



志愿者关爱行动  
齐鲁晚报 公益正能量

# “做公益一开头,就停不下来了”

## 义工安强是一名法官,他把工作外的时间都给了公益

45岁的安强是滨州滨城区法院的一名执行法官,除此之外,他还有一个特殊的身份——滨州市星火公益事业发展中心的志愿者。虽然安强工作上很忙,但他把工作之余的全部时间都给了公益,做了15年公益的他说,做公益无长短,人人都可为,他希望能成为一个长期做公益、把公益长期做下去的人。

本报记者 孙秀峰

### 资助寒门学子15年 送他们步入大学

安强和公益的缘分或许从他小时候就结下了。“父亲是一位小学老师,为人耿直,而且乐善好施,总是喜欢帮助村里的贫困家庭。”安强说,“记得村里有一个上了年纪的外姓人,无儿无女,我父母就长期地给他做饭,送饭,直到他去世。”

那时候的他无法理解父母的所作所为,“你管人家干吗,家里有六个子女都忙不过来,还要去管人家。”这是当时安强的想法。

上了大学后,安强开始接触公益,“偶尔去义务植树,因为学的是法律,也经常去小区普及法律知识。”安强说。

从2000年开始,安强的工作和家庭稳定了之后,便开始自发参与到公益活动中,在团市委公

布的贫困生家庭中,安强和妻子找到了需要帮助的对象。

“我觉得做公益是一件薪火相传的事,把自己的行为传染给别人,用爱心传递爱心,让更多的受助者感受到爱心的同时,再把这份爱心传递出去。”安强说。

2005年,安强选择了离滨城区较近的贫困家庭的学生,因为能跟受资助的学生见上面,能当面交流,通过心灵对话,可以从侧面了解他们的想法和需求,也可以通过言传身教将这种爱心传递下去。2014年,安强从初中就资助的一名寒门学子考入大学,这让他更坚定了把爱心事业长期做下去的信念。

### 公益活动“项目化”, 让爱心得以传递

在2012年情人节前夕的一个晚上,安强和家人去逛商场,途经一个广场时看见穿着马甲的星火义工在卖书募捐,为患病的孩子筹集医药费。安强买了一

春节临近,本报联合阿里公益“天天正能量”发起“志愿者关爱行动”,在全省寻找100名各行各业的优秀志愿者,为他们送去春



安强组织了“爱心煤·暖夕阳”活动,图为安强(左一)为孤寡老人装煤送煤。(资料片)

本书之后,又向义工咨询了详情。“当时想了想,这样做公益挺好的,就填了表格,申请加入了星火义工。”安强说。

加入星火义工后,就跟着老志愿者们参加各种各样的公益活动,去大街上捡垃圾,去敬老院陪老人,大大小小的公益活动都有安强的身影。

一年下来,凭着之前自发做公益的经历和参加各种活动的阅历,安强成为环保类项目的小组长。2013年下半年,安强开始

带领团队策划实施公益活动。

安强说,既然有这样一个公益团体,就应该按照规章制度去做各项公益事业。每一次公益活动,从策划到实施也应该投入更多精力,把每一次活动当成“项目”长期做下去。

“2013年10月份,我们策划实施了‘爱心煤·暖夕阳’活动,通过向社会募集资金,选择了滨城区60周岁以上的19名孤寡老人,为每位老人送去了千斤爱心煤。”安强说,“2014年我们给37

名老人送了煤,今年我们打算把人数提高到50名,并且所有送过爱心煤的老人都建立了档案,这个项目也会长期做下去。”

除了“爱心煤”项目的策划外,安强还策划实施了“点亮老人微心愿”、“爱心超市”、“星火助学”和“车载宝贝”等一系列项目。

“在帮助别人的过程中,我也感受到了快乐和充实,我会一直把公益坚持做下去,把自己的爱心传递给更多的人。”安强说。

### 优秀志愿者 请您来推荐

节的祝福和新年大礼包。同时选出10名“最美志愿者”,每人再给予一定的现金奖励。

参评的志愿者要求参加志

愿服务一年以上,组织参加多个志愿服务活动,取得过一定成绩,引起了较大的反响,得到社会好评。如果您身边有这样的志愿

者个人或团体,那么请告诉我们。志愿者报名可拨打本报热线96706或关注齐鲁晚报官方微博、微信。

### 众参缘“参”度养生堂

直销热线:  
0531-83182668 83182778  
全省包邮到家,货到付款,快捷省心!

# 小身材 大营养

——众参缘海参邀您共享有“参”度的健康生活



干海参为什么看起来这么小?  
选海参,个头大小真的很重要吗?

自己吃海参,选个头大的还是小的好?

.....  
在回答这个问题之前,我先给您说说干海参的加工过程,看完,您自然就会有个判断了。

海参的营养是产地决定的,质量却是由加工工艺决定的。海参的加工一般分为去内脏、清洗、煮制、脱水、晾晒等几个过程,当海参完全干透后就得到了成品干海参。

淡干海参的加工,质量主要取决于海参煮制时火候的大小,海参在煮制过程中火候越大,海参的细胞组织之间就收缩的越紧密,海参的含水量就越低!之所以要求煮制海参时火候要很大,原因是海参含有大量的蛋白质,尤其是胶原蛋白,在煮制时胶原蛋白就会因遇热而急速收缩,同时将细胞组织内的水分排出,有利于后期的干燥,而且由于煮制的火候大,海参的细胞组织收缩的更紧密,当海参完全干燥后就会收缩的很小了,重量也变得很轻(这里说的火候大小是相对而言)。

那些火候不够的海参,收缩不到位,当然加工后得到的干海参的形体就大,但是一发就露馅

了,火候不到的海参根本发不出来,也就是我们通常说的涨发率低,一斤只能发四五斤左右,而好的淡干海参一斤应该发出至少八到十斤的量,有的甚至能达到十二三斤。大火候加工的海参要明显优于小火候的海参。

众参缘特别推荐的这种2260元/斤的淡干刺参,一斤更可发13到15斤!

因此买干海参不要仅仅只看个头,看外表。更要看质量,看涨发率。买到的干海参是需要水发来看质量的,发好后的海参才是你最后得到的海参,自己家的尺子和秤是不会说谎的。

食用海参,注重的是所蕴含的50多种营养物质,海参位列“海八珍”之首,自古以来就是滋补佳品,营养价值也是举世公认的。

鲜活海参的营养是最原始的,但是要想完整吸收得下些功夫,鲜活海参的体壁为胶质组成,其营养成分被包裹在胶质

中,未经过处理的鲜海参是不易被人体吸收的,其营养吸收率最高仅能达到10%。而且,鲜活海参体内的自溶酶,对人体也有不利的影响,吃多了会拉肚子。

淡干海参的加工工艺简单,环节少,海参因加工过程造成的营养流失很少,所以营养丰富。通俗地讲,就是在加工过程中的高温工艺,属于纯物理的处理过程,打破了细胞壁,使得营养物质结构有所变化,经过发泡后,营养价值可以被人体更好的吸收利用,这就是为什么中医都会建议需要进补的人选择干海参食用,而不是选择鲜活海参的原因。

众参缘对传统的海参加工工艺进行了改良,取消反复蒸煮,保证零添加,干燥过程更采用高科技的冷风干燥技术,最大程度保留了海参的天然营养成分。系列淡干个头虽小,但营养含量高。正可谓“小身材,大营养”。

众参缘建议,自家食用海参,如果只是一个人吃,那么一

斤100-120头规格的是最合适的!每天一只,隔天一只都可!个头适中,每天摄入的营养价值也很不错!

如果两个人吃,也可以选择一斤50-60头之间的,每次一人半只,也很方便!而且这种规格的海参,更是走亲访友的上佳选择。

挑选海参,看产地,看大

小,看价格,更要看性价比。“没有最高,只有更高”,要选择性价比更高的海参。希望大家不要受低价的诱惑,也不要盲目的迷信高价,要学会自己做出正确的选择。

本期众参缘“参”度养生堂为您推荐一款老少皆宜的海参食谱:海参蒸蛋,以饕读者。

#### 美食推介:

#### 海参蒸蛋



原料:鸡蛋,泡发好的海参、香葱、酱油、香油、水。

步骤:  
1.准备好食材,海参提前泡发。  
2.将鸡蛋搅打成蛋液,倒入1:1或1:1.5的水搅匀。  
3.用滤网将蛋液筛入蒸碗中,取一半海参切碎放入碗中,用牙签扎破蛋液表面起泡。  
4.盖上保鲜膜水开后小火蒸8-10分钟。  
5.然后将另外半颗海参放入碗中再蒸3-5分钟。  
6.出锅后撒少许香葱粒,生抽和香油调味即可。