

# Holiday Leisure 假日休闲报

2019年  
3月15日  
星期五

## 北京天气预报

星期五 03/15	晴 13℃ 晴 0℃	南风<3-4级 南风<3级
星期六 03/16	晴 18℃ 晴 1℃	西北风<3-4级 东北风<3级
星期日 03/17	晴 17℃ 晴 3℃	西南风<3-4级 南风<3级

### 健康小常识

## 吃坚果的好处多 避免这件事才能受益

众所周知,坚果里面含有丰富的卵磷脂,油脂以及维生素e,能够为身体补充所需要的营养,延年益寿以及清除自由基的功效,只要每天坚持吃一小把坚果就能够保护好心脏,但是吃坚果也会有禁忌。

### 1、核桃

每周最好吃2次至3次的核桃,对于绝经期间以及中老年人来说一定要控制次数。一次性不能吃太多,不然会导致消化不良,有一部分人群在吃核桃的时候,会把核桃仁表面的褐色薄皮直接去掉,这样会导致营养物质的流失。

### 2、板栗

板栗里面含有柔软的膳食纤维,对于糖尿病患者来说可以适当的吃,但是千万不能生吃,会不容易消化,熟吃的话会导致滞气,一次性不能吃太多。在两餐之间可以把板栗当做零食食用,也可以直接放在菜里面。饭后不能大量的吃,不然会摄入太多的能量和热量,引起身体肥胖。一般新鲜的板栗容易出现发霉以及变质,吃了发霉的板栗会引起食物中毒。

### 3、葵花籽

葵花籽里面含有丰富的蛋白质,几乎可以和肉类相媲美,经常吃葵花子能够预防中风以及冠心病,同时保护了血管弹性,降低血压,但是一次性不能吃太多。

### 4、开心果

开心果里面含有不饱和脂肪酸,不容易酸败,具有降低血液中胆固醇的功效,降低了患上心脏病的功效。但是要控制量,如果一次吃10粒开心果的话,就相当于摄入了1.5克的不饱和脂肪酸,另外储存时间太长的开心果尽量不要吃。

### 5、甜杏仁

甜杏仁里面含有大量的蛋白质、维生素e、矿物质以及脂肪,经常吃可以减少心绞痛发生的次数,同时也具有调节血糖水平以及胰岛素的功效,适合糖尿病以及高血糖的人群,杏仁里面含有大量的钙质以及硼,防止出现骨质疏松。

### 6、南瓜子

南瓜子里面含有大量的泛酸能够缓解静止性心绞痛,同时也具有降血压的功效,但是一定要控制量,因为如果南瓜子摄入太多的话,可能会引起头痛以及头晕。

### 7、榛子

榛子的营养价值是非常丰富的,里面含有人体所需的氨基酸,营养价值超过了核桃,但是每天吃榛子的量不能超过20克,对于身体过敏的人群来说一定要警惕。

在平时吃坚果的时候千万不能一次性摄入太多,不然会引起身体的肥胖,甚至会导致消化不良,每天坚持吃一小把即可。

## 开展“福彩圆梦 让爱发声”公益活动



3月8日,天津市福彩中心携手天津音乐广播开展“福彩圆梦,让爱发声”公益活动,天津市民政局副局长杜翔出席活动。活动现场,天津市福彩中心为天津市养老院的老人们送上贴心定制的精美照片礼物,并向养老院中遇到特殊困难的社会孤老捐赠了1万元福彩慰问金。音乐广播的主播、福彩的女性从业者等还为一线的女护工们送上了鲜花及果篮,表演了精彩纷呈的文艺节目,为她们送去了节日的祝福。

据了解,天津福彩发行30多年来累计筹集100多亿元公益金,资助兴建、改建了天津市多所养老院,支持开展了居家养老等新养老模式。截至目前,天津市养

老院里共收养孤寡老人161人。近年来,在天津市财政和福彩公益金的大力支持下,这里孤寡老人的居住条件和生活环境得到了前所未有的提升,宽敞明亮的房间和像家一样的布置让老人感到无比的温馨和舒适,加之院方秉承“一切为了老人”的服务理念为孤寡老人们提供了各方面人性化、个性化的优质服务,大大提升了养老院孤寡老人的幸福感和获得感。

此次活动还以音乐广播为媒介,通过线上线下互动的方式,开展学唱福彩歌曲、学跳福彩广场舞等活动,很多热爱福彩、富有爱心的市民,特别是女性同胞们争相体验福彩刮刮乐,市民参与热情火爆,全天参与活动人数达10多万人次。

此次活动弘扬了福彩“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨,让更多的人关注、了解了福彩公益属性,为筹集更多公益金支持社会福利事业起到了巨大的推动作用。



### 公益福彩

## “共建碧水蓝天”

## 济南福彩开展义务植树活动

3月12日是第41个全国植树节,为响应团市委要求,深入践行绿色发展理念、增强干部职工的造林绿化意识,在植树节到来之际,济南市民政局团委及福彩中心团总支的青年团员们到济南市济阳区济阳街道黄河公园开展“绿满泉城 美丽济南 共建碧水蓝天”义务植树活动,为美丽的泉城再添一抹绿意。

3月9日上午,在绿化植树现场,市民政局团委赵志强书记、市福彩中心连国家副主任分别带领植树的干部职工领取工具和树苗。大家



有的挥锹挖坑、有的举铲松土,有的扶正树苗,熟练的动作配合默契,场面繁忙有序。经过一番热火朝天的劳动,一棵棵新栽种的苗木迎风挺立,把黄河公园周边装点得

生机盎然,正如福彩人对公益事业追求,深深地立足于泉城大地中。

绿水青山就是金山银山,建设生态文明是关系人民福祉、关系民族未来的大计。这些

不仅是福彩人的使命,也是整个社会的共同财富!

十年树木,百年树人。今年是济南市福彩中心团总支第八年组织义务植树活动,这既是积极响应国家号召开展生态文明建设的具体行动,也是走近大自然、参与社会劳动的生活实践和体验,不仅提高了济南福彩中心干部职工的植树造林和保护生态环境的意识,也进一步强化了保护生态平衡和绿化家园的责任感,更增强了干部职工的活力、凝聚力及团队精神和服务社会、回报社会的意识。

## “种下一棵树 收获万点绿”

## 福建福彩开展2019年义务植树活动

春回大地,万物复苏,3月12日,我们又迎来了一年一度的植树节。为给城市建设作贡献,给我们的家园增添一点绿色,使环境更加美丽,3月12日一早,福建省福彩中心的志愿者们奔赴永泰县清

凉镇小田村开展“种下一棵树 收获万点绿”2019年义务植树活动。

福彩志愿者们一起挖土、种树、培土、浇水,以饱满的热情投入到“造绿”行动中,活动中共同种下了十几株爱心树

苗,并立上“福彩植树区”的牌子,用实际行动宣传绿色环保理念,为建设美丽乡村做出了贡献。

参加植树活动的福建省福彩中心志愿者林莉敏感受颇深,她说:“在植树节,和单

位的志愿者们一起来植树,种下春天的希望,为打造绿色乡村贡献一份力量,这样的活动很有意义。”此次活动提高了福彩志愿者参与爱绿护绿的积极性,也提高了他们的生态环保意识。