

# “爱心补给站”请你喝冷饮

## 户外高温作业人员免费



晚报讯 (记者 安卿超 摄影报道)8日,记者在新城居然之家附近看到一个写有“居然之家爱心补给站”的冰柜,走近一看,里面装了满满当当的饮品。该公司业务部经理表示,“天气炎热,环卫工、外卖员、交警、快递员仍在烈日下为大家服务,他们的行为让人感动。为了表示感谢,我们在此设置一台冰柜,里面放有冷饮,希望能够为他们带来一丝清凉。”

这台冰柜的设立,引来不少路人的驻足,但是大家只是看着,并没有伸手去取一瓶“清凉”。路人刘先生说:“天气炎热,其实我很想喝一瓶水解渴,但不能从此处取,一会儿到超市去买。因为在高温下作业的人更需要

它们。”过了许久,一位环卫工阿姨走到冰柜前拿出一瓶水,她一边擦拭着脸上的汗水,一边喝着冷饮。她表示,“天太热了,清理干净街道上的垃圾,是又累又渴。出门前我都会拿一大瓶水,还没忙完就喝光了。这里的人真是贴心,谢谢他们。”

据了解,这并不是我市第一家“爱心补给站”,前几日,祥和乳业也在门口设置了免费冰柜给烈日下坚守的作业人员提供冷饮。



## 铁道游击队文物史料征集开始啦

### 可捐赠、寄存、借用、复制、调拨

晚报讯 (记者 孔浩)近日,记者从铁道游击队党性教育基地建设工作领导小组办公室获悉,即日起至8月31日,面向社会集中征集铁道游击队党史文物和革命史料。

现主要征集1938年10月以来铁道游击队人物、事件的相关实物和史料。其中文献类包括:文字史料主要有讲话、通知、命令、计划、公函、请示等文件资料,报纸、书刊、日记、档案、账簿、任命书、委任状以及重要的题词、手稿、笔记、书信等;图片史料主要有照片、地图、图表、美术作品等,铁道游击队战士、烈士及其亲属的相

片、遗像等,声像史料主要有录音、录像、唱片等;宣传史料主要有标语、布告、海报、传单、横幅、会标等;回忆史料具有广泛影响的著名烈士、战斗英雄等本人及亲属或知情人,提供的资料或撰写的回忆文章。

实物类包括:荣誉及纪念史料主要有旗帜、勋章、徽章、纪念章、印章、奖杯、奖状、邮票、票据(各时期使用的代币券、粮票、购物券等)、契约等;日常生活实物主要有桌椅、炊具、餐具、钟表、货币(流通券)、计量工具,重要的行李、服装、饰品等。重点征集铁道游击队战士烈士遗物、生活用品等;枪

械装备主要有枪炮、弹药、刀具、军用服饰、电台、电话、车辆、照相机、印刷工具、医疗器械等。口述史料主要包括采访受降亲历者和重大历史事件见证者的一手或二手资料。征集方式分为接受捐赠、寄存、借用、复制、调拨及法律、法规允许的其他方式。联系电话:0632—4440915。

## 枣知道

## 2018欢腾大地国际演艺文化节欢迎你

### 实景、剧场、非遗、民俗演出场场精彩

晚报讯 (记者 刘豹)8月8日,由滕州广播影视总台和山东鲁班小镇农业旅游开发有限公司合作主办的欢腾大地国际演艺文化节新闻发布会暨滕州推介会召开,主要推介8月18日至10月31日举办的“2018欢腾大地国际演艺文化节”活动。

本次演艺文化节汇集了实景演出、剧场演出、非遗演出、民俗演出4大类型的演艺剧目内容,首期开幕的有大型实景战争演出《水浒英雄——三打祝家庄》、国际大型马戏演出《沙皇之爱国际大马戏》、抗战实景大剧《血战北沙河》、大型魔术剧《穿越》、大型文化情景剧演出《鲁班故事》等26场实景演出剧目,全天表演80场一票通看。

大型实景战争演出《水浒英

雄——三打祝家庄》,参演演员约200名,加上音响、特技、爆破效果,让您体验身临其境的古代攻城战争的视听盛宴;还有来自俄罗斯、乌克兰、津巴布韦等7个国家的数十名国际金奖马戏、杂技演员,在“欢腾大剧院”为游客奉献一台精彩绝伦的《沙皇之爱国际大马戏》演出。

山东鲁班小镇现代农业田园综合体项目位于滕州市高铁新区东沙河镇。该项目以发展现代农业和弘扬鲁班文化为开发主线,规划建设鲁班文化体验区、国际演艺体验区、民俗体验区、健康养生区、休闲娱乐区、农事体验区等特色区块,全力打造集农业要素、农事活动、养生休闲、观光旅游、文化体验为一体的全方位的现代农业经营体系。

## 这样做“打扫”血管,一通到底! (二)

每周禁食一天,血管更健康。禁食指在一定的时间内,除了饮用少量水和蔬菜汁、果汁外,不再吃其他食物,仅仅依靠体内存储的能量来维持正常的生命活动。美国南加州大学老年病学院的一项研究发现,有规律的每周禁食一天,能减少心血管风险。

研究招募了100名20~70岁的参与者,将他们分成两组:对照组(正常饮食)及禁食组(接受3个月周期性禁食)。禁食组饮食由研究人员设计并提供,参与者每个月有5天这样的禁食日(每周一天),仅摄入750~1100卡的热量。

结果显示,禁食组的心血管风险因子有所减轻,血压、炎症征兆和空腹血糖都有好转,他们平均体重减少了6磅,腰围缩小了1~2英寸,罹患癌症、糖尿病、心脏病及其他疾病的风险也降低了。

研究作者隆戈表示,样本数量足够证明,每周禁食一天,会给身体带来明显的健康效益,并且这种餐饮方式是可行、有效且安全的。

少糖多酸护血管。少吃些白面、白米及白糖,防止血

糖飙升。这些食物只会让血糖快速飙升,加速脂肪堆积,提高心血管疾病风险。最好选择未精制的糙米、荞麦、玉米、燕麦等,或杂豆类和薯类,这些食物富含膳食纤维,不会造成血糖快速升高。特别值得一提的是,荞麦中所含的黄酮类物质是保护血管的“高手”。在常吃荞麦的地区,心血管疾病发病率明显较低。

多吃蔬菜和杂豆类等有助排盐的食物,让身体变轻松。有数据显示,全球每年因为吃盐过多而引发的心血管疾病致死病例多达165万。常吃含钾量高的食物如蔬菜及杂豆类等,能排除体内过多钠离子,减少盐分对血管的伤害,同时还有助于控制血压。富含镁的食物如黄豆、糙米、芝麻等,也有助排出多余的盐分。

常吃番茄、酸枣、柠檬等酸味食物,减少氧化伤害。这些酸味食物往往富含抗氧化物质,有助清除体内自由基,让血管免受氧化破坏。常见的酸味食物还有葡萄、山楂、草莓、乌梅、菠萝、芒果、猕猴桃等。

血脂高 喝杂粮荞麦粥。材料:荞麦50克、燕麦50克、小米30克、冬笋100克、胡萝卜半根、萝卜干30克、

紫菜(干)30克、盐少许、水适量。

做法:荞麦、燕麦和小米洗净后浸泡一晚;紫菜用冷开水泡开,胡萝卜削皮切丝,萝卜干切粒;冬笋切成丝,用沸水焯后备用;锅里加入水(约两升),煮开后放入荞麦、燕麦和小米一同煮熟,其间要不时用勺子搅拌锅底。谷物煮软后,可加入冬笋丝、萝卜干、紫菜和胡萝卜丝,转小火煮至全熟。最后加入少许盐调味即成。

营养价值:紫菜属海藻类,含有大量水溶性纤维,有助胆固醇排出体外,它还是矿物质硒的来源,这种营养素具有抗氧化作用,有助预防脂肪氧化,减少血脂聚积在血管壁上;荞麦和燕麦里的亚麻油酸,属不饱和脂肪酸,经常食用有助降低心脏病和中风的风险。总体来说,血脂高的人可以常喝这款杂粮荞麦粥。

