

我们院子变美了

【居民来稿】

□郑州路社区 王彦莉

青岛市市北区周口路99号是青岛前哨精密机械三宿舍。作为住在这个小区的居民，我盼望着这个建于上世纪90年代的小区能够尽快改造，因为三座楼房已旧，道路破损，院内杂草丛生，每逢下雨，积水阻碍人们出行。

2016年9月12日，院内的三座楼房开始搭脚手架，这个院子的改造就此拉开序幕，居民都挺欣慰的，说党的惠民政策终于落实到我们的楼院啦！我看到，工人们在给楼房外侧加保温层，抹涂料，干得有条不紊；我看到，工程负责人始终在现场监工，认真负责。终于，在2016年11月12日这一天，工人们拆除了楼外的脚手架，楼院改造终于完工了，这花了整整两个月时间。这个冬天，我楼房顶层且在楼最西侧

的房间内明显比往年暖和，我心里也感到暖融融的。

与此同时，有工人拆除旧的下水管道，换上了崭新的。院子的道路铺上了沥青，大型压碾机轰鸣着，道路变得又宽又平，我家楼下的一处小广场也整修了，旧砖起走，铺上新砖，新添了鹅卵石小径，加上长廊长凳，方便锻炼的老人休息。锃亮的不锈钢护栏替换下原先已生锈晃动的栏杆，让在此活动的孩子们更安全了。新装的带对讲机的防盗门让人放心，新

添的报箱让人开心……太多太多的改变让大伙欣喜不已。

今年春节过后，院内东西两侧围墙刷上涂料，画师常澄同志画上梅兰竹菊，画上中国梦，画上美丽风景画。春天，工人们在新建的花坛栽上樱花，当树木发芽樱花绽放，我心里充满喜悦和感激。我们的居民没花一分钱，我们的院子变得又美又好。感谢政府为百姓办实事办好事，感谢为改造这个院子付出汗水的工人师傅。



演练逃生

□通讯员 李雪丽 报道

近日，康居社区携手商丘社区共同举行了“国家防灾减灾日”应急演练，共有50余人参加演练。在专业人员的指导下，大家学以致用，不同程度地学会了简单实用的应急逃生技巧。

【话养生】

药引子的作用

增强方剂中药物的疗效。如治疗风寒感冒的汤药中，经常放入一些生姜，以增强发汗、疏散风邪的作用；治疗外感风寒及阴寒内盛的中成药，最好以葱白汤送服，以增强发汗解表、散寒通阳、解毒散结的功效；服用桂枝汤治疗感冒时，最好服用一些热稀粥，以帮助机体汗液微微透出；服用治疗血虚寒凝、产后恶露未净、乳汁稀少等疾患，最好以红糖送服，以增强补血散寒、祛瘀之功效。

解除药物的毒性或副作用。如应用甘遂、大戟等有毒或烈性药物时，常常用做药引，以缓解药物的某些毒性；服用药性苦寒的中草药易损伤胃气，最好以米汤送服，可起到顾护胃气的作用；含贝壳矿石类的中药较难消化，最好以米汤送服，可减少对胃肠的刺激。生时

不同糖的差别

红糖是以甘蔗为原料，采用传统工

艺，把甘蔗汁压榨出汁后经过物理方法澄清得到的糖类。红糖要把甘蔗体内的果糖、还原糖、葡萄糖、糖蜜以及维生素和矿物质微量元素等全部结晶，是一种混合物，为多元糖。由于没有经过分蜜加工，保留特有的颜色、焦香风味和多种营养成分。它的缺点是产品受潮会氧化发黑，而且溶化缓慢，不适合厨房烹饪使用。

赤砂糖是生产白砂糖后的副产品进行再加工生产的糖，虽然也含有部分红糖的成分，但是把多元糖分与微量元素处理掉了。所以赤砂糖的优点是甜度高、纯度高、溶化快，适合烹饪使用，其缺点是口感差，甘蔗中多种营养物质因添加化学助剂而受到一定的损害。赤砂糖经常被冒用“红糖”的名义出售，红糖是否纯正，首先要看产品配料表，其次要看红糖的生产原料、工艺流程等。

黑糖是红糖的一种，它是以甘蔗为原料加工而成，特定的制作条件和足够长的熬糖时间，促进甘蔗汁在加工过程中生成更多的美拉德色素，使酚类色素进一步氧化。因成品颜色更深，所以称为黑糖。黑糖部分营养成分方面高于红糖，多产于中国台湾、东南亚等地区。不过，无论是黑糖、红糖还是赤砂糖，它们都是糖，偶尔用来调味可以，不应该当做顿顿必备的食物。 时报

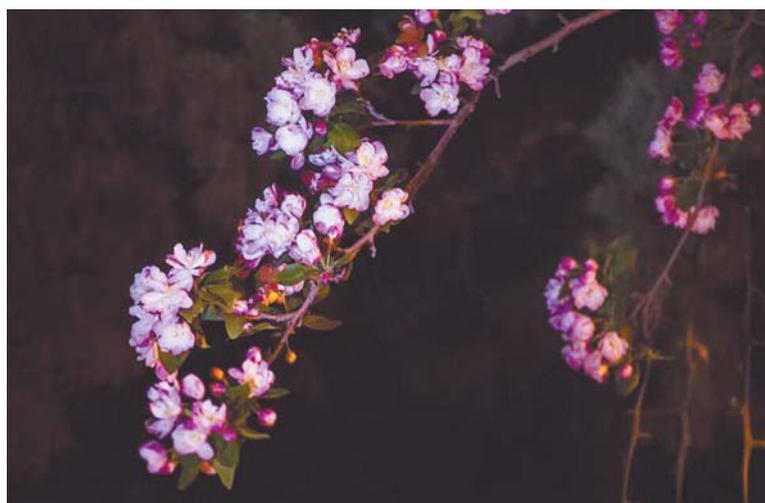
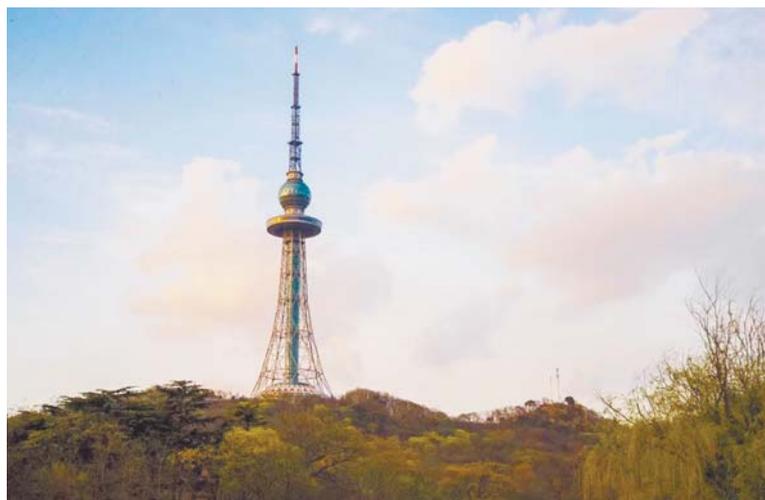
乡村游争打亲子牌

五一小长假期间，以亲子游为主题的乡村游在岛城周边各景区十分火爆。在58同城、赶集网等平台，许多旅行社推出了乡村N日游的旅游线路，在转转等二手交易平台，许多网友转让郊区景点门票等产品。各大景区推出的社会职业体验、观光火车、攀岩、采摘等活动既让孩子度过了美好的假期，又培养了孩子的动手能力。家长们十分愿意为这样

的亲子游买单。

业内人士介绍，像青岛平度，无论是老牌的茶山风景区、传统亲子游去处文王山、乐义基地，还是旅游新秀三合山景区、蓝树谷·青少年社会职业体验中心，无一例外人气火爆，较清明假期出现翻倍增长。小长假前两天，平度市旅游景区共接待游客超过15万人次；实现经济收入4000余万元。 郭伟

【居民作品】



五一登高游浮山

□中庸

浮山高百丈，十里九峰头。绿肺依湾尽，黄沙不可秋。

宿丰台花神街

□中庸

草桥迎远客，隔岸宿花街。可恼满天絮，独飞六味斋。

别草桥

□中庸

思秋暗抚弦，草桥五声寒。多少络离事，百里蓟门关。

《夜幕下的中山公园》
郑州路社区 潘锡庆