

Leisure 假日休闲报

2019年
4月8日
星期一

北京天气预报

星期一 04/08	多云 18℃ 东南风<3级 阴 5℃ 东南风<3级
星期二 04/09	阴 10℃ 北风<3级 多云 3℃ 西北风<3级
星期三 04/10	多云 17℃ 西北风<3级 晴 5℃ 北风<3级

阳光福彩 公益骑行

福彩参加 2019 迎春环城骑行活动

为倡导“绿色环保·低碳出行”的公益理念,3月31日上午,潍坊福彩公益小分队成员和来自城区的200多名骑行爱好者共同参加了2019迎春环城骑行活动。

活动当天,恰逢樱花盛开,骑手们齐聚潍坊人民广场,一个个精神抖擞。

蓝天白云下,绿树花海旁,那一排排“战车”、一个个身着色彩斑斓骑行服的骑手、一张张充满笑意的脸庞,为此次活动注入了青春与活力的气息。

此次活动中,潍坊福彩公益小分队成员还在重要路口协助交警维持交通秩序,为活动的安全顺利进行提供保障。此外,为助力文明城市建设,响应文明出行行动,潍坊福彩每周还组织工作人员开展交通文明引导活动。



这一系列公益活动的开展,体现了福彩“公益、慈善、健康、快乐、创新”的福彩文化理念,让广大群众进一步感知福彩、关注福彩,激发了大家参与福彩公益事业的热情,为福彩公益品牌的打造注入了活力。

潍坊福彩认真贯彻“安全运行、健康发展”工作方针,获得“2018年度省级文明单位”荣誉称号。2019年,潍坊福彩将继续践行公益理念,积极推进福利彩票销售,不忘初心,砥砺前行。

潍坊福彩认真贯彻“安全运行、健康发展”工作方针,获得“2018年度省级文明单位”荣誉称号。2019年,潍坊福彩将继续践行公益理念,积极推进福利彩票销售,不忘初心,砥砺前行。

●省市速递

日照福彩开展“礼让斑马线”文明劝导活动



为切实发挥各级文明单位在文明创建工作中的示范引领作用,巩固全国文明城市创建

成果,营造文明礼让、遵章出行的良好氛围,3月29日,日照市福彩中心组织8名志愿者在

烟台路与泰安路路口进行“礼让斑马线 我为你点赞”文明劝导体验活动,通过示范引领,引导广大市民走文明路、开文明车、做文明人,传递和营造文明礼让之风。

早上7点20分,8名志愿者准时到岗并身穿绿色反光背心、头戴志愿者帽子、手持红色小旗,站在每个红绿灯前协助交警进行文明劝导,维持路口秩序。活动中,志愿者们举旗禁行、落旗放行,为过往市民

和机动车辆作指引,引导市民遵守交通规则。志愿者们还耐心提示过往车辆驾驶员减速礼让行人,并为遵守交通规则的市民和主动避让行人的司机“点赞”。

通过本次劝导活动,志愿者们以规范的动作、文明的劝导,不仅引导广大市民自觉树立“文明驾车、文明行路”的文明交通理念,而且树立和展示了福彩良好的社会形象,赢得了执勤交警和市民的充分肯定。

●公益福彩

吕梁福彩党支部开展“主题党日”活动

为深入贯彻落实“改革创新、奋发有为”大讨论“万民干部入企进村服务”工作部署,4月2日,吕梁市福彩中心组织开展了“主题党日”走进石楼定点帮扶堡村政策服务宣讲活动,本次活动是开展“改革创新、奋发有为”大讨论的重要组成部分,是深入农村,推进脱贫攻坚、乡村振兴的工作重点。

活动中,吕梁福彩工作人员组织全体村民集体观看了《改革开放40周年纪录片》《重器》等纪录片,回顾了改革开放40年来广大百姓的生活变迁,让村民看到了伟大祖国



40年来发生的翻天覆地的巨大变化,从中感受到了共产党领导下的幸福。

会后,吕梁福彩工作人员

为村民送上了雨伞、抽纸等生活用品,并用自发筹集的千元资金为村民做了一顿有滋有味的晌午饭。饭桌上,一位年过七旬

的大爷高兴地说:“我们能今天的好日子,全靠党的领导,感谢党处处想着我们老百姓!”大家纷纷鼓掌叫好!

健康小常识

什么人不能吃韭菜

这4种人最好不要吃

韭菜虽然味道辛辣,跟葱姜蒜一样也被很多人排斥,但它也是人们餐桌上很常见也被很多人喜欢的食物。韭菜可以炒菜也可以包饺子,放到其他菜里起到画龙点睛的作用,让菜的味道更加的鲜美。韭菜对人体健康也有好处,有补肾壮阳、行气理血、润肠通便的功效。但是韭菜这么好,也不是人人都适合吃,有4类人最好不要多吃韭菜,让我们一起来了解一下。



1、肠胃功能差的人

虽然韭菜非常美味,尤其是韭菜馅的饺子很多人都爱吃,大部分人选择在晚上好好吃一顿。其实对于肠胃功能不好的人来说,晚饭吃韭菜饺子对于肠道的损伤是非常大的。韭菜虽然有很多好的功效,但是它是很容易被消化的,韭菜里面含有丰富的膳食纤维,这些膳食纤维能够有利于促进胃的蠕动。如果肠胃功能较差就会承受不住,从而引起腹泻。所以像胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎等一系列肠胃功能不好的人,应该尽量不食用韭菜,如果非吃韭菜不可,也应该选择在中午吃,而不是晚上吃。

2、容易上火的人

韭菜的属性属于温性,有温补的功效。如果体质比较寒凉的人吃了,就能改善自己寒性体质。但是如果本身就是非常容易上火的热性体质,再经常吃韭菜的话,就会造成口干舌燥、便秘、口疮等等一系列的上火症状。所以说容易上火的人最好不要常吃韭菜。儿童由于免疫力低下也非常容易上火,应该少吃韭菜。

3、怀孕期间的人

韭菜虽然有很多的矿物质,对于怀孕期间的准妈妈有好处,但还是应该少吃韭菜。因为韭菜对子宫有一定的刺激作用,怀孕的人如果经常吃韭菜就会引起子宫的收缩,甚至会有流产、早产的迹象,所以说为了胎儿的健康,准妈妈最好不要吃韭菜。

4、哺乳期的妈妈

如果是哺乳期的新手妈妈,如果还是采取母乳喂养,最好不要吃韭菜。因为韭菜有回奶的功效,哺乳的人经常吃韭菜,会使奶量逐渐的减少。所以为了能使宝宝吃母乳,能有更强的抵抗力,哺乳期的妈妈们应该禁止吃韭菜。

韭菜虽好,但也不是人人都适合吃,以上4种人便是不适合吃韭菜的。如果您在这4种人群里,一定要慎吃韭菜,以免对身体健康造成影响。