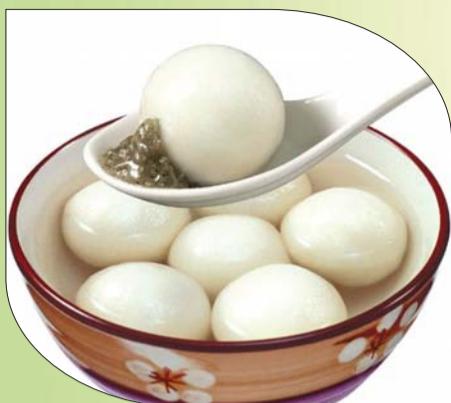


济南市中区二七新村街道办事处  
JINAN SHIZHONG ERQI XINCUN JIEDAO BANSHICHU

幸福社区 出彩二七

CP 济南市福利彩票发行中心



本报记者 王倩

正月十五吃汤圆,而要说到最好吃的汤圆,那肯定是自己动手包的汤圆了。在元宵节之前,二七新村街道多个社区组织了集中包汤圆活动,居民不但齐动手包汤圆,而且还把他们亲手包好的汤圆送给社区保安以及保洁员,与大家一起热闹过元宵节。

19日上午,在鸿源小区业主活动室,二三十名社区居民聚集在一起。一进入活动室,大家洗过手之后忙活起来,有的挽起袖子开始和面,有的则开始调馅。一切准备妥当之后,大家正式开始包汤圆,不管是五六十岁的老人,还是七八岁的孩童,大家包起汤圆来,非常有范。

“奶奶,奶奶,这是黑芝麻馅吧,我爱吃。教教我,怎么才能做得圆。”一名小朋友高兴地请教奶奶,希望能够包出最好的汤圆。建南社区居委会主任徐爱华则是现场最忙活的人,一会儿为居民忙着拿干面,一会儿又忙着为居民拍照留念,一会儿又烧水准备煮汤圆。“说实话,现在在家里包汤圆的人不多,我们组织社区居民包汤圆,一来可以热闹热闹,同时还能把爱心送给社区保安和保洁员,很值得。”徐爱华称。

半个多小时时间,圆圆的汤圆已经包好了,而煮汤圆的热水也已经煮好,工作人员随即把汤圆煮好,并将热腾腾的汤圆送给社区的保安员和保洁员。大家吃着热腾腾的汤圆,心里非常高兴,并表示,他们感受到了社区居民的爱心,一定会尽全力为社区居民服务。

当天,梁南社区工作人员

为居民准备了热腾腾的元宵以及内容丰富的灯谜。猜谜活动内容也较广泛,涵盖了字谜、成语、知识、生活等类别,兼顾了娱乐性和知识性。大家争先恐后踊跃猜谜,认真琢磨,绞尽脑汁,你一言、我一语,互相提示和讨论,活动现场欢声笑语不断。74岁的王大娘一边品尝着香甜的汤圆,一边说,近年咱们小区安装了管道燃气,集中供暖,拆除了违章建筑,进行了绿化,生活条件好了,环境更美了,希望今年的日子越来越好。随后,社区党总支书记王海霞一行三人慰问了高龄老人和双残家庭,给他们送去了节日的问候。

“元宵到,花灯闹”。22日上午,二七社区服务中心携手群益社会组织服务中心与辖区老人共度元宵佳节,开展包元宵、猜灯谜、茶话会活动,为辖区老人送祝福。

一大早,二七老年日间照料中心的活动大厅里就是一派热闹景象。辖区居民组成了七支社区代表队展开包元宵比赛。而现场悬挂的灯谜也吸引了社区老人的参与,他们看谜面动脑筋猜谜底,猜对的兴高采烈领到一份奖品,猜错的也不灰心而是继续看下一个谜面,大家有时为一个谜底争得面红耳赤。经过竞猜,悬挂的灯谜被一一解出答案,老人们抱着奖品满载而归。

之后的茶话会,老人们共同诉说元宵节的习俗、来历。工作人员则把大家包好的元宵下锅煮熟,送到在日间照料中心的每一位老人手里。大家纷纷表示,“参加活动,不仅学会了包元宵,还领到了纪念品,这样的活动太好了。”



## 春节过后如何健康养生

春节过后,饮食中的主食要以谷类粗粮为主,可以适量增加玉米、燕麦等成分,要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。那么,春节过后如何养生,又有哪些注意事项呢?同时,小编还特地给大家搜索了一些具有特殊效果的饮食,希望能给大家带来参考。

本报记者 王倩

### 第一部曲

#### “灭火”工作首当其冲

专家解读:春节前后,家里家外事务繁多,加之过食油腻、生活规律常被打乱等,使有些人的身体不能保持新陈代谢的平衡和稳定,引起生理机能紊乱,从而导致“上火”,表现为咽喉干燥疼痛,眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄、脸上起痘等。

### 第二部曲

#### 解腻消滞全攻略

专家解读:春节期间,饭菜丰富、多样化,琳琅满目的水果、糕点、小食品等让许多人禁不起诱惑,饮食常失去节制,使胃肠负担加重,从而出现腹胀、食滞、消化不良等现象。

### 第三部曲

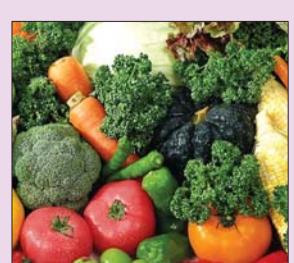
#### 早餐吃点水果燕麦

专家解读:近几年,将蔬果与主食进行搭配的吃饭方法非常流行,所用的食物和调料都很健康,尤其适合早上食用。如果在大年初一早上吃一款粗细搭配的水果燕麦,会使人倍感精力充沛。

### 第四部曲

#### 长假归来常润颜

专家解读:春节长假结束后,一下子回到工作岗位上,定会感到全身疲劳、精神紧张,难看的“脸色”让人实在无法怀着一份好心情去工作,这时可常喝些补气补血的红枣银耳粥。



#### 食谱有方

#### 口干舌燥——百合杏仁枇杷粥

原料:鸭梨、枇杷果各20克,杏仁12克,百合15克,粳米50克,蜂蜜适量。

做法:将百合、杏仁洗净;梨去皮切丁;枇杷果切丁,把百合、杏仁和粳米用武火煎煮,边煮边搅拌,一直煮到米粒开始膨胀,米水融合时改为小火煎煮,然后加入梨丁、枇杷丁,稍稍搅拌,待粥熬好后,盛在碗中,放到温度稍凉时,加入蜂蜜调味即可食用。

#### 咳嗽有痰——生姜煎蛋

原料:生姜1块(切碎),鸡蛋1个,香油少许。

做法:像煎荷包蛋一样,把姜和蛋一起用香油煎熟,趁热吃下,每日2次。

#### 食欲不振——清火茶

原料:金银花15克,山楂5克,红茶3克,蜂蜜适量。

做法:前三味用200毫升开水冲泡,加盖焖10分钟,加入蜂蜜调匀即可饮用。

#### 咽喉肿痛——嫩丝瓜汁

取嫩丝瓜适量,将其捣烂取汁,频频含漱。



这些常识  
值得你收藏

汤水消滞:消滞最简单的方法是喝茶,喝茶能帮助分解脂肪。另外,取桂皮、山楂各10克,红糖30克,将桂皮、山楂加水适量煎煮至沸,去渣取汁,在此汁液中加入红糖调匀,趁热饮,或用槟榔、炒莱菔子、生山楂各10克,水煎去渣取汁,晾凉后加入白糖少许,不拘时频饮,均具有较好的消滞功效。

对症消滞:①伤食鱼:取生姜适量,将其捣烂,拌醋调食。②伤食肉:取山楂适量,将其烧熟,水煎服;或嚼食山楂或山楂饼。③伤食鸡蛋:取神曲30克,水煎服;或在米汤中加食醋1汤匙调服。④伤食汤圆:取炒麦芽30克,水煎分次服。⑤伤食豆类:取生萝卜适量,洗净捣汁,分次饮服。⑥伤食果品:取生姜3片,水煎服;或取神曲15克,丁香2克,开水冲泡代茶饮。⑦伤食呕吐:取鸡内金5克,水煎服。⑧消化不良:取橘皮2~9克,开水冲泡代茶饮。

吃烧烤后来一根香蕉:烧烤类食物会产生较多的苯并芘等致癌物,最新研究发现,香蕉能在一定程度上抑制苯并芘的致癌作用,保护胃肠。

吃得太油腻喝杯芹菜汁:如果一餐中吃的油腻食物较多,喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。

吃火锅后喝点酸奶:吃火锅后喝点酸奶,可有效保护胃肠道黏膜。此外,酸奶中含有乳酸菌,可抑制腐败菌的生长。

吃螃蟹后喝杯生姜红糖水:吃螃蟹后喝杯性温的生姜红糖水,能祛寒暖胃、促进消化、缓解胃部不适,但糖尿病患者不宜食用。