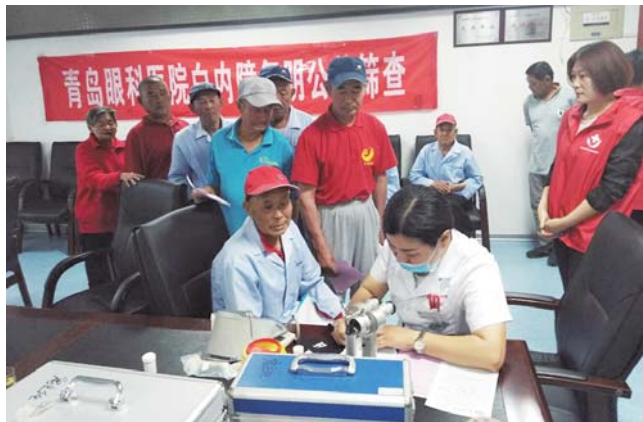


足不出户免费检查眼睛

崂山区社会福利服务中心为老人检查视力,关注老人健康



志愿者详细询问老人的视力情况。



精彩的节目让老人开心过节。

□半岛记者 张海玉 通讯员 董文品 报道

随着年龄的增长,老年人非常容易患上眼部疾病,但健康无小事。为方便中心入住老人们就医,普及眼科医疗健康知识,提高老人的防病治病意识,近日,崂山区社会福利服务中心在青岛眼科医院志愿者们的配合下,为中心老人们进行白内障、息肉等眼科疾病免费检查。

听说不出门就可以检查眼睛,老人们一接到中心的通知就赶了过去,坐在椅子上排队等候检查。“大爷,您今年多大了,平时看东西模糊吗?”“大爷,您的眼睛挺好的,没什么问题,放心吧。”志愿者们分工明确,仔细地地为前来参加活动的老年人开展检查,对前来检查的老人进行了细致的询问,细心观察老年人是否有眼部疾病,同

时讲解了日常眼部保健护理知识,对大家提出的问题进行了解答。

中心也安排了工作人员协助志愿者开展活动,做好与老人的沟通交流,向他们说明老人平时的用眼情况,协助行动不便的老人接受检查等。大家各司其职,顺利地完成了检查。检查结束后,社会福利服务中心将根据老人们的检查情况,对有需要的老人进行进一步的检查治疗,并开展用眼卫生健康教育活动,帮助老人们加强对眼睛的保养。

此次免费眼科检查深受中心入住老人们欢迎,通过这次检查让老人们真正感受到了中心对大家的关心与爱护,不仅让老年人不出中心就能享受到眼科检查,更让老人们学习到各种保护视力、预防眼部疾病的小知识,真正做到了把健康送到老人身边。

情浓父亲节,关爱胜亲人

梦苑艺术团走进崂山区社会福利服务中心慰问演出

□半岛记者 张海玉 通讯员 董文品 报道

岁月无迹,父爱有痕。6月16日,父亲节的到来给这个平凡的日子带来了不一样的色彩。带着这份对父爱的感恩与热情,崂山区南龙口梦苑艺术团志愿者走进崂山区社会福利服务中心开展敬老慰问文艺演出,为老人们送上父亲节的问候。

志愿者们格外积极,早早来到福利中心活动现场,兴致盎然地为演出做准备。欢快的音乐和热闹的氛围很快吸引了老人们,老人们兴高采烈地守候在观众席上等待演出开始。9:00

演出正式开始,有舞蹈《幸福家园》社员都是向阳花《雪山姑娘》、扇子舞《九九艳阳天》,有独唱《二嫂为人真不差》等精彩节目,精彩的演出得到了老人们的一致认可,让老人们感动不已,不断鼓掌。活动现场一直洋溢着欢声笑语,老人们个个都笑靥如花,现场气氛热闹非凡。

不是亲人,却胜似亲人。志愿者们带来的父亲节慰问演出活动深受老人欢迎,为老人们带来了尽享天伦之乐的温暖,也弘扬了中华民族的传统孝道,让中心老人真正感受到老有所乐、老有所养。

“双色球盛夏狂欢”岛城开启

532部华为手机、1000个移动电源,还有金条、银币、投注金等您拿

□半岛记者 高晓飞 通讯员 牟俐衡 报道

为回馈广大彩民和社会各界对山东福彩的大力支持,山东省福利彩票发行中心于6月17日开启“双色球盛夏狂欢”活动,在这个炎热的夏天,给广大彩民带来别具一格的“清爽”。

6月17日至7月14日21:00,彩民在省内福彩销售网点购买印有活动二维码的双色球游戏彩票即可参与“双色球盛夏狂欢”促销活动。根据活动规则,活动期间,只要彩民在山东省福彩销售网点购买印有活动二维码的双色球游戏彩票,并关注“山东福彩中心”微信订阅号,在活动页面输入姓名、身份证号和手机号进行简单注册,即可参与活动。扫描单张彩票面值14元(含)以上的双色球彩票的彩民,可参与一等奖抽奖,奖品为华为nova4手机一部,数量共532个。彩民扫描单票面值为2~12元的双色球彩票可参与二等奖抽奖,奖品为SuperCharge移动电源一个,数量共1000个。

同时,青岛市“双色球”促销活动也已拉开帷幕,属于岛城彩民的盛夏狂欢开始啦!208块金条、5000枚银币、100万投注金等你来拿。自双色球2019069期(开奖日为2019年6月16日)起拟至2019073期,共5期(具体结束时间以活动公告为准)。活动期间,凡在青岛辖区内福利彩票投注站投注双色球游戏,中指定奖金可再获惊喜大礼。奖品数量有限,赠完为止,详情请见投注站内海报。

【文化北宅】

□朱光浩 张崇纲

一时间,山里人被这穷闺女耍的奇妙的把戏惊呆了,大伙一起围上去,望着这奇特的樱桃树发起呆来……

大难当头的山里人,围着那颗奇特的樱桃树,看看,看看,如同找到了救命恩人那么亲。

人们看了一会儿这奇特的樱桃树和树上结的大樱桃,忽然醒悟过来,一齐转过头来,要找那要饭吃的大闺女,对她表示感谢。可是,找遍山岗,却遍找无踪!

山里人找不到栽樱桃树的穷闺女,却牢牢记住她当时那说话的声音、那俊秀的模样、那手中的荷花簪子、荷花茎样的要

【科普园地】

□半岛记者 刘晓林 整理

咖啡是用经过烘焙的咖啡豆制作出来的饮料,与可可、茶同为流行于世界的主要饮品。首先我们来了解一下,为什么喝咖啡可以提神。科学研究证明,相同剂量的咖啡所包含的咖啡因是绿茶的三倍。咖啡因的学名叫三甲基黄嘌呤,是一种神经兴奋剂,这种兴奋剂随着血液进入大脑,对“腺苷”的神经传递介质产生阻滞作用,促进脑组织里多巴胺分泌量和去甲肾上腺素的上升。而多巴胺分泌量和去甲肾上腺素都有神经兴奋和改善记忆的作用,同时,也有提升情绪的效果,这就是人们喝完咖啡会觉得比较兴奋的原因。

不过,除了醒脑提神,你是否知道咖啡

《崂山大樱桃》(下)

饭棍和浑身散发着的荷花香味……

俗话说:“众人是圣人。”山里人三捉摸两捉摸,未后,异口同声地说:“那要饭吃的大闺女,定准是咱们的何仙姑啊!”说罢,便一齐跪下来,一边朝着那樱桃树叩头,一边念叨着:“仙姑啊仙姑,俺们山里人,祖祖辈辈忘不了您的救命之恩!”说完,急忙起身,回家拿来筐篓,从樱桃树上摘下那颗颗又甜又香、又大又红的特大樱桃,在当天午时三刻,准时献给了武则天,免了砍头杀树的祸。

武则天三九寒天在崂山尝到了这又大、又甜、又鲜亮的大樱桃,一时间,又是秧歌又是戏,笑逐颜开地赞道:“崂山大樱桃真鲜美啊!”

从此,崂山大樱桃便出了名。

山里人为了永远记住何仙姑的恩德,便把她栽下的那棵大樱桃树叫做“樱桃王”,每逢三九天,便把那“樱桃王”老根下新发出的幼芽移栽到别处去栽种。

就这样,那奇特的樱桃树,年年繁生,代代栽培,很快便在崂山各地繁衍开,扎了根、发了芽、结了果。

因为这大樱桃树是何仙姑当年在三九严寒栽下的,所以,只有在三九天移栽才能活,春天发芽后就栽不活了。为此,当地还流传着这样一句话:“樱桃好吃(时)树难栽。”又因这樱桃树,是何仙姑当年栽在沙石岗上的,所以,只有栽在山岗薄地上,才结得多,长得甜。

经常喝咖啡对身体有什么影响?

对身体产生的其他影响?喝咖啡是导致心律不齐发作的重要因素,作为人体中控制血液输出中心的心脏,很容易受到咖啡因的影响。因此,也就有人指出,咖啡会提高心脏病的发病率。其理由是:咖啡因会导致血压升高。然而,咖啡因对心脏的影响并不能证明喝咖啡会提高心脏病的发病率,相反,喝咖啡反而会降低中风发作几率及心脏病发病风险。科学研究指出,咖啡会促进血压升高,不过,血压升高的时间非常短暂,随着时间的流逝,这种升压作用就会自然消失。此外,由于咖啡含有大量的黄酮类抗氧化活性成分,所以,喝咖啡反而会降低中风发作几率和心脏病发病的风险。

另外,咖啡中还含有大量的生物活性多酚,大部分是绿原酸,主要作用包括抑制

脂肪吸收、降低血糖浓度、促进脂肪组织中三酰甘油的分解。有跟踪调查发现,每天喝1杯咖啡,还可以使早亡风险(包括心血管疾病死亡风险)降低12%。

咖啡还有协助人体燃烧体内多余脂肪的作用,还可以增加人们的耐力,降低2型糖尿病风险,加强脑功能,保护人们的肝脏。另外,还有抗抑郁等多种保健作用,是不少爱美人士的选择。喝咖啡虽然有一些好处,但也要喝对咖啡,早上空腹最好别喝咖啡。咖啡中含有较多的咖啡因,会刺激胃酸分泌,增加胃酸浓度。另外,咖啡确实有提神醒脑的作用,但大量饮用会造成体内代谢速度加快,同时加速B族维生素消耗,而B族维生素缺乏的人更容易感到疲劳,这时就会想喝更多咖啡,长此以往,形成恶性循环。