

共创绿色家园, 同建美丽乡村

本报义务植树活动圆满结束

策划:程统 摄影:赵志志 袁昊

本报讯(记者 吴青朋 通讯员 王春仙) 全民参与义务植树活动,让香城更绿、更美。9日,本报联合咸安区妇联、咸安区林业局共同举办“共创绿色家园,同建美丽乡村”植树活动。活动中,近500名热心市民齐聚迎宾路河背大桥下,栽下樟树360棵。

当日虽然春寒料峭,但是并未影响到市民植树的热情。参加此次植树活动的不仅有中百仓储咸安店、咸安公路局、安达公路养护工程有限公司、市交通幼儿园、祥生出租车有限公司等企业事业单位,还有不少家庭“全家总动员”,活动参与者最大的有80多岁,最小的只有5、6岁,大家一同为绿色环保贡献力量。

上午9点,植树“大军”在迎宾路“集结”完毕。

“大家注意,植树要注意的事项有‘三埋,二踩,一提苗’……”咸安区林业局林业规划设计院工程师周大汉作了简短的介绍后,大家拿着铁锹、水桶开始向植树地点出发。9点10分左右,大家抵达目的地。咸安区官埠桥镇官埠村为了这次活动,已提前挖好树坑,一棵棵准备栽植的樟树苗就在树坑旁边。

植树现场有近100个家庭,部分家庭是第一次参加植树活动,全家老小齐上阵。82岁的老人吴锡建说,植树增绿可以改善环境,让空气好、生态好,这样的活动很有意义。

在植树现场,还有一个特殊的群体。祥生出租车公司雷锋车队的36位出租车师傅穿着统一的工作服,化身“植树达人”,把平时开车的认真劲用到了植树上。司机郑先红师傅介绍,平时开着出租车满城跑,一年到头难得有时间闲下来,这次到官埠桥镇植树,既支持了环保又达到了放松的目的,真是一举两得。

从放树苗到填土、踩实,每个环节都非常细致、规范……安达公路养护工程有限公司员工王堂强在植树时动作一丝不苟,得到了园林工人的赞赏。王堂强说,此次植树活动既有意义,为咸宁绿化做了贡献,又有乐趣,给同事们创造了一次集体活动的机会,大家共同协作,增进了感情,也拉近了距离。

活动进行时,植树队伍还迎来了很多“不速之客”。

“我没有报名就来了,能加入你们的植树队伍吗?”在集合地点,张先生带着孩子向工作人员询问。原来张先生看到了本报的植树消息,但是因为工作原因没来得及报名。记者了解到,像张先生这样的市民还有上百人,他们虽然没有报名,但还是赶到植树现场,希望为美化香城出力。

当日上午11点,植树活动圆满结束。在暖暖的阳光中,300多棵新栽的樟树迎风挺立,河背大桥下变得绿意盎然。此时不少家庭还意犹未尽。一对正在给树培土的母子说:“因为晚来了一会,只栽了一棵树。明年要赶早,争取多栽两棵!”



祖孙三代同植树 共为香城添美景

在活动现场,有不少家长带着孩子一起参加义务植树活动,培养孩子从小树立爱护树木的环保意识。其中还有祖孙三代一同挥锄植树的感人场面。

“先是挖土,再把小树竖直放到坑里面,接着掩土,然后用脚把泥土踩结实,最后浇水。”小朋友李唯一用稚嫩的声音念着植树的步骤,“这是爸爸妈妈和外公教我的。”

李唯一的母亲吕女士向记者介绍,这次她家一起来植树的成员共有5人,分别是父亲吕老先生、她自己、丈夫李先生,还有7岁的女儿李唯一和4岁的侄女吕齐诺一。吕女士认为,全家一起来植树非常有意义,可以让孩子亲身体验劳动的乐趣,感受美化环境的意义和激发对自然的情怀,“我们打算,力争每人植树一棵,全家共植5棵树。”

(吴源巍)

双胞胎姐妹 留下成长的记号

一身同款的黄棉袄,梳着一样的马尾辫,在参加植树的人群里,一对双胞胎姐妹格外引人注目。她们便是来自温泉二号桥小学的李佳熹和李佳熹。

姐姐李佳熹告诉记者,她一直很喜欢植物。以前她在自家后院种了一棵桃树,每天都会给桃树浇水、施肥。可是几年以后,家里要建房子,就把桃树砍了,她和妹妹都很伤心。前些天听爸妈说会带她们来参加植树活动,她们高兴极了。

两姐妹的母亲刘女士告诉记者,头天两个孩子商量了好久,计划给小树做个记号,以后等小树长大了,再来看看它。后来,她们的决定是,等树种好了,在周围放很多小石子,以后看到小石子,就可以找到她们种的树了。

在植树现场,两姐妹一起铲土、拎水桶去打水,球鞋底粘的泥土越来越厚,走路都变得十分困难,但她们仍在忘我地给小树“安家”。看着女儿们这么热爱劳动,刘女士露出了幸福的笑容。

(石丽丽)

家人健康,从同步早餐开始

案例扫描:王馨是一名在外工作的白领,和大多数离开家的年轻人一样,每天都奔波在家和公司之间,经常没有时间吃早餐。前段时间,王馨总会感到整个上午都无精打采,工作效率每况愈下,甚至会觉得头晕,吃过饭后还会有强烈的疲倦感。父母知道后非常担心,难道是工作打拼太辛苦了吗?

安利营养顾问告诉王馨:千万不能忽视早餐。一天中30%的营养应该来自早餐,尤其要重视蛋白质的摄入。即使馒头白粥或者豆浆油条这类中国家庭的“早餐标配”,因为食用量本身不大,能提供的营养也较为有限。而假如长期不吃早餐,则会对健康造成威胁。

你的早餐“有量无质”吗?

人体就像是一个精密的机器,需要各种营养维持运转,必不可少的就是蛋白质。蛋白质是一切生命的物质基础,是机体细胞的重要组成部分,更是人体组织更新和修补的主要原料,并且在体内不断

的代谢与更新。经过一夜的消耗,身体急需营养补充,一顿“有量无质”的早餐,即使你感觉已经吃饱了,却错过了重要的营养补充时段,同时也为健康埋下隐患。营养师建议:为了保证身体的营养需要,在早餐时至少应该摄入21g的蛋白质。

谁动了我们的蛋白质

蛋白质参照来源可以分为动物性和植物性蛋白质。如今蛋白质摄入量充足甚至超过推荐量的人大多是以动物性蛋白质为主,因为乳制品、肉类等蛋白质来源恰恰也是老百姓认为“吃得好”的标准。但现代医学发现,过量的动物性蛋白质摄入正在增加肥胖、高血脂的风险。

许多年轻人不吃或少吃早餐,以为这样能够减肥,但这样恰恰会起到相反的作用,研究表明:不吃早餐反而容易引发肥胖。同时蛋白质的缺乏还会影响身体和精神状态,可谓是得不偿失。另外一些群体对蛋白质要求“苛刻”,比如肉类富含蛋白质,但是因为高胆固醇,对于需要限制胆固醇

摄入的人群来说就不适合。老年人对蛋白质的消化、吸收和利用能力都在退化,同时又存在因过量摄入脂肪和胆固醇造成心血管疾病的风险。由此可见,“吃得好”很重要,“吃得对”更加重要。

那该怎么办呢?植物蛋白质就是不错的选择。豆类富含植物蛋白质,大豆蛋白作为代表,不仅含量非常丰富,更会造成胆固醇、脂肪的负担。从豌豆、小麦等植物中提取的蛋白质还被证实具有控制血糖、降低胆固醇等效用。

同步健康,从升级早餐开始

如何保卫全家人的健康?你可以选择从“同步”早餐开始。营养师提倡“早餐吃得像国王”,提升蛋白质摄入的“质”和“量”从升级早餐入手。不妨和家人“同步”尝试一下营养丰富的早餐搭配。多选择蛋白质含量丰富又不会给身体造成其他负担的食物如豆类、奶制品,但如果还是不能达到推荐量21g,那么搭配上蛋白质补充剂就能使早餐成功升级啦!

小贴士:营养早餐轻松做

紫薯早餐饼

做法:1、蛋、面粉、糖、盐、牛奶混合均匀,拌匀成面糊静置发酵,加入杏仁碎;2、平底锅小火烧热,舀取适量面糊,倒入锅中双面煎熟;3、紫薯蒸熟后趁热压成泥,拌入蜂蜜。(可以加入适量蛋白粉提升蛋白质含量);4、将紫薯泥夹在两块小圆饼中间即可。

ps:紫薯饼可以在前一天晚上做好,第二天加热食用,可以大大节省时间。

香糯银耳桂圆粥

做法:1、将银耳(10克)泡发,桂圆肉(10克)温水洗净;2、把银耳、桂圆肉及糯米(100克)和足量的水放入锅中,大火烧沸后转小火熬至粘稠,放入冰糖煮至融化,关火。

ps:可在饮用前加入蛋白粉拌匀,以满足早餐对蛋白质的需求。

中国健康教育中心主办:

安利纽崔莱
营养中国行