

# Leisure 假日休闲报

2019年  
1月28日  
星期一

## 北京天气预报

星期一 01/28	晴 6℃ 北风 <3级
星期二 01/29	晴 6℃ 西风 <3级
星期三 01/30	多云 6℃ 东北风 3-4级
	晴 -4℃ 南风 <3级
	晴 -4℃ 北风 3-4级
	多云 -6℃ 东北风 3-4级

## 福彩助力“聚爱深圳,共享团圆”公益活动



1月23日,由深圳市市场和质量监督管理委员会、深圳广播电影电视集团、深圳市关爱办主办的“聚爱深圳,共享团圆”公益活动在深圳香蜜湖1979正式启动。该公益活动主要联合爱心机构、爱心企业,号召广大市民共同参与,汇聚爱,传递爱。深圳市福彩中心积极参与此项公益活动,给留深的建设者和来深团聚的家人提供爱心团圆饭。

“聚爱深圳,共享团圆”公益活动将在春节前到节后开工时间段内,在深圳市10个区设立100个爱心团圆围餐点,组织留深建设者和家人们一起吃团圆饭。与此同时,定制的2019份爱心团圆饭将通过点对点的发放,送到来深建设者手中,传递团圆祝福。深圳福彩作为爱心年夜饭的公益战略伙伴,积极参与。2007年至2018年,深圳福彩连续

12年举办“爱心福彩·资助来深建设者春节返乡”公益活动,已经资助4.8万多名来深建设者春节返乡,累计投入福彩公益金2600多万元,切实缓解来深建设者春节“回家难”的问题。2019年,深圳福彩再次启航第13次“爱心福彩——资助来深建设者春节返乡”公益活动,在不断增加爱心车票数量的同时,优化乘车时间,并加大对深圳对口扶

贫协作地区的帮扶力度,首次针对百色和河池的来深建设者推出春节返乡专列,首次安排了春节后返深包车,让来深建设者往返无忧。

除此之外,深圳市福彩中心在春节返乡公益活动的基础上,还发起“爱心福彩·常回家看看”活动,为来自全国贫困来深建设者,提供深圳至老家来回车票,资助来深建设者平日也能返乡探望父母、子女。

### ●公益福彩

“与爱同行·送福到家”

## 重庆福彩关爱环卫园林工人

1月24日,“与爱同行·送福到家——重庆福彩关爱特困环卫园林工人新春温暖金发放仪式暨第四届爱心温暖回家路公益活动”举行,来自渝北区环卫、园林一线的80名工人代表共同参与活动。

“宁愿一人脏,换来万家净”“花草妆山城,佳木送凉阴”。春节假期,有这样一群人,为了给大家营造整洁、舒适、祥和的节日氛围,依然坚守岗位,紧张而又繁忙地工作着,他们就是可敬、可爱、勤劳的环卫园林工人,是城市的守

护者,他们放弃了与亲人团聚的时间,坚守岗位,辛勤付出,换来城市的整洁与美好。他们大多是来自远郊区县以及周边省份农村的进城务工人员,年龄偏大,收入相对较低,特别是部分特殊困难家庭的一线环卫园林工人,亟需社会更多的关爱。

重庆市福彩中心作为重庆市民政局下属的公益事业单位,承担销售福利彩票、筹集福彩公益金的职责和任务,因此,重庆市福彩中心秉承“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨,针



对环卫园林工人开展了“福彩情暖万家”“福彩爱心温暖回家路”“福彩有爱·送福到家”等公益活动,内容包括资助作业服、

联建爱心驿站、发送爱心急救救助金、组织集体吃团圆饭、集中送农民工春节返乡、集中发放春节回家路费。

“千里返乡,福彩相伴”

## 无锡福彩志愿服务走进火车站南广场

春节回家,是每个在外乡奋斗者最期待的时刻!1月21日,无锡福彩志愿者们出现在无锡火车站南广场上,为在无锡工作的外来务工者们开展“千里返乡 福彩相伴”送温暖活动。活动共发放3000余份“爱心福袋”,助务工者们温暖返乡。

1月21日早上8点,无锡福彩志愿者们一身红色志愿服马夹,挂着飘带,集结在无锡火车站南广场,成为一

道靓丽、抢眼的风景。“老伯,给您一份‘福袋’,里面有福字贴、红包、扑克牌、一次性纸杯、环保袋……祝您回家路上平平安安,新的一年全家幸福美满。”在火车站南广场入口处,福彩志愿者小吴正在向返乡者送上一份份福彩“爱心福袋”。

一位回安徽老家的王仁厚双手捧着福彩志愿者送来的“爱心福袋”,甚是惊喜:“没想到,离开无锡时还有礼包送,太



感动了,感谢福彩了!”随后福彩志愿服务区陆续被返乡者们围得水泄不通,拿到“爱心福袋”的人们脸上都洋溢着幸福的笑容。



值此新春佳节返乡之际,无锡福彩用一句祝福、一份温暖、一片爱心为这座城市默默奉献的“建设者们”致敬,让他们的回乡路更加温暖。

### 健康小常识

#### 要想皮肤变更好 冬季一定要喝这4款粥

##### 1、红枣小米粥



红枣小米粥是大家相对来说比较熟悉的,特别在早上很多人都会选择熬制这个粥,不仅容易做而且还对我们的胃有好处。红枣和小米营养价值相对也比较丰富,红枣可以补气血,美容养颜,增加血液的循环,长期适量的食用可以使得我们面部红润,让我们的容颜倍增。

##### 2、鸡蛋蔬菜粥



鸡蛋蔬菜粥其营养也是非常丰富的,鸡蛋里面含有丰富的蛋白质和脂肪,为我们的身体提供着主要的营养物质,无论是大人吃还是小孩吃都对身体有一定的好处;另外蔬菜里面也含有丰富的维生素,每天多多食用蔬菜可以对我们的肠道起到一个润肠助消化的功效,体内物质排泄顺畅了,杂物都排出体外,从而让我们的皮肤更具有色彩。

##### 3、红豆花生粥



红豆花生粥也是一种营养丰富的早餐粥,里面的红豆和花生是养生美容的必备品。首先红豆有补血的效果,除此之外它还可以通肠利尿,起到很好的促进新陈代谢。其次,花生除含有大量的脂肪,还有各种各样的维生素,不仅是人体所需,还有一定的抗氧化效果,可以有效的缓解细胞衰老、滋润皮肤。

##### 4、山药枸杞粥



山药枸杞粥的做法也很简单,它主要是由山药、枸杞、和小米做成的,这种粥无论是小孩还是大人食用都不错,特别是对于那些爱美的女性来说更是非比寻常,因为山药里面含有很多抗衰老的元素,可以使得皮肤里的抗衰老酶增加,对于皮肤护理效果不错,其次枸杞具有清除体内黑色素的作用,可以美白。因此大家日常多食用山药枸杞粥,皮肤也会有所改善。