

星期一 05/27	晴 29℃ 南风 3-4级
星期二 05/28	晴 25℃ 南风 3-4级
星期三 05/29	多云 25℃ 南风 <3级

2019年
5月27日
星期一

HOPE Leisure 假日休闲报



模 | 式 | 在 | 变
福彩助力高考学子的
爱心不变



作为全国第三批启动高考综合改革试点的8个省份,4月23日,河北、辽宁、江苏、福建、湖北、湖南、广东、重庆发布本省份高考综合改革实施方案,明确2018年秋季入学的高中一年级学生开始采用“3+2+1”模式。

高考是万千学子改变命运的一次最好的机会,不仅是学子的人生大事,也是对社会文明的一次考验。不管高考模式怎样变化,福彩一直坚持为高考学子奉献爱心,为各地高考学生及家庭提供便利,开展了一系列便民爱心活动。高考前后,都可以看到福彩的身影。

考前:福彩准备爱心助考车 为高考学子保驾护航

为了给高考学子提供实实在在的帮助,高考前夕,河源市福彩中心向城区福彩站发出倡议,号召河源市城区100家福彩“爱心驿站”加入“高考便民服务站”行列。

高考期间,河源市文明办和河源福彩中心联合举办“高考爱心直通车”大型公益活动,为考区周边的学子及家长提供休息场所,包裹存放,免费电话茶水等便民服务,解决学子们在考试期间的各种一时之需,尽最大能力提供便利。

在河源市区,近500台贴有着福彩爱心标志的“高考爱心



车”,一大早就上路了。一部分爱心车定时定点来到已经预约好的考生家中,接他们参加考试。这些考生大部分家庭贫困,住得比较偏远。高考爱



心接送车,解决了他们的一大难题。还有一部分爱心车则于考试前后在城区流动,在通往

各考场的主要干道和比较密集的居民小区往返,免费接送考生。

考后:福彩公益金助力寒门学子圆梦

扶贫济困是福彩事业的发行宗旨,对于高考贫困学子的资助,一直是福彩公益金“济困”项目中的重要组成部分。为了让那些家庭困难的高考新生顺利走进大学、继续接受大学教育,福

彩又一次伸出了援手。其中,广西、安徽、山东、辽宁、河南、河北、浙江、四川、陕西、重庆、湖南、新疆等多个省(区)市,都开展了形式多样的助学活动,为高考贫困学子发放助学金。在福彩

公益金的帮助下,众多寒门学子如愿地走进了理想中的大学。

在各种助学活动中,广西福彩中心显得独树一帜。“福彩情·学子梦”是广西壮族自治区民政厅利用自治区本级福彩公益金

打造的一项公益品牌活动,由广西福彩中心具体组织实施,自2013年12月举办第一季活动以来,累计使用福彩公益金达805万元,分阶段、接地气地资助了1150名贫困高三学子。



福彩为贫困学子提供勤工俭学机会

“授人以鱼不如授人以渔”,对于高考贫困学子的资助,不仅在物质上,资助资金上,更在精神上、情感上、行动上鼓励学子的成长。

2018年6月,重庆市福彩中

心组织开展“福彩助学·爱心直通车”2小时公益”勤工俭学社会实践志愿服务活动。该活动秉承“资助、自助、助人”的公益理念,对寒门学子提供“造血式”资助,为他们提供长期实习机会赚取生活

费,解决他们的日常生活困难。

每年高考季,福彩助学忙。在广大彩民朋友的大力支持下,福彩事业发展迅速,利用筹集到的公益金为社会福利事业做出贡献,越来越多家庭生活

贫困的学子得到了帮助。

可以说,连年的福彩助学活动,都有着福彩公益金的一份力量。多年来,福彩一直努力把福彩助学公益活动做到实处,帮助更多的寒门学子幸福圆梦。

健康小常识

喝牛奶的好处多 但要了解这5个小常识

牛奶里面含有大量的蛋白质以及钙,能为身体补充营养,防止骨质疏松,价格实惠,几乎适合每个年龄段的人群,但是喝牛奶时不能做5件事,不然会破坏里面的营养。

1、不能喝生牛奶

生牛奶是直接挤出来且没有经过加工处理过的,部分人群认为生牛奶是天然新鲜而且无添加剂。其实生牛奶的营养价值没那么高而且会出现食品安全问题。因为生牛奶没有经过杀菌的程序,里面含有大肠杆菌、结核杆菌或者葡萄球菌等,有可能引起食物中毒。喝生牛奶前必须彻底加热,相比较来说经过杀菌消毒过的包装牛奶会更加安全可靠。

2、不能把牛奶代替白开水

牛奶里面含有丰富的蛋白质以及钙、脂肪,把牛奶代替水喝的话会出现营养不均衡。在100毫升牛奶里面会有3.5克脂肪,大量喝会摄入饱和脂肪,容易引起身体肥胖,而且不利于身体健康,每天喝300克的乳制品即可。

3、脱脂牛奶并不是最好

脱脂牛奶是通过离心技术把里面脂肪去除,部分女性认为脱脂牛奶是低热量低脂肪的,所以受到很多女性的青睐。脱脂牛奶去除脂肪的同时也会把部分维生素a、维生素d和维生素e去除。生长发育期间的儿童选择普通牛奶即可,超重和高血脂人群选择低脂或者脱脂牛奶。

4、空腹喝牛奶没有那么可怕

部分人群认为空腹喝牛奶会分解身体中的蛋白质来提供能量,引起蛋白质浪费,其实这种做法不成立。牛奶里面含有大量的脂肪乳糖以及脂肪,身体会优先分解乳糖和脂肪,空腹喝牛奶并不会引起蛋白质的浪费。对于喝奶腹泻腹痛的人群尽量选择酸奶或者舒化奶。

5、不用担心牛奶里面有防腐剂

不管是常温牛奶还是巴氏牛奶,里面都不含有任何的防腐剂。因为牛奶都经过了消毒和灭菌的过程,能杀死里面所有的微生物,然后再使用无菌的包装,即使没有防腐剂保质期也挺长。

温馨提示

喝牛奶时尽量不要和钙片一起吃,因为身体吸收钙量有一定的限度,不仅会引起钙质的浪费,同时也影响身体对钙的吸收。虽然牛奶的营养价值高,但要控制量,每天喝牛奶的量不能超过300克。

