。

在行星合月中,“金星合月”是最具观赏性的。4月2日清晨,一次观赏效果不错的“金星合月”将现身天宇。“届时东南方低空中会出现明亮的金星和一弯窄月近距离相偎相依的美丽画面。我国天气晴好地区的公众都可以用肉眼清晰目睹到这幕最美的‘星月童话’。”中国天文学

会会员、天津市天文学会理事史志成提醒说。

4月12日,今年的第二次水星大距,也是首次西大距将上演。“在西大距期间,水星会作为晨星出现在日出前的东方。但由于水星的赤纬低于太阳,北半球的观测条件不是太好,即使大气透明度极佳,也很难用肉眼直接观测到它。”史志成说。

4月,红色的火星位于金牛座天区内,亮度约1.5等,前半夜可见,而毕宿五是金牛座里一颗橘红色的星,是全天第13颗亮星,亮度0.9等左右。史志成

介绍,4月17日“火星合毕宿五”。如果天气晴好,公众可看到这两颗星星靠得很近,临时组成金牛的一对“红眼睛”。

4月23日,天琴座流星雨将迎来极大。

史志成表示,尽管流量不是很大,但天琴座流星雨依然值得关注。他介绍说,今年该流星雨极大将出现在北京时间23日上午8时,不乏明亮的火流星。但遗憾的是,当日恰逢农历三月十九,明亮的月光对观测的干扰会比较严重。

据新华社

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核,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

出租出售

厂房整栋出租
湘江路东段经济开发区厂房,四层5000平方米,有院,交通便利,水电齐全,价格面议。
电话:13849499938 赵先生

售房信息
107国道与柳江路交叉口国际建材汽配城一商铺,上下共3间121平方米(8-112号房),位置佳,79万元,联系电话:15503959019

欢迎刊登 分类信息

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:市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:2193193 2121213

●**征婚:**男(61405)38岁,1.74米,本科学历,教育系统,无不良嗜好,离异无孩。寻年龄相当、身高1.60米以上、贤惠会持家、带一孩子、职业不限的女士为伴。电话:18839527539 微信:luohe6179

●**征婚:**征婚:男(32059)29岁,大专学历,1.70米,未婚史,银行上班,性格温和,长相帅气。寻29岁以下、1.59米以上、大专学历、性格开朗的女孩。电话:2116177 微信:13569691097

●**征婚:**征婚:女(33072)28岁,1.58米,本科学历,相貌俊美,性格温和。寻年龄相当、1.70米以上、性格随和、人品好的男士,职业不限。电话:2121213 微信:13523953597

●**征婚:**征婚:女(33102)28岁,1.65米,本科学历,政法系统,肤白苗条,性格温柔,多才多艺。寻30岁左右、大专以上学历、1.75米以上、行政事业单位工作的男士。电话:18839527539 微信:luohe6179

起名命名

起名就找李治明
——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