

# Leisure 假日休闲报

2019年  
5月24日  
星期五

## 北京天气预报

星期五	☁ 多云35℃ 南风 3-4级
05/24	☾ 晴 21℃ 南风 3-4级
星期六	☁ 晴 25℃ 南风 3-4级
05/25	☁ 晴 12℃ 南风<3级
星期日	☁ 晴 25℃ 南风 3-4级
05/26	☾ 晴 17℃ 南风 3-4级

### “福彩文化助残，公益放飞梦想”

## 福彩为残疾人搭起展示自信的舞台



五颜六色的聚光灯下，一群不平常的表演者，化着精致的妆容、穿着华丽的服装，饱含深情地展示着自己最美的、最自信的一面。他们，有的是视力上有残疾、有的是肢体上有残疾，但却有着同一个身份——艺术爱好者。

5月17日，在全国第29个助残日来临之际，由湖北省福彩中心武汉江南管理站举办的“福彩文化助残，公益放飞梦想”公益演出在武汉工人文化宫举行，200多位残疾人欢聚一堂，欣赏了著名残疾人艺术家董保国、肖琴、周双进精彩的表演，并现场观看了50多位残疾人表演者带来的轮椅舞蹈、合唱、朗诵等多个节目，还体验了有趣的刮刮乐彩票。

### “福彩公益金帮助了需要帮助的人” “95后”彩民很荣幸参加此活动

湖北福彩坚持把社会责任放在首位，弘扬福彩大爱，践行公益精神，传播公益慈善文化，从以往的捐钱、捐物，到更注重满足受助者精神文化体验。

现场50多位残疾人演员，用自己的才艺表演证明：残疾从来不是追梦路上的障碍，只要热爱生活，热爱生命，主动融入、积极参与到火热的生活中，

有梦的地方就一定闪着光亮！他们充满魅力的表演，让在场的残疾人、义工以及福彩彩民深受感动。

“95后”彩民翟涵辰说，参加这个活动很开心，“买彩票，不仅是给自己一个中奖的机会，也能为福彩公益金尽一份力量，帮助到这么多需要帮助的人”。



### “感谢社会对残疾人的关爱！” 年轻艺术家肖琴与学生同台演出

今年30岁的肖琴，患有先天性视力残疾，右眼失明，左眼只能看到模糊的重影。她的父亲是盲人，母亲脚部残疾，无法行走。这个从残疾人家庭走出来的励志女孩，用歌声笑对坎坷人生，不但在歌唱事业上收获满满，多次荣获国内外声乐大赛大奖，还通过自己的艺术特长回报社会：2017年春，肖琴在社会各界的帮助和支持下成立了声乐工作室，

免费教授热爱声乐的残疾人和社区居民唱歌。

5月17日一大早，肖琴就来到演出现场彩排，“选择唱《阳光路上》这首歌，是为了展现我们残疾人自信乐观的一面，感谢社会对残疾人的关爱！”

来到现场后，肖琴才知道自己声乐工作室的学生刘朝平也将参与当天的公益演出。同样是视力残障人士的刘朝平



说，她从肖琴声乐工作室开班到现在，一直跟着肖琴学声乐，

这次演出的节目是京剧《红灯记》的选段。

### “今天是我最高兴的一天！” 68岁肢残老太首次登上大舞台

“能在这么大的舞台上展示才艺，我感到特别幸福！今天是我人生中最高兴的一天！”68岁的许友清是当天年龄最大的演出者，虽然只有一条腿，但轮椅并不影响她跳出

最优美的舞蹈和唱出最动听的歌曲。

“这样的活动很接地气，残疾人大部分时候只能待在家里，即使有才艺，也苦于缺少展示的机会，我们也想融入社会、

回报社会！”残疾人艺术家、武汉市残疾人合唱团团长周双进说。为了参加这次演出，他坐了16个小时的火车，此前他带领合唱团在厦门参加一个合唱比赛，顾不上舟车劳顿的疲惫，也

没来得及在当地游玩片刻，一心牵挂着这次演出，“通过参加文化活动，能提升我们残疾人的幸福指数，这场公益演出更让人感受到来自全社会对残疾人的关爱！”

### “我会继续做一位福彩彩民！” “90后”彩民请假来当志愿者

今年22岁的翟涵辰，从中南财经政法大学毕业后从事房地产评估工作。5月17日一大早，他就赶到了彩排现场当起了志愿者，帮忙搭建舞台、给残疾人当向导。

家附近有个福彩站，他最初是玩刮刮乐，后来就每期买双色球。虽然只中过百把块的小奖，但他仍坚持每月从工资中拿出一些零钱买福利彩票，“只是我生活的一个调剂，也寄托了一个小小的梦想。”

“我跟公司请了一天假，家人也很支持我。”小翟说，这次来参加福彩的公益活动是有原因的，“我本身就是一个彩民。”

小翟说，这次来参加公益活动很开心，“没有想到，每次买彩票，不仅是给自己一个中奖的



机会，也能够为福彩公益金尽一份力量，能帮助到这么多需

要帮助的人。我会继续做一位福彩彩民的。”

### 健康小常识

#### 能“刮油”的5种食物

人类的各种欲望都好克服，唯口腹之欲很难抵制。人们忍不住对美食的欲望，明知道对身体不好还要吃很多。比如特别油腻的食物，吃下去总会非常后悔。那么，可以用食物来刮油吗？能刮油的食物有哪些呢？接下来让我们一起来了解一下。

##### 1、海带

海带是一种比较能瘦身去脂肪的食物，可以快速刮油的食物。海带内含有非常多的微量元素和非常丰富的营养成分，时常食用海带可以让身体内部的脂肪加速消耗，脂肪的消耗速度变快，自然而然身体内部的油脂就会随着身体的内部循环新陈代谢排出身体之外了，时常食用海带可以让人体产生消脂刮油的作用。同时，常吃海带还对人体的甲状腺有好处。

##### 2、黄瓜

众所周知黄瓜对于减肥来讲是有效的食物，而黄瓜中具有非常丰富的营养成分，尤其是维生素。经常食用黄瓜可以让体内的糖份不易转化为脂肪，具有压制脂肪的作用，对于减肥来说效果很明显。除了这个功能之外，黄瓜还有很好的美容养颜的效果，很多女性都会使用黄瓜来美容。综上所述，黄瓜是一种很好的食物，对于想减肥的人士来说更是效果很好的食物之一。

##### 3、山楂

山楂中具有非常丰富的维生素c和黄酮，黄酮可以很有效的改善身体的新陈代谢以及内部循环系统，尤其是山楂对于血压有着很好的控制作用。日常生活中可以把山楂切片泡入水中食用，这样可以把山楂内部的营养元素都吸收进入身体里，人体内部的循环正常了，那么自然就会达到一个吸收和排解的正确循环作用，也就可以达到消脂的作用了。

##### 4、木耳

木耳本身含有的热量非常低，而且又是菌类食物，所以对于人体具有很好的刮油效果。时常食用木耳可以有效的帮助肠道排解毒素。木耳可以加速体内的胆固醇循环代谢，可以很有效的帮助肠道快速清理油脂和残留的垃圾。建议日常饮食中添加木耳比较好。

##### 5、红薯

常食用红薯可以让皮下组织中的脂肪迅速减少，具有预防抵抗肥胖的作用。除开之外，红薯具有预防糖尿病、抗癌等功效。但是一定要适量的食用，不要无限制的多吃红薯，过量会让血脂增高。

以上便是5种日常生活中有利于刮油的食物，在吃得过于油腻之后，可以吃一些这些食物，让自己一身轻松。