

# Leisure 假日休闲报

2019年  
5月10日  
星期五

## 北京天气预报

星期五	晴 30℃	南风 3-4级
05/10	晴 15℃	南风<3级
星期六	晴 30℃	南风<3级
05/11	多云 15℃	南风<3级
星期日	多云 27℃	西北风<3级
05/12	晴 14℃	西北风<3级

## 阳光福彩 健康骑行

为倡导绿色环保,宣传低碳、健康出行理念,枣庄福彩开展公益骑行活动。4月27日上午,枣庄市薛城区福彩管理站以“阳光福彩,健康骑行”为主题,开展公益骑行活动。“五一”劳动节之际,由枣庄峰城、台儿庄福彩视频票销售厅的工作人员组成的枣庄福彩公益小分队,在峰城坛山广场以及峰城主要街道开展了“骑行送温暖,关爱环卫工人”的公益活动。

### 低碳生活 绿色出行

4月27日,枣庄市福彩中心市场部、薛城区管理站工作人员及部分福彩销售员代表组成了约20人的车队,从薛城区燕山路福彩视频票大厅出发,用一道青春靓丽的骑行风景线诠释着健康、低碳、绿色的新主张。

本次健康骑行路线主要围绕薛城城区进行,途经燕山路、永兴路、永福路、光明路等主要干道。健康骑行小分队一路上



呼吸着新鲜的空气,用车轮丈量着春天的美好时光。

此次公益骑行活动不仅宣扬



着“阳光福彩,健康生活”精神,同时向广大市民宣传“低碳生活、绿色出行”理念,倡导广大市民少开



一天车,选择绿色出行,缓解城市交通压力,为城市的蓝天、白云贡献自己的微薄之力。

### 骑行送温暖 关爱环卫工人

“五一”劳动节之际,由枣庄峰城、台儿庄福彩视频票销售厅的工作人员组成的枣庄福彩公益小分队,在峰城坛山广场以及峰城主要街道开展了“骑行送温暖,关爱环卫工人”的公益活动。

此次活动分两组,一组在坛山广场设置爱心站点,为环卫工人免费发放水杯、洗衣片、手提灯等实用的纪念品;另一组则骑共享单车从坛山广场出发,途经中心大道、承水路、宏学路等城区主要街道,历时2个小时,为正在清扫道路的环

卫工人发放纤维毛巾并送上节日问候。

当小分队队员将纪念品送到环卫工人手中,并道一声“辛苦了!”的时候,环卫工人们朴实的面庞上洋溢着感动和惊喜:“谢谢福彩,还想着我们,这也都是我们该干的,真是太谢谢了!”

枣庄福彩呼吁全体市民讲文明,树新风,减少乱扔垃圾,不车窗抛物,通过实际行动减轻环卫工人的负担,关爱环卫工人,共同维护市容形象,为城市文明做出贡献。



### ●活动播报

## 南通福彩举办惠民进社区文艺演出



为丰富居民精神文化生活,共享建国70周年文化发展成果,传承发扬“五四”精神,进一步深化“公益福彩·服务先行”党建

服务品牌,5月4日,南通福彩联合小海街道海尚社区举办“放飞青春,放飞梦想”专场文艺惠民走帮服进社区文艺演出。

文艺演出伊始,便凭借精彩的演出、热烈的氛围、有趣的节目吸引了大量群众停留观看,现场人头攒动,座无虚席。一首首歌曲唱出了气势磅礴、催人奋进的爱国情怀,一支支舞蹈展现了

青年人朝气蓬勃、志存高远的精神风貌,主题诗词朗诵更是让听众感受诗词语言美感的同时,传播了“爱国、进步、民主、科学”五四精神,现场吹响了广大青年“逐梦青春、勇于担当、砥砺奋斗”行动号角。

为活跃现场气氛,传播福彩公益文化,南通福彩中心还在现场开展了福彩常识有奖问

答,组织了刮刮乐小型卖场,让更多民众认识福利彩票,支持彩票事业。

本次文艺演出进社区走帮服活动,给广大社区居民送去了文化盛宴,宣扬了福彩公益性,增进了广大居民对五四爱国革命运动的认识,对传承发扬社会主义精神文明主旋律具体积极意义。

### ●福彩速递

## 重庆福彩连续三年开展福彩网点结对帮扶

近日,重庆市福彩中心组织召开2019年福彩销售网点结对帮扶工作会。会上展播了2018年福彩销售网点结对帮扶总体成果,2018年优秀帮扶人员分享了帮扶经验,宣传贯彻了2019年福彩销售网点结对帮扶工作方案,并针对今年结对帮扶工作的新要求、新变化进行了具体帮

扶措施、流程的培训。

据悉,福彩销售网点结对帮扶工作是重庆市福彩中心党支部推进党务和业务工作融合的创新探索,是强化党建引领福彩事业发展、深化“公益福彩·我先行”党建品牌创建推广的一项重要行动,也是推进“不忘初心、牢记使命”主题教育、深化作风建设

的重要抓手,更是重庆市福彩中心摸排制约福彩市场发展难题、精准帮扶困难福彩销售网点、打好发展根基的重要举措。

今年是重庆市福彩中心开展福彩销售网点结对帮扶的第三年,重庆福彩中心党支部在总结以往帮扶工作经验的基础上重新优化帮扶方案,调整帮扶人员组

成、帮扶方式,扩大帮扶覆盖范围,力求帮助更多站点走出困境。

会议要求全体人员高度重视帮扶工作,正视可能遇到的困难,坚定帮扶信心,在精准施策上出实招、在精准推进上下实功、在精准落地见实效,为稳定市场渠道、推动重庆市福彩事业高质量发展作贡献。

### 健康小常识

## 女性总感到疲劳 及时补充营养很重要

部分女性即使得到充足的休息还总是感觉全身没有力气、乏力,做什么事都打不起精神,要排除疾病,当身体缺乏营养时也会引起疲劳。

### 女性疲劳是怎么回事?

#### 1.贫血或者激素发生改变

当女性贫血的时候会降低血红蛋白,血红蛋白主要是把肺部吸收的充足氧气输送到身体的各个部位和组织,当身体里面的组织得不到充足氧气供应时就会让女性出现疲劳。另外女性在生完孩子后的月经期间,因为会失血过多而引起贫血。除此之外当缺乏维生素b12、叶酸以及缺铁也会导致贫血的现象。女性精神过度紧张、长时间处于抑郁状态、患上了癌症势必影响到激素分泌,导致身体疲劳。在月经期间身体会对黄体酮过敏,让女性出现疲劳、烦躁以及头痛等。另外服用了一些含有激素的避孕药也会紊乱激素水平。

#### 2.缺乏运动和糖类

女性长时间缺乏运动的话,会减慢全身代谢的速度,降低了神经系统,此类人群越休息越感觉到全身无力。另外如果主食吃得过少时就不会摄入充足的糖类,降低了血液里面的血糖浓度,减慢全身新陈代谢的速度,抑制了大脑分泌乙酰胆碱,不能让人们注意力变得集中。

### 女性疲劳吃什么比较好?

#### 1.含铁和含糖分的食物

糖能够为身体提供能量,我们身体上所有的组织和器官运行,都需要糖分的支持,而且大部分的体能补充都需要从糖类里面来获取,所以可以多吃一些饼干、米饭或者面包来补充糖分或者糖类。当缺乏的时候会让女性贫血,导致全身无力,这类人群可以选择瘦肉类或者猪肝,也可以选择赤小豆或者黑豆来补充铁质。

#### 2.碱性或b族维生素食物

绿叶蔬菜属于碱性食物,比如紫甘蓝、小白菜、水果,奶制品和芹菜等,这样能够中和身体里的酸性,缓解疲劳感。另外也应该多为身体补充维生素b12、维生素b6等b族维生素来缓解疲劳,推荐选择牛奶蛋类,动物的内脏,紫菜以及蘑菇等。

#### 温馨提示

要养成良好的生活习惯,避免有太大的心理负担,避免暴饮暴食。每天进行30分钟的有氧运动,每周至少保持5天的运动,不能久坐或者久站。