

低碳生活



史路生 摄

蔡群燕 摄

清风园里沐「清风」

杨定妮

清晨的柳江堤岸清爽而湿润,太阳从东方缓缓升起,和煦的微风吹醒了河堤两岸的翠绿,柳丝轻摇,江面荡起一层层波浪,群山倒映在碧绿的水波之中,水山浮影,一汪江水充满着诗情画意。我跟随柳钢骑行协会的队友们沿着柳州滨江大道开启了一段建党百年红色骑行之旅,在感受柳江生态保护新成就,尽享城市风光的同时,接受党史教育,激发职工创新活力。

早上九时许,我们40多名职工骑行爱好者齐聚在柳州市城中区人民政府门口整装待发,在等待出发的时间里,大家纷纷拿出手机合影留念,现场充满了温馨与欢乐,各式各样的“战车”身上插满鲜艳的旗帜,身着骑行服,充满笑意的脸庞,为早晨注入了新的朝气,俨然成为路上的一道靓丽风景线。伴随着骑行负责人一声令下,我们井然有序编队骑行在红色滨江大道上,一同前往柳州爱国教育基地柳贤清风园。

迎着微风,欣赏沿途的风景,大口呼吸着清新的空气。骑行时我感觉风在拥抱我,又像是风很温柔地将我揽入怀中。清晨的风总是不冷不热,让人着迷又让人清醒。我觉得骑行是一项超酷的绿色低碳运动方式,特别是骑行下坡时自己仿佛变成追风的少年,双脚同时离开脚踏板,只管用车轮丈量着滨江盛夏的旖旎风光。徜徉在红道间,身旁柳江柔水拍岸,鸟鸣阵阵,车头上的党旗、红旗随风飘扬,我们不约而同哼唱起“没有共产党就没有新中国”的动人旋律。

随后,我们便到达了位于环江村东流屯柳贤清风园廉政

教育基地,学习柳州本土廉史清官历史故事,深入开展党史学习教育。历史是最好的教科书,也是最好的营养剂、清醒剂。柳贤清风园以“思贤、承德、尚廉”作为精神主线,弘扬清风正气和廉政文化思想。在“思贤”主线的廉政观贤回廊,廉廊中记载了柳宗元等十九位柳州历代贤官事迹;“承德”主线的余氏宗祠,里面集中展示了以余勉学、余立父子为主的明代清官家风、家训、墓志铭等;“尚廉”主线的清风细雨长廊,体味今人贤官的廉政金句。从周恩来总理“活到老,学到老,改造到老”到习近平总书记的“心中高悬法纪明镜、手中握紧法纪戒尺,知敬畏、存戒惧、守底线”,无不为我们树立了务实清廉的道德典范。参观结束后,骑行负责人组织开展党史知识抢答活动,队友们踊跃抢答,进行一场精彩的党史知识竞赛。

一项“学党史 感党恩 跟党走”全民健身活动日,是一次精神的洗礼,一种心灵的鞭策,绿色低碳骑行带我领悟的不仅是路边的无限风光,更是对生命,对健康的情怀和对党的感恩和热爱。在中国共产党建党100周年之际,我们以历史先贤为榜样,在清风园里沐浴着“清风”,以史为鉴,弘扬清风正气。骑行活动只是暂时的结束,前行的车轮还在继续滚动,我们对生活热情依旧,对工作的热情依旧。我们将以高昂的斗志在各自的工作岗位上发光发热,努力迈进新征程,奋进新时代,不负先贤,让党的光芒照亮千万代。

悠闲时光

家养石斛

张光鹏 图/文

亲戚在金秀拿来一株石斛,她说是上山挖到的。早就听说石斛是一种功效奇特的仙草,它那根茎、花瓣制成的饮品价格都不菲,石斛具有滋阴润肺、养胃生津、健脑明目等保健功能。每天用来泡茶喝,不但能调节肠胃、增强抵抗力,舒缓精神压力和宁心安神,夏天还能消暑。把老的石斛根茎剪下可以用来煲汤,保健功效更佳。石斛的种植也非常讲究,抱着试一试的心态,爱人决定在家里的阳台种植这棵野生石斛。

爱人首先找来一个底部能漏水的大花盆,并用一些白色泡沫垫在花盆底,这是为了透气,她又把一些浸泡后腐烂的花生壳锤碎,伴着一些片和泥土按照1:1:1的比例混匀后就把石斛给种上了。爱人说:“石斛不再天天浇水,四五天一次或者更长时间一次都没问题,但

每次浇水需浇透,不可放在阳光直射处。”她天天在阳台侍弄着这些花草,迎来晨曦,送走晚霞,石斛也一天天茂盛起来,“哟,我们的石斛开花了,好漂亮啊!”她的叫声把我引来阳台,淡紫色的石斛花姿优雅,玲珑可爱,气味芳香,石斛的生命力旺盛令人赞叹。

养石斛还真有些种养窍门:在新芽开始萌发至新根形成时需充足水分,但过于潮湿,遇低温时,根部很容易腐烂。天气干燥闷热时,日照充足,除浇水外,要往地面多喷水,保持较高的空气湿度。夏秋以遮光50%、冬春以遮光30%为宜,光照过强,茎部会膨大、呈黄色,叶片黄绿色。由于铁皮石斛喜温暖湿润气候和半阴半阳的环境,忌干燥、怕积水,且根不入土,对生长环境要求极为苛刻。



保健导航

健身减脂心得

莫添洪



风山渐,取自《周易》第五十三卦。表达冬去春来,在经过沉寂后进入一个新时期,环境的好转,小树苗逐渐成长,并继而成长为茂盛的林木。君子效法这样的情况,在大势转向有利的时候更注重自己的品德修养、戒骄戒躁,于计划目标上也有条不紊地循序渐进,最终才能得到一个满意的结果。

每年天气转暖,我总是受困于健身减脂。往年都是在夏天时才匆忙制定运动的计划,结果总是事与愿违,只能看着冬季吃出来的一圈圈肥肉感叹。后来仔细想想,大多是因为匆忙制定的计划有太多的漏洞,比如没有规划好饮食上的控制,每天运动时长、每周运动频次的测算,运动强度模拟等等。胡乱的规划导致运动后经常出现这些困扰:要么运动久了,强度没跟上,变得低效率;要么强度过大,无法完成训练计划而倍受打击;又或者运动完后饮食不控制,过量补充,各式各样的原因让减脂的效果差强人意。

于是,我明白了制定运动计划的重要性,在今年开春以来,我就开始尝试在运动计划上安排能在短时间内消耗更多热量的HIT类运动;饮食上,以不掉太多肌肉为目标设置,在保证每天基本碳水摄入、补充的前提下提高蛋白质和粗粮的进食,同时注重多样化的蔬菜配合,降低总体卡路里的摄入。

在减脂的道路上一定要尽早测试体能,以便在运动强度上合理安排。合适的计划应该随着身体的适应而逐渐修改,由浅入深。原来我盲目采用高强度的运动,无法顺畅完成后,以致于中途休息时间过长,心肺功能的强化训练未能达到一定的效果,或者一直保持一个运动强度不变,这些都是无法达到减脂的理想状态。

另外,也要加强对运动锻炼的理论学习,早些年我常常觉得减脂就是慢跑,心肺功能训练就是变速跑等,保持谦虚的心态,多学习基本的理论知识,多关注身边人的运动方式,反思个人训练安排的配合,对各种方式采用组合式的训练办法,能更好更有效地刺激身体反应,以便尽快达成训练目标。

今年以来,经过合理健身,我从体重75公斤、体脂率22%,降到体重74公斤、体脂率17%,基本上达到预想的效果。

节约粮食从点滴开始

梁家富

近年来,随着纪录片《舌尖上的中国》一炮而红,“舌尖上的浪费”这一现象也正逐渐引发我们的思考。古有“兵马未动粮草先行”的军事战略,有“仓廩实,天下安”的治国理念,有“五谷丰登”的皆大欢喜,可以说,“粮食”与百姓的生活,与国家的经济发展,与军事战略息息相关。粮食不单单只是简单解决百姓的温饱问题,它更是国之根基,是民之动力。

时间的洪流滚滚向前,伴随着改革开放的脚步,我国的经济跨步进入高速发展阶段。经济的突飞猛进也导致在短时期内人口急剧增长,为了能够有效解决粮食供应问题,我国以袁隆平院士为代表的科学家在科研的前线攻坚克难,日日夜夜坚守在实验室,忙碌穿梭在实验农田,辛苦付出终于让杂交水稻孕育而生。

1972年,杂交水稻被列为国家重点科研项目,随着袁隆平杂交水稻技术的问世,粮食的产量再创新高,粮食不再是百姓心中的“朱砂痣”,而是成为了随时可以抛弃的“饭黏子”。

现如今,“一带一路”连接世界,大数据时代汇聚云端,科技为我们的时代赋能,柴米油盐在各大超市随处可见,进口商品堆砌在货架上琳琅满目,人们也在衣食无忧中渐渐忘却了过去的苦难。餐桌浪费、面子工程等情况时有发生。自2020年疫情发生以来,世界多地粮食供应告急,蝗虫等自然灾害更是加剧了粮食危机。

可是,一遍又一遍敲响“管好米袋子”的警钟,还是有人知错而犯。大胃王吃播视频中,吃播博主多次倒掉剩下的食物,学校、企业等单位一年累计倒掉的食物竟可以养活一个村庄的居民……一个个鲜活的案例摆在我们的眼前,“节约粮食”不应该只是一句单薄的口号,更应该是我们“必躬躬”的实际行动。

我们没有经历过战争年间的兵荒马乱,没有经历“路有冻死骨”的无奈与心酸,但是我们不能忘记前辈们为解决国人温饱问题而付出的汗水。一粒粮食能够拯救一个国家,也可以绊倒一个复兴中的大国,因此我们更要厉行节约,反对浪费。我们虽然不能身体力行地去采、去种植,但是我们却可以通过点滴的转变,节约每一顿粮食,节约每一粒米饭,让“舌尖上的浪费”从此远离我们的身边。



吃货日记



爱上椰蓉的香,痴迷于椰蓉做面包,这款手撕奶椰蓉吐司是我的早餐最佳拍档。



奶香椰蓉吐司的做法

黄青 图/文

材料准备:高筋面粉290克,全蛋液30克,牛奶110克,淡奶油43克,糖45克,盐3克,酵母6克,黄油20克,椰蓉50克。

制作步骤:1.除黄油外的面团材料都放进去,搅拌后揉成面团,揉20分钟。然后加入放软化的黄油后再揉20分钟,如果实在粘手不好揉可以放点面粉;2.将揉好的面团,放进烤箱,下层放35℃温水帮助发酵;3.调椰蓉馅:将30克白糖、30克全蛋

液和30克液体黄油以及50克椰蓉搅拌均匀;

4.待面团发至两倍大,揉面排除空气,没放椰蓉那部分先折叠,然后再折另一部分,擀开后竖着切小块,再卷成麻花状,注意将馅料朝上露出来;5.当面团发酵到吐司盒八成满时,在吐司表面刷全蛋液,烤箱提前预热180℃,放入吐司盒烘烤30分钟左右,观察吐司表面情况。如果吐司表面已经焦黄了,可以在表面盖锡纸,烤箱上档调到90℃,下档调到200℃继续烘烤。