

Holiday Leisure 假日休闲报

2019年
1月21日
星期一

北京天气预报

星期一 01/21	晴 8℃ 西南风 <3级 晴 -4℃ 北风 <3级
星期二 01/22	晴 10℃ 北风 <3级 晴 -4℃ 东北风 <3级
星期三 01/23	晴 7℃ 东南风 <3级 晴 -6℃ 东南风 <3级

福彩力量彰显大爱 城市温度依靠善举

寒冬已至,行走在鳞次栉比的高楼中,穿梭在熙熙攘攘的人流里,你是否感受到了城市的“温度”?对每个人来说,一座城市的吸引力,不在于它有多少宏伟的建筑、多少伟大的人物,而是它传递出的人性“温度”。

中国福利彩票致力于社会公益事业,遵循“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨,让公益的暖流直达每个受助人心田,提升整个城市“温度”,让人身处寒冬而不觉冷。

沈阳福彩“关爱城市美容师”

城市的美丽整洁,离不开一个默默付出的群体,他们就是被称为“城市美容师”的环卫工人们。无论严寒还是酷暑,无论是微曦初露还是夜幕降临,随处可见环卫工作者的身影。他们在自己平凡的岗位上默默耕耘,不怕脏、不嫌累,只为给城市中的人们创造和谐宜居的生活环境。

近日,沈阳福彩开展沈阳福彩牵手互助公益行——关爱“城市美容师”的公益活动,这是沈阳福彩连续第四年开展的公益活动。由辽宁省福彩中心

和沈阳福彩共同出资捐赠2000套保温饭盒,目的就是在冬日里让环卫工人们感受到来自福彩和全社会的关爱,让他们在严寒中能吃上一口热饭,感受到一丝温暖。

环卫工作者代表王秀美接过保温饭盒时爱不释手,她说:“这下再也不用担心带的饭会凉了,感谢沈阳福彩和社会各界对我们的关爱,我们会更加努力地工作,给市民一个干净整洁的家园。”

一套保温饭盒,让环卫工作者感受到城市的“温度”。



深圳福彩资助来深建设者春节返乡

在深圳快速发展的背后有这样一群人,他们远离家乡故土,远离父母子女,在普通的岗位上为城市建设贡献着自己的力量;他们是城市中最平凡的一群人,可能是楼门口的保安,可能是送外卖的小哥,也可能是工地上的建筑工人……他们也是城市中最可爱的人,他们疲惫而忙碌的身影是这座城市里一道亮丽的风景线。

为回馈来深建设者,2018年底,以“鹏城有爱 温暖回家”为主题的深圳“爱心福彩资助来深建设者春节返乡”

公益活动再次启动,这也是深圳福彩连续第13次开展帮助来深建设者春节返乡的公益活动。此外,爱心专列还将设立“流动春风行动咨询台”,提供就业政策咨询等服务,并有爱心企业提供的爱心礼包,让返乡建设者感受不一样的回家路。

“平常没时间回家,过年了,无论多难都要回去”,这是每位来深建设者的心声。来自湖南岳阳的叶先生通过福彩微信服务号订到了回家的车票。他表示,微信订票比电话



订票方便很多,能报上名预订到车票很兴奋,感谢深圳福彩为来深建设者提供免费车票,春节返乡的票特别难买,能顺

利回家过年是在外工作的人的愿望。

一张车票,让外地建设者感受到城市的“温度”。

重庆福彩捐赠渝北困难民警

习近平主席在接见全国公安英模时讲“和平年代,公安队伍是一支牺牲最多、奉献最大的队伍,没有节假日、休息日,几乎是时时在流血,天天有牺牲。”的确如此,面对各种风险挑战和急难险重任务,公安民警们迎难而上,勇挑重担,经受了非同寻常的考验,展现着过硬的作风和坚强的战斗力。

2018年11月7日,重庆市福彩中心首次与渝北区政府、渝北区公安分局联合开展“公益福彩·情系公安”捐赠活动,为渝北区部分公安伤残及家庭困难的民警送去关爱。

“我衷心感谢渝北区慈善会和福彩中心对我们的关怀与资助。这份爱心,让我觉得温暖。”活动现场,受赠民警田焘介绍,他从警19年,2017年被查出患有急性淋巴细胞性白血病。2018年4月,他做了干细胞移植手术。田焘表示,他现在正在按照医生的要求积极配合治疗,同时也在加强锻炼,争取早日回到工作岗位上,与战友们一起并肩战斗。

一笔善款,让困难的公安民警感受到城市的“温度”。

“钢筋混凝土构造的城市,原本是冰冷的,城中人或是用点滴温暖串连出人们对它的好感。于是,城市有了



温度。”每一位彩民其实都是提升城市“温度”的贡献者,一张张小小彩票汇集起

来就是强大的公益力量,为处于城市中需要帮助的人们送去爱与温暖。

健康小常识

这9种食物多吃会发胖 想减肥的人最好不要碰

对于很多减肥的人来说,都控制不住自己的嘴,碰到一些自己想吃的食物就会勾起自己的食欲,这样下去,不管你多么的想要努力减肥,也不会有显著的效果。到底哪些食物是在减肥的时候一定不要碰的呢?

方便面:方便面这种东西相当于两碗米饭,也是一种垃圾食品,但是很多年轻人都喜欢吃,特别是生活比较紧张的人,他们经常不注意自己的饮食,拿方便面当做饭,这是非常不可取的。

香蕉:吃一根香蕉,我们就要散步一个小时才能把它的热量给完全消化完。别以为任何水果都是有利于减肥的,香蕉就不是。这种水果也是热量最高的,瘦身的话最好选择其他的水果。

可乐:这种饮料不仅不健康,而且热量非常的多。对于很多年轻人来说,他们聚会现在不允许喝酒,所以都会选择喝可乐,经常喝很容易让大家变成一个肥胖的人。

芒果:一个芒果,相当于我们吃三碗饭,散步33分钟即使可以把热量代谢,但热量也是非常高的,你可以选择一些黄瓜,西红柿等热量最低的食物来代替它,减肥的人一定不要去触碰芒果。

加糖的鲜榨果汁:现在果汁就比如我们常说的橙子汁就是非常适合减肥的东西,但是许多人都认为单单只喝它会显得有点单调,所以喜欢在橙子汁中加入一点点的糖,那么它产生的热量就比汽水还要高,所以如果你要加糖的话,不如直接吃橙子。

油条:大家都知道油条是油炸食品,很多人喜欢在早饭的时候配着豆浆或者豆腐脑喝,但是这种东西吃下去不一定是营养健康的,有可能吃一根油条,就相当于几两肥肉。所以在减肥期间大家一定不要去吃它。

薯条:薯条主要以土豆为原料,经过烹炸之后就变成了一小包的薯条。土豆中都是淀粉,可想而知你吃的薯条到底给你带来了多少的热量。

罐装的果汁:如果你是细心的小伙伴,就会发现罐装的果汁后面有很多的添加剂和大量的糖分,如果每天都喝一罐果汁的话,尤其是罐装的,也会为我们的身体增加很多的热量。

腐竹:很多人都喜欢吃火锅或者吃一些凉菜,在当中就喜欢加腐竹,它的热量也是非常的高,相当于猪肉。可见不一定蔬菜就是不含热量的,大家在选择蔬菜的时候也要注意。