

# Holiday Leisure 假日休闲报

2019年  
5月31日  
星期五

## 北京天气预报

星期五	晴 30℃	南风 3-4级
05/31	多云 19℃	南风 <3级
星期六	晴 32℃	南风 <3级
06/01	晴 19℃	南风 <3级
星期日	多云 34℃	南风 <3级
06/02	晴 20℃	南风 3-4级



近期,“田园式慢综艺”深受观众欢迎,节目中明星和嘉宾守拙归田园,与鸡鸭作伴,过着带有烟火味的乡村生活,即使隔着屏幕,观众仿佛也能呼吸到田间地头那股久违的纯净空气。看似平凡的生活,却是很多人的心之向往。

车如流水般的都市,高压高强的生活节奏,您向往的理想生活是什么样的呢?是陶渊明笔下“采菊东篱下,悠然见南山”的世外桃源?还是以梦为马,来一场说走就走的旅行?抑或是有份稳定的工作、平平凡凡过一生?

理想生活有千千万万种。中国福利彩票作为国家筹集公益金发展福利事业的载体,自发行之日至今,让很多困难群体的理想变成了现实,帮助他们过上了美好生活,为他们搭起了通往幸福的彩虹桥。

## 种菜娱乐悠然自得 养老院里过上美满生活

“这是我们敬老院投资 15 万元兴建的高温大棚,里面种植了多种蔬菜,基本实现了一年四季蔬菜自给,既保证了蔬菜的质量,提高了老人们的伙食标准,还丰富了老人的日常生活,充分调动起了老人的积极性,帮助他们活动筋骨,在乐趣中强身健体。”莒县夏庄镇敬老院的工作人员说。

据介绍,夏庄镇敬老院占地 26 亩,按照“花园式建设、亲情化管理”的原则,本着“以人为本、以

院为家”办院理念,逐步改善老年人的生活。其中,蔬菜大棚的建设就提升了老人们的幸福感。

“俺今年 80 岁了,干不了太多活,就喜欢来这大棚里帮帮忙,种种菜、浇浇水,看着蔬菜一茬一茬地长,心里高兴,吃饭也更香!”尹世宏老人说,到敬老院一年来,自己吃得好、睡得好、条件好,过上了理想中的老年生活。

据了解,莒县夏家庄敬老院是一家集住宿、餐饮、医疗、休



闲、娱乐于一体的颐养天年的好场所。近年来,在镇党委政府和上级业务部门的领导、支持下,

该院逐步改善办院条件,其中,还投入了 35 万元福彩公益金,用于院内基础设施的改善。

## 巾帼筑梦 阳光同行 福彩送上“就业大礼包”



就业是民生之本,拥有一份稳定的工作更是大多数人的愿

望,而帮助困难群众实现就业是福彩履行社会责任的重要体现。这不,由深圳市妇联主办、深圳市福彩公益金资助的“阳光妈妈”项目“巾帼筑梦,阳光同行”女性专场招聘会就为深圳失业女性送上了一份“就业大礼包”。

参与到本次招聘会的大多是年龄介于 30 岁至 50 岁的失

业、单亲和特困女性,其中有不少是二胎妈妈。“我生第二个小孩的时候辞职了。”谢女士的小儿子现在两岁多了,她也离开财务的工作岗位近 3 年了。提到阔别职场 3 年的感受,谢女士直言,现在可选择的就业范围十分狭小。“很渴望有份工作,对于待业在家的二胎妈妈来说,这次的招聘会很有针对性、很及时,感谢福彩!”

据了解,招聘会现场邀请

到 30 多家企业,包括纺织服装、餐饮食品、家政服务等专业要求不高、工作时间灵活的岗位 400 多个。同时,项目整合职业培训学校、化妆公司、咨询机构等就业服务单位,为参加女性提供就业指导、形象提升、就业招聘、就业跟进等“一条龙”就业服务。本次招聘会信息阅读量累计 3000 人次,报名参加招聘 200 多人,现场就业咨询达成就业意向 171 人。

## 彩票公益金修富路 助力脱贫攻坚奔小康



当下,以美丽乡村、特色小镇为抓手的乡村振兴,已经上升到国家战略的高度。而在此方面,福利彩票也在用自己的

行动助力乡村建设和发展,帮助农民脱贫致富,让他们过上幸福生活。

嵩山生态旅游度假区地处山东沂蒙革命老区临朐县最西南部,这里“高峡出平湖,碧水绕青山”,构成了一幅绝妙的湖光山色图,但受历史原因和地理位置的束缚,这里的发展一度落后于周边地区,是中央、省、市重点扶贫县区。为打赢扶贫

开发攻坚战,2017 年,中央专项彩票公益金扶贫项目落户嵩山生态旅游度假区西部山区。该项目总投资 4162.56 万元,其中中央财政资金 2000.00 万元、地方自筹资金 2162.56 万元。

项目完成后,7 个行政村的水、路等基础设施条件得到极大改善,方便了群众出行,也为产业发展、脱贫增收奠定了基础。项目沿线已发展黑小米等种植 500 余亩,蜜桃、佛手瓜、猕猴桃、柿子等林果 6.7 万余亩,新建扶贫车间 1 处,培育淹

子岭、崔木等旅游特色村 3 个,当地的土地流转价格由 300 元提高到 800 元,人均增收 500 元。该项目真正成为了当地群众的“贴心路”“致富路”“幸福路”。

“扶老、助残、救孤、济困”,中国福利彩票如春风化雨般走进千家万户,对困难群体无微不至,对鳏寡孤独不离不弃,对孤儿儿童至亲至爱,用实际行动搭起了困难群众理想与现实的彩虹桥,温暖着每一位需要帮助的人。

## 健康小常识

### 这 8 类食物会伤肠胃 肠胃不好的人不能多吃



**1、咖啡**  
咖啡很美味,它可以让人充满活力,但不幸的是,它对消化系统却是一个大难题。咖啡往往会加重胃痛,增加液体流失,并使食物在消化道中移动过快,从而不利于消化。不是每个人都对咖啡做出同样的反应,但如果发现喝咖啡后有消化方面的问题,可能要考虑减少咖啡的摄入量。

**2、高脂肪食品**  
高脂肪食物也会让人感到不舒服,因为它们会长时间留在体内。高脂肪食物,特别是油炸食品或肉类,也可能导致酸反流问题。

**3、高膳食纤维食品**  
膳食纤维含量高的水果和蔬菜绝对对身体有益,但对某些人来说,它们很难消化,会导致腹胀和胃肠积气。没有充分水合作用的高膳食纤维食物还会导致便秘,食用高膳食纤维食物一定要多喝水。

**4、人造甜味剂**  
很多人可能会认为糖对身体是不健康的,使用糖的替代品,比如说人造甜味剂是一个选择,但这会对消化系统造成严重破坏。糖醇可能会产生通便作用,但是对某些人来说非常麻烦,多数不良食品添加剂为阿斯巴甜,购买食物的时候一定要多看营养成分表。

**5、精制碳水化合物**  
加工过的精制碳水化合物不仅营养不足,而且会导致血糖急剧上升和血糖下降,这不仅会影响大家的基础代谢率,还会增加患 2 型糖尿病的风险。

**6、乳制品**  
有很多人乳糖不耐症,这意味着他们在食用乳制品后会有腹痛,胃肠积气和腹泻等状况。

**7、辛辣食物**  
很多人都喜欢辣的食物,但辣酱和其它辛辣食物对胃来说是个很大的负担。辣椒中的化学物质辣椒素可以刺激胃的内层,引起疼痛和不适。

**8、糖**  
根据一项研究,精制糖,特别是果糖,可引起胃肠胀气、腹胀、疼痛和其他胃肠道症状,因为果糖不易被人体吸收。

