

六年“蒲公英”，花开1400朵

东仲社区蒲公英公益平台成立六年间，平均两天举办一场公益活动

东仲社区有这样一群志愿者，它成立六年，共组织了1400多场公益活动；六年时间，由两人发展成为核心成员300多人的公益团队；有的成员还通过这个团队结识了自己的另一半；它——就是蒲公英公益平台。5月7日，记者在东仲社区活动中心见到了蒲公英公益平台的创始人宿来正，听他讲述了蒲公英公益平台六年来的故事。

专心做公益，他毅然辞职

今年39岁的宿来正曾是一家进出口贸易公司的职员，2010年一次与人网上聊天的过程，让他萌生了做一个公益组织的想法，“那时网络上都盛传世界末日说，虽然我不相信世界末日的存在，但它引导我更多地思考人生，我们是为何而活？我们活着的意义是什么。人生在世短短几十年，该怎样更多地创造自己的价值。”有了这种想法之后，宿来正与另一位创始人李全超在2010年9月

建立了蒲公英公益平台下豆瓣网。

“2011年是我们平台的试运行期。”宿来正告诉记者，“我每天白天上班，晚上就回家组织策划一些公益活动，经常忙到半夜两三点钟。到了2012年，公益平台已经发展的比较成熟了，并且必须有人全职组织活动，我选择了专职公益。”在蒲公英公益平台初始阶段，宿来正的行为并没有得到家人的理解，但后来家人也开始对宿来正的工作进行支持，“辞职之后，我的父母和家人发现我是真的热爱公益事业并且很认真地在做，他们便尊重了我的选择。”

六年举办1400余场活动

随着活动的开展，岛城各界的爱心人士陆续加入到宿来正的队伍中，到现在，蒲公英公益平台的核心成员发展到300多人，普通成员更是发展到了2000多人。记者了解到，在初期，蒲公英公益平台主要关



蒲公英公益平台在举行植树活动。

注老人和儿童、伤残人士以及贫困大学生等弱势群体。如今，他们更开始关注环保、亲子活动等活动，先后

组织开展了环保绘画、环保健步行、关爱环卫工人送清凉等活动。宿来正告诉记者，作为活动主

要策划、组织和协调者，宿来正平常一个活动就要耗费一天，但他说，“成功举办一次公益活动所带来的满足感，会让我觉得那些辛苦都值得。”就这样，从一场、两场活动到几百场、上千场活动，六年时间里，蒲公英公益平台整整组织了1400余场公益活动。“我们的成员还有在平台里‘成家’的。”宿来正解释道，“青岛的一对成员梧桐和小七他们就是通过我们平台的公益活动认识的，并且产生了感情，现在孩子都一岁多了，经常是一家三口来参加我们的公益活动。”

2015年7月，蒲公英公益平台在东仲社区开展免费理疗康复课程，通过教社区居民一些基本的医疗常识和按摩手法来进行养生。“有些居民来听课，听着听着也开始加入我们的队伍，成为我们中的一员。”宿来正充满自豪地告诉记者，“东仲社区居民李静一开始只是来听课的，到现在已经发展为我们的义工了。”文/本报记者 罗雅楠 图/受访者提供

共创国家
食品安全城市

举报电话：12331

一人当楼长，全家齐上阵

太平镇社区楼长孙琳热心服务大家，邻居有事都找她

炖肉产生泡沫要不要撇掉

大家都知道，食品中天然有很多东西会起沫。比如说，一些皂甙类（也叫皂苷、皂角苷）的物质就非常善于起沫。那这些泡沫形成的原因是什么呢？它们对身体是好是坏呢？相信有不少居民对此一直心存疑问。青岛市食药监局提醒居民，有些泡沫对身体有害，需要撇掉，而有些泡沫却是对身体有益的。

首先提醒的是，炖肉、打豆浆的泡沫都是需要撇掉的。据了解，煮肉初期产生的泡沫主要源自肉中残留的血水，伴随着一些杂质，最好撇去。如果此后再生白色的泡沫，主要是肉中的蛋白质，可以保留。

打豆浆是居民常做的事情，它产生的泡沫主要是其中的大豆皂苷产生的，它本身没有什么问题，但它的存在会使得豆浆在没有被加热到沸腾时就满锅泡沫，造成沸腾的假象。没有煮熟的豆浆会产生肠胃反应比如呕吐，所以，可以加一点油来消泡，或者小火加热等泡沫消失，把豆浆加热到真正沸腾。真正沸腾后留下的泡沫其实是可以吃的，但是如果觉得口感不好，可以弃掉。

那么哪些泡沫是可以保留的呢？青岛市食药监局工作人员介绍道，煮粥或煮面、泡茶、咖啡的泡沫是可以保留的。大米和面粉中都含有一些蛋白质，煮的过程中会有一些溶到水中起到表面活性剂的作用。这样的面汤和米汤喝起来浓浓的，特别香，而且这些泡沫对健康没有害处，可以放心食用。

而泡茶时产生泡沫的物质叫做“茶皂素”，是皂苷的一种。根据目前的科学研究，它可能具有抗菌作用，并能抑制脂肪的吸收。所以，喝茶时不要把这层泡沫去掉。咖啡中能产生泡沫的成分很多，细微的咖啡颗粒本身也能产生泡沫。而卡布奇诺的泡沫则是牛奶产生的。不管是咖啡本身还是牛奶产生的泡沫，不损害健康，可以尽情享受。

本报记者 战舒涵 整理

“我们的楼长特别尽职尽责！”南口路166号居民向记者发出了这样的感慨。原来，南口路166号楼长孙琳坚持每天在楼里走访，对楼里每一户的情况她都如数家珍；遇到创城时楼院改造等工作，还会拉来丈夫和儿子帮忙；她的热心赢得了邻居的信任与尊敬。5月6日上午，记者在太平镇社区居委会见到了孙琳。

据了解，孙琳担任楼长已经五年了，“一开始也有点打怵，怕工作太难开展，不过想着居委会领导和其他楼长都那么尽心尽力为居民服务，我也应该为大家做点什么。”

身为楼长的孙琳也确实尽职尽责。“我住在六楼，楼下住着一些八十多岁的老人，下楼的时候我都会去问问他们有什么需要帮助的，



孙琳正在张贴通知。

平时看到他们门口放着垃圾，也会帮他们带下去。”孙琳告诉记者，由

于经常去楼里了解情况，她与很多居民都十分熟悉，“刚开始有一部

分居民不认识我，把我拒之门外，后来经常见到，他们都开始和我打招呼了。”说到这里，孙琳脸上浮现出了笑容。“我家里人也很有支持我的工作，去年创城的时候我老伴和儿子都来帮我粉刷楼院的墙，我特别感动。”

“孙大姐是我们社区里的热心人，一旦她发现了问题，就会马上来跟我们反映。2015年冬天他们楼里有一户居民家中水管冻裂，渗漏到楼下。那天孙大姐身体不适，都约好了要去医院，一听说楼里有事，接着就说先不去医院了，解决楼里的事要紧。”太平镇社区居委会主任丁玉梅说，“有这样一位楼长帮忙，我们居委会的负担减轻了不少！”

文/图 本报记者 罗雅楠

“国宝”红豆杉，可免费领养

居民可拨打本报热线18562580575进行领养

本报讯(记者 罗雅楠) 为推广保护国家一级保护植物红豆杉，半岛都市报社区新闻联合授权商家开展红豆杉免费领养活动。如果您也想参与领养，可拨打本报活动热线18562580575。

您确定领养后，可以获得1盆2年生长期的红豆杉，1把500毫升的喷壶，1瓶专用肥料，1瓶通用肥料(适用家中其他绿植)，以及1年内免费上门保育服务(包括保育家中其他绿植)。领养时需填写领养卡并缴纳50元押金，1年内，红豆杉如出现死亡或患病等意外情况，可再换一棵，1年后如果不愿继续领养，可解除关系，取回押金。

红豆杉是第四纪冰川时期遗留下来的古老树种，距今250万年，包括中国在内，全世界42个有红豆杉的国家均称其为“国宝”，是“植物大熊猫”。

红豆杉在驯化培植过程中，提高了光合作用能力，在月光、星光、人工灯光下都能光合作用，可全天候增氧，适合在室内摆放。另外，国



五年生红豆杉

家环境分析测试中心对红豆杉进行检测发现，它对室内甲醛的净化率达90%，对二氧化硫、二氧化氮、一氧化碳等有毒物质的净化率分别为31.8%、49%和22.2%。红豆杉还含有紫杉醇，经临床测试，紫杉醇对肿

瘤类病菌的有效率达75%以上。

链接 绿萝的养殖方法和注意事项

在养殖绿萝的时候，如果有条件建议使用营养土，或者选择透气性好的土。绿萝耐阴但是忌阳光直射，通风有散光的地方最佳。

1、浇水

夏天每天浇水以保持泥土的潮湿。秋冬季的浇水量应根据室温严格控制。供暖之前，要减少浇水，水量应控制在原来的1/4—1/2之间。即使供暖之后，浇水也不可过勤，浇水要少向盆中浇，应由棕丝渗水。

2、光照

在秋冬季的北方，却应增大光照度，方法是把绿萝摆放到室内光照最好的地方，或在正午时搬到密封的阳台上晒太阳。同时，温度低的时候要尽量少开窗。

3、室温

在北方，室温10℃以上，绿萝可以安全过冬，室温在20℃以上，绿萝可以正常生长。需要注意的是要避免温差过大，同时也要注意叶子不要靠近供暖设备。