

**一块西瓜
能抵一碗米饭？**

知道西瓜甜，能量高，如果说吃块西瓜相当于吃碗米饭，你还会在临睡前啃上半个吗？翻开由中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编撰的《中国食物成分表》就能看到，每百克西瓜的能量为26千卡，一大块西瓜去皮后大概400克，能量达到104千卡，而一碗白米饭（二两）的能量为116千卡，稍不注意就会“超标”了。

清华大学第一附属医院营养科主任王玉梅建议，包括西瓜在内，所有的水果最好都作为加餐食用，因为像维生素C这些水果中富含的营养成分大都是水溶性的，餐前吃吸收得更快，还能避免正餐摄入太多食物。而饭后吃水果不仅能量容易超标，还会阻碍其他食物的消化。另外，从形态上看，西瓜的确极易“一扫而光”，但作为糖分高、升糖指数较高的食物，过快吃也易引起血糖波动，更别提对胃的直接刺激。

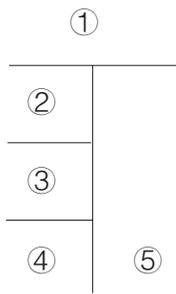
哈尔滨医科大学第一临床医学院营养科主任闫雅更表示，将西瓜切成小块插上牙签放在小盒里，慢慢吃；将西瓜、香蕉、苹果等混在一起淋上酸奶美美地吃；把西瓜皮切小块，加糖加醋，当糖醋萝卜吃，各种花样，都可以试试。 **时报**

**立夏养生，
三增三减要同步**

养心神，增静减怒。自然界的四时阴阳消长变化，与人体五脏功能活动相互顺应。夏与心相通，心阳在夏季最为旺盛，功能最强。立夏后的高温容易引起情绪焦躁，导致心火过旺，引发各种疾病。特别是老年人，受情绪起伏及气候外感因素的影响，发生心律失常、血压升高的情况并不少见。因此，立夏后养心是第一要务。养心要做到“戒躁戒怒”，静养身心，保持内心安静、情志开怀，以降心火。

调胃气，增稀减肉。立夏后常因气候燥热而食欲不振，其实这是因为湿热蕴积在内，肠胃缺乏运化动力的反应。调养胃气，让胃口这个吸收营养的“加油站”动力十足，才更有利于食物的消化与吸收。胃喜潮湿，因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。早晚喝些大米或薏米粥。体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜，这样既有助于生津止渴，还能帮助滋养脾胃。肉类与油腻性食物则是阻碍肠胃消化的“绊脚石”，在保证每日所需的基本蛋白质以外，最好减少肉类的摄入。

护脾气，增酸减凉。夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症。吃冰冷食物，往往最先损伤的就是脾胃。因此，护养脾气不能过多食用寒凉食品。而应以温补为佳。此外，酸味食物有助于增强脾胃的消化功能，具有健脾的功效。夏季出汗过多容易损耗津液，常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果，能够敛汗祛湿，有助于生津解渴、健脾消食。 **小敏**



- ① 汉口路社区居民展示自己的厨艺。
- ② 东仲社区居民展示邻里节主题书法作品。
- ③ 北仲社区赏花合影。
- ④ 海泊河社区居民正在参加扑克大赛。
- ⑤ 北仲二小学生张慕贤（右一）在给李奶奶示范剪纸。

端出拿手菜，共叙邻里情

镇江路街道各社区邻居节活动精彩纷呈，欢聚一堂共话邻里感情

色香味俱全的“百家宴”、丰富多彩的趣味运动会、邻里情深的特色春游……邻居节期间，镇江路街道各社区居民沉浸在欢乐的邻居节氛围中，大家走出家门，聚在一起，赏美食、共春游……

端出拿手菜，奔赴“百家宴”

4月28日上午，镇江路街道汉口路社区的社区广场上美食飘香，来自汉口路社区、太平镇社区的居民先后从家里端来拿手好菜，奔赴期待已久的“百家宴”。百家福、高汤豆腐卷、红烧鲤鱼、素馅包子……每一道菜与主食都色香味俱全，十分诱人。

“尝尝我做的豆腐丸子！”“嗯，这个菜味道好，怎么做的？”4月28日中午，在汉口路社区的社区广场，十几张长条桌子上摆满了美味佳肴，前来“赴宴”的有镇江路街道居民也有来自北仲路第二小学的学生们，而“厨师”也是这些居民。记者了解到，这是镇江路街道组织的邻居节百家宴活动。

当天一早，参加百家宴的居民们就早早开始忙活。汉口路社区居民黄秀君告诉记者，她早上六点就去菜市场挑选了新鲜的蔬菜和猪肉，“今天要在邻居们面前大显身

手，我做了一个高汤豆腐卷，一个百福土豆泥。”土豆泥上方浇盖着茄丁炒制的肉燥，色香味俱全。太平镇社区居民温希英则做了一道自己拿手的“和睦家庭”，用鸡蛋与鹌鹑蛋雕制的一窝“兔子”整齐地摆放在盘子中。“今天和邻居街坊一块聚一聚，秀一秀自己的拿手菜，拉拉家常，十分开心！”温希英乐呵呵地说。她端着自己的得意之作挨个让大家尝，听到大家品尝后的称赞，温希英乐得合不拢嘴。

“各社区发出百家宴活动告示后，有不少居民主动跑到居委会报名。镇江路街道办群科科长刘莎介绍，“通过这次百家宴活动，我们希望能够拉近邻里之间的关系，促进邻里之间的沟通和交流，增进彼此间的感情。”刘莎表示，百家宴仅仅只是邻居节活动的一部分，接下来还将有一系列的活动，拉近居民之间的距离，促进邻里之间的关系。



欢乐扑克赛，居民过把瘾

5月3日，海泊河社区居委会举办的保皇大赛，在海泊河社区居委会会议室拉开帷幕。海泊河社区四十余名居民参加了够级大赛。

3日上午9点，海泊河社区活动室已经人声鼎沸，社区工作人员给参赛选手们宣读比赛规则。在第一轮比赛中，社区居民张爱华抓完牌后忧心忡忡地告诉记者，“牌不好，都不敢出牌。”张爱华告诉记者，以前上班的时候忙于工作，根本没有时间打牌，现在退休了，孙子也上了初中不需要她帮忙照顾了，“来参加够级大赛，真是给我解了‘扑克瘾’。”

海泊河社区居民刘双兰告诉记者，“在社区的微信群里看到消息跟牌友商量后就报名了，本来我们就经常聚在一起打牌，互相之间合作得比较默契。”她说，邻居节参加活动得不得奖不重要，“邻居们聚在一起开心最重要，今天没想到会有这么多人来参加，而且很多邻居的水平都很高。”

记者在现场看到，北仲二小学生张慕贤正耐心地向太平镇社区居民李青莲示范刚刚老师教的剪纸步骤，李青莲告诉记者，“我们上了岁数，手没有那么灵活了，刚刚赵老师教的剪纸我都没看明白，幸好我旁边坐的小姑娘手巧，还能重新教我一遍。”张慕贤说，能够帮上奶奶的忙她十分开心。太平镇社区主任丁玉梅告诉记者，“邻居并非单指人与人之间，社区和学校也可以结成友好邻里伙伴，我们社区以后也会经常举办活动邀请辖区内的学校与企业参加，增强我们的邻里关系。”



剪纸课，居民学生齐参与

5月4日，太平镇社区携手北仲路第二小学在太平镇社区开展剪纸活动。特意邀请了北仲社区居民——国家级剪纸大师赵玉华，教80多位邻居和学生学剪纸，感受“大邻里”的和谐快乐。

“为了向居民和学生们传播和谐邻里情的正能量，我这次专门带来了为邻居量身打造的和谐邻里剪纸作品，树叶情和笑脸苹果。”今年59岁的赵玉华说，红纸在她的手中格外“听话”，在教授的过程中，只见剪刀几下飞舞，剪纸就成型了，居民们和学生们连连叫好。

记者在现场看到，北仲二小学生张慕贤正耐心地向太平镇社区居民李青莲示范刚刚老师教的剪纸步骤，李青莲告诉记者，“我们上了岁数，手没有那么灵活了，刚刚赵老师教的剪纸我都没看明白，幸好我旁边坐的小姑娘手巧，还能重新教我一遍。”张慕贤说，能够帮上奶奶的忙她十分开心。太平镇社区主任丁玉梅告诉记者，“邻居并非单指人与人之间，社区和学校也可以结成友好邻里伙伴，我们社区以后也会经常举办活动邀请辖区内的学校与企业参加，增强我们的邻里关系。”



别样运动会，促进邻里情

“叔叔阿姨们接球的时候，需要站在距离抛球者3米之外的线外用蛇皮袋接球。”4月26日，东仲社区彩虹桥项目社工鹿志洁说道。记者了解到，东仲社区组织了一场别开生面的趣味运动会，共有四十多位社区居民参与。

“大家注意哦，接、抛球时如果队员所站位置超出这条标志线了，最终将不计入成绩。”4月26日上午，记者在东仲社区活动室看到，东仲社区正在举办一场别开生面的运动会。彩虹桥项目负责人鹿志

洁告诉记者，运动会包括夹气球跑、抛绣球及爱的抱抱三个环节。社区居民鄢淑珍告诉记者：“这次的运动会感觉与以往的趣味运动会不同，这次社区设定的比赛内容更侧重于增加居民与居民之间的交流，让我们感到友谊第一，比赛第二。”

东仲社区主任徐娟告诉记者，为了建设和谐社区、和谐小区、和谐家庭，东仲社区将继续开展形式多样的活动，为邻里之间相识、相知、相助牵线搭桥。

约会春天里，一起去春游

近日，北仲社区举办了“和谐邻里，幸福北仲”邻居节春游活动，社区工作人员与居民一起爬大珠山赏杜鹃花。北仲社区主任吴秀娥告诉记者，“为了丰富社区居民的业余生活，社区组织居民到大珠山赏花踏青，也希望此次活动能在社区邻里间架起一座沟通的桥梁。”

到了大珠山后，居民们兴致勃勃地登上观景台，饱览珠山秀谷杜鹃花开的美景。北仲社区居民黄翼佳告诉记者，“大珠山漫山遍野花海浩瀚，特别美丽，邻居们陶醉其中，纷纷合影留念。”黄翼佳告诉记者，“通过这次赏花活动，我们都走出小家，融入大家，在赏花中得到

了放松，更增强了邻里之间的和谐，大家在郊游活动中拉近了邻里之间的距离，平时只有社区开会的时候才能见着这些姐妹们，今天有机会大家一起来玩，我们都十分开心。”

文/图 本报记者 罗雅楠 本报通讯员 于洋 王晓荣 薛翠