

保健与养生

早餐“升级”更健康

不吃早餐伤胆囊,太晚吃早餐则会影响人们的血糖、血脂及胰岛素水平。

2023年《国际流行病学杂志》刊发的一项覆盖超10万人的研究成果显示,与习惯早晨8时前吃早餐的人相比,9时后吃早餐的人患上2型糖尿病的概率要高59%。葡萄糖耐量和胰岛素敏感性遵循昼夜节律,在早晨达到最大值。

什么样的早餐更健康?早餐怎么吃才有营养?早餐最好要包含谷薯类、蔬果类、动物性食物(肉鱼蛋奶)、豆类或坚果这4类食物中的3类及以上。

我们可以对常见的3类早餐组合进行“升级”。1、中式:粥+包子 此类早餐虽然饱腹感强,但这样吃,优质蛋白质摄入不足,长此以往,容易出现免疫力下降、伤口愈合慢、肌肉含量下降等问题。

建议粥最好选择杂粮粥,例如在小米或小米基础上加入藜麦、燕麦、

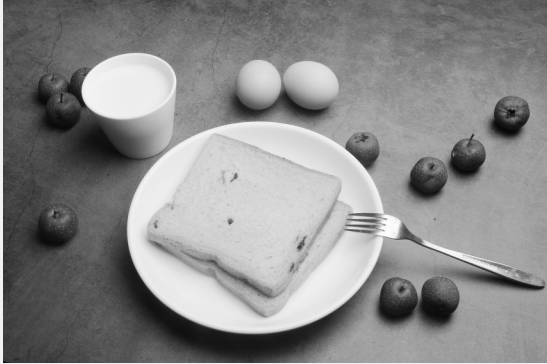
红豆、豌豆等。包子馅最好荤素搭配。在此基础上再搭配一个芝士什锦沙拉,再加个鸡蛋,营养均衡度可大大提升。

2、西式:咖啡+面包 此类早餐营养单一,钙、维生素、膳食纤维不足,长期吃可能会带来骨质疏松、肠胃不适等问题。

建议咖啡应选择不加糖的,可以加些牛奶变成奶咖;面包最好选择不加糖并且脂肪含量较低的,如大列巴、全麦面包等,而奶油面包、牛角包、肉松面包等花样面包最好不选。除了面包,可以再搭配一个鸡蛋、一份果仁、一份青菜。

3、大众:豆浆+油条 这类早餐虽然饱腹感强,但其中的油条油脂含量相对较多,吃时需要控制量。

建议改为一杯豆浆加上半根油条,再来一份蔬菜沙拉和一个鸡蛋就好得多。沙拉里除了蔬菜,还可以加玉米粒、红腰豆。加餐时可以再喝一杯酸奶或牛奶。



玮玮 摄

七绝三首

■刘福文

国际志愿者日有感

寒梅舞雪自风华,
古郡吹开幸福花。
休说斯民无淑德,
群芳不负满天霞。

赞朝阳志愿者

朝阳礼始善门开,
花感雨恩香梦回。
修德何需家万贯,
逢春喜见凤凰来。

又闻桂花香

仲冬霜染千林瘦,
未见山川雪压枝。
庭苑风轻花默笑,
馨香依旧惹人思。

我爱落羽杉

■陈勇志

湖畔的落羽杉又红了,但它的红终是不及枫叶的红那么鲜、那么艳。我坐在湖畔靠背椅上想:落羽杉的红是暗红,色调和巧克力颜色有得一比。

在大半生的漂泊中,我曾两次被满山红叶激起情感的波澜。

一次是电影《等到满山红叶时》公映那年的秋天,我乘船从武汉沿江逆流上重庆。过瞿塘峡时观两岸风光,满山红叶层层叠叠,远远近近,沿江依山,如巨幅彩锦尽展,那种灿烂与壮观令我叹为观止。我斜依船舷栏杆,仰望着《等到满山红叶时》说的那座水文站,它就在岸上那座山崖高处,白色的建筑在红色的枫叶衬托下分外醒目。船缓缓而驶,离水文站越来越远,我还想再多望望,于是快步走向船尾。听着船上播放的电影插曲:“手捧红叶望阿哥……哥是川江长流水,妹是川江水上波……”我心潮有如江浪,起起伏伏。

再次被红叶感染得一塌糊涂,则是在北京登香山那回了。

深秋的香山,山峦红遍,层林尽

染,叶子红得似血。这热烈的场景很容易就撩起欣赏者的情绪,那是从心底直涌而出想在人世间大闹一场的青春萌动。立山巅,看万山红遍,如血如霞,怎不让人觉得自己往后人生会似红叶般绚丽?这是我头一回登香山,红叶给我带来的情绪冲击。

在北京那几年我住在香山附近的某高校,得地利,秋日里的枫叶我是常去看的。“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花。”唐人杜牧诗里说霜染过的枫叶颜色红于鲜艳的二月花,对此我是深有感受的。

二十多年后的今天,我静静地坐在深圳莲花山下的莲花湖畔,看着对岸的落羽杉,数着落羽杉水中的倒影,追问自己:大红大红的枫叶与暗红暗红的落羽杉,你喜欢谁?

我承认,红色催人热烈、激情、勃发、向上!年青日子里特喜欢枫叶的红,可能是对未来充满幻想和浪漫的缘故吧。随着年岁增长,经历的事情多了,反而喜欢起焦糖色的暗红色来了。

暗红的“糖”色,能引起我对“甜”的联想,“糖”一样甜的生活才是我要

的自然界里,静与动这两位宇宙级大师一旦联袂创作,必出极品!您看:八号仓中心湖畔这幅“岁月静好”的冬日画卷,景色可谓美到绝伦!

在深圳,如果要寻落羽杉远景动与静相结合得最好的去处,非洪湖公园莫属。

清晨,霞光初露时分。站在洪湖公园的伏龙桥上,极目过湖看东岸,大片大片落羽杉尽收眼底。飘飘缈缈的薄雾在落羽杉林间浮动,宛若人世仙景。有灵动的白鹭飞过,湖面碧波荡漾,泛起层层涟漪。蓝天、楼宇和红黄相间的落羽杉,层次分明地倒映在湖面上,恰似一幅柔情缱绻的水画。画卷每一处都透出自然界万物共生的蓬勃生机。

大自然赠给人间春夏秋冬四季,春始萌发,夏天滋长,秋有收获,冬来则藏。我喜欢丰收,也就喜欢深秋的落羽杉,它那如糖的暗红色,能勾起我对生活里“甜”的美好追忆和再度向往!

所以,我爱落羽杉!

生日

■毛勇强

点黄豆,或者煮一个鸡蛋给我。她说:吃黄豆“旺相”,煮过的鸡蛋“防风防水”,可保佑我平平安安。

终于查到了自己的生日,总想以一定的形式庆祝一下。读高二那年,我将自己的生日告诉了几位特别要好的同学。他们也很高兴,一致表示一定要庆祝一下。但是,我们都是穷学生,要“庆祝一下”谈何容易!然而,穷有穷办法。一位家庭条件较好的同学,献出了两斤大米供换河粉之用,一位家住学校附近的同学拿来了几斤青菜,而作为东道主的我,则从家里给的有限的伙食费挤出几角钱,买了几两花生。下自修后,我们偷偷来到学校附近的一个粉皮作坊,用大米换了粉皮,又讲了一大堆好话感动粉皮作坊的师傅为我们炒花生和青菜。一切就绪后,一位同学变戏法似的从裤袋里拿出一小瓶散装米酒。就这样,大家群策群力,竟然弄了一顿“丰盛”的夜宴。

那天晚上,我们谈理想,谈人

生,谈学习,欢声笑语,乐也融融,直到深夜才依依不舍地分手。用今天的眼光看,一盘河粉,一碟青菜,一小碟花生,一壶米酒,是再简单不过的生日晚宴了。但在当时,已是十分奢侈了。事隔多年,依然记忆犹新,难以忘记!

在那个年代,我们这些穷孩子,生日只是随随便便地过,不敢有什么讲究和奢望。正如我母亲所说的,又多一岁了,今后要更加懂事。但往往是今天刚刚过了生日,就期盼下次生日早点到来,无非是能解解嘴馋。如今,过生日买蛋糕,请亲朋同学喝几杯早已不成问题,一些人反而不重视甚至厌倦过生日了。但我还是十分重视过生日,因为我的生日是“查”出来的。每到生日,我都邀请一批亲朋同学欢聚一堂,饮个痛快,还一展歌喉,放声歌唱,歌唱自己“查”来的生日,歌唱人间的真善美,歌唱改革开放的新时代!

社会

护粮有我·守正少年

“米才子杯”茂名市中小学生征文大赛评选结果出炉

茂名日报社全媒体记者 李君平

12月22日,由共青团茂名市委员会、茂名日报社联合主办,广东粮之源粮油实业有限公司总冠名的“护粮有我·守正少年”“米才子杯”茂名市中小学生征文大赛,经评委会的分审和终评已经圆满落幕,100多篇获奖作品也随之出炉。

100多篇作品从1.1万多篇参赛作品中脱颖而出

本次大赛以我市中小學生为参赛对象,旨在引导他们深入思考国家粮食安全的重要性,并鼓励广大学生不仅要自身珍惜粮食、反对浪费,还要成为珍惜粮食的积极践行者与热情宣传者,在日常生活中养成勤俭节约、热爱劳动的优良习惯,进一步推动茂名市节粮减损工作不断深入,使勤俭节约、文明健康的美德在“好心之城”茂名生根发芽,形成浓厚的社会风尚,为城市的可持续发展注入正能量。

自10月16日启动以来,大赛受到社会各界和我市各区(县级市)中小学校的大力支持,广大师生积极参赛,11月16日截稿时共收到了参赛作品1.1万多篇。大赛组委会组织了资深编辑、记者对所有参赛作品进行初审,以及排除不符合征文要求的稿件,共选出小学组3000多篇、初中组1000多篇参赛作品提交评委会评审。评审工作经历分审和终评,最终按小学组、初中组分组评选出共100多篇获奖作品。



评委察看参赛作品。

评委点评参赛作品紧扣主题、频出佳作

大赛评委会由7位评委组成,他们当中既有中国作家协会会员、高级编辑,还有来自中小学教学一线的一级语文教师,以及共青团茂名市委员会、茂名市青少年宫相关部门负责人,具备专业的职业素养和敏锐的眼光。当天,7位评委严格按照评审规则的要求,从作品的主题契合度、文章体裁、内容质量、词句表达等方面进行专业的评审;同时认真专注,会议室内除了翻阅作品的“唰唰”纸张声之外,就是对作品的讨论和评价。

茂名市龙岭学校初中部语文教师、一级教师、文学硕士、茂名市作家协会成员杨振杰说,粮食不仅事关每个人的生存,更关乎一个国家的发展和未来。这次征文以“护粮有我·守正少年”为主题,通过引导青少年去书写生活中的所见所闻所感,有助于他们提高对珍惜粮食的认识。在评审中,他看到很多中小學生能够结合自己的见闻和国家大背景,抒发各自对珍惜粮食的认识,整体作品真情实感、质量不错。

参与评审工作的茂名市桥

北小学语文科组长、一级教师李海燕表示,此次征文比赛佳作频出,参赛作品紧扣主题,立意深邃,别具匠心。部分作品更是巧用拟人,以粮食的视角发声,倾诉心声;还有些作品立论精当,论据丰富,从浩如烟海的古今素材中旁征博引,有力论证,彰显了参赛者对此次“护粮”主题的深刻理解与出色的创作才华。

据了解,大赛组委会接下来会在《茂名日报》《茂名晚报》刊登获奖名单,并对获奖师生以及学校进行颁奖。



评委在认真评选。茂名日报社全媒体记者 李颜东 摄

值班主任:周燕红 责编 版式:周燕红 周娴

化州市司法局推进包容审慎监管和柔性执法
持续优化法治营商环境

■记者 文华春 通讯员 陈娇

本报讯 2024年以来,化州市司法局立足行政执法监督职责,以“三个聚集”举措扎实推进包容审慎监管和柔性执法,在打造公正透明的法治环境上持续用力,为化州实现经济社会高质量发展提供坚强的法治保障。

聚集落实行政执法减免责清单制度。化州市司法局积极推动全市行政执法部门落实行政执法减免责清单制度(也称“四张清单”制度,包括免处罚清单、从轻、减轻处罚清单,免强制清单),目前该市16个行政执法部门向社会公布了327项减免责事项清单,其中免处罚清单252项,减轻处罚清单23项、从轻处罚清单46项,免强制清单6项。今年以来,该市相关执法部门依法作出不予行政处罚26宗,从轻处罚43宗,减轻处罚4宗,涉及减免金额232.173188万元。

聚焦落实涉企“综合查一次”制度。印发了《化州市推进“综合查一次”联合执法机制》《化州市推进“综合查一次”工作实施方案》和《化州市“综合查一次”事项清单(第一批)(第二批)》。对食品生产企业的联合检查等23项检查事项列入“综合查一次”清单,由牵头部门会同联合部门制定年度联合检查计划,制作个性化联合检查表单、细化检查流程,明确检查事项、依据、范围、方式、时间及相关联合检查部门,并将联合检查计划报化州市司法局。依据检查任务清单,牵头部门与联合部门充分沟通,形成联动机制,防止多头检查情况的出现。截至目前,该市相关执法部门对75家企业开展涉企“综合查一次”联合执法,联合检查后对企业检查减少了181次。

聚集探索行政执法“观察期”制度。印发《化州市实施行政执法“观察期”制度工作指引(试行)》,组织市有关单位建立行政执法“观察期”制度,对符合国家和省政策导向、有发展前景的新业态新模式市场主体,探索给予合理的行政执法“观察期”,引导市场主体健康发展。