

5·20

中国学生营养日

## 营养专家:蔬果每日不能少

□记者 王春霞

本报讯 昨天是中国学生营养日,市卫健委组织市区各大医院在鹰城广场举行了全民营养周暨“5·20”中国学生营养日义诊宣传活动。

昨天上午,记者在现场看到,不少市民在各大医院咨询台前咨询病情或量血压、测血糖,医务人员为路人分发营养膳食宣传册。据介绍,2019年全民营养周的宣传主题为“合理膳食、天天蔬果、健康你我”,“5·20”中国学生营养日的宣传主题为“营养+运

动,携手护视力”。

据在现场接待咨询的市二院营养科的营养师胡相娟介绍,新鲜蔬菜水果为人体提供每日必需的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物等营养物质,尤其是深色果蔬,营养更加丰富,而且蔬果能量、脂肪都很低。目前,我国居民普遍蔬菜摄入量下降,肉类摄入量上升,而且很多人不吃水果。水果蔬菜摄入不足,不仅改变了膳食模式,而且显著提高了心脑血管疾病、癌症等的发病率和死亡率。中国居民膳食指南推荐成人每日摄入300至500克新鲜蔬菜,

每餐的食物中至少有一半是蔬菜,且最好是多样彩虹般的搭配;成人每日摄入200至350克的水果,相当于中等大小的苹果和橙子,或者一捧浆果。

胡相娟提醒说,对于正处于生长发育期的中小學生来说,由于消耗量较大,营养应该更加丰富全面。家长应该引导孩子养成科学的饮食习惯和健康的生活方式,荤素搭配要适当,少吃高热量的油炸食品,多吃清淡的蔬果,增加疾病的抵抗力。另外,家长可以让孩子多吃一些蛋类、鱼类、青菜、胡萝卜等保护视力的食物。

## 因家庭口角 女子跳机井

### 被民警消防联手救出

□记者 巫鹏

本报讯 记者昨天从宝丰县公安局获悉,5月18日,该局周庄派出所民警和消防官兵联手从机井内救出一名轻生女子。

5月18日下午5时许,周庄派出所接110指挥中心指令:有群众报警称,周庄镇何庄村村头一机井内有人呼喊救命。接警后,值班所长姚远带领民警火速赶往现场,发现机井位于何庄村北一处耕地附近,井内漆黑一片,只能听到落井女子微弱的声音。据围观群众介绍,该女子已经连续呼救了一个多小时。

考虑到女子体力不支,可能有生命危险,姚远一边联系应急救援部门和120急救中心,一边安排警力就地取材实施救援。一名出警民警冒险下至深达数米的机井内,发现落井女子精神状态尚好。民警和赶到的消防官兵一起用绳索合力将女子救出。经医护人员检查,被救女子生命体征平稳,身体并无大碍。

经询问,落井女子丁某今年35岁,当天在附近新城区濛阳镇家中与丈夫、婆婆发生口角后,便赌气骑着电动车回娘家。中途行至周庄镇何庄村头时,丁某越发脾气,情急之下跳入路边机井中。在黑漆漆的井中,丁某开始后悔害怕,于是大声呼救,所幸被过路群众及时发现。经民警劝解,丁某已被家属接回。

世界计量日

## 街头惠民活动上线

□记者 牛超/文 彭程/图

本报讯 昨天是世界计量日,在市区矿工路与中兴路交叉口附近,市市场监督管理局联合供水、供电、供气、供暖等单位开展了“5·20世界计量日”宣传暨计量惠民活动。

据了解,今年的活动主题是“国际单位制(SI)——根本性飞跃”。当天上午10时许,记者来到现场,血压计人体秤检定、水电气暖咨询及投诉、计量案件现场咨询与受理等服务台一字排开,每个台前都围了不少市民。在血压计人体秤检定台前,家

住市区矿工路与长青路交叉口天河盛世小区的陈女士得知可以免费检测,赶紧通知家人送来血压计,“家里的血压计用了八九年,几年前检测过一次。现在是否准确,我心里没底,还是检测一下放心”。

活动现场,其他一系列服务也给市民带来了方便。比如,为市民识别“鬼秤”支招,带来标准砝码为市民校准家用人体秤,免费提供镜片清洁、检测服务等。此外,工作人员还向市民发放了有关网约车与计量、居家消费与计量等方面的宣传资料。

当天,市市场监督管理局现场发放宣传资料1000多张,接受群众咨询200余人



志愿者为市民检测血压计

(次),维修、清洗眼镜50余副,免费检测人体秤、血压计30(台)件。



## 水草“歼灭战”

昨天上午,市自来水公司白龟湖取水口附近水域,工作人员正在打捞水草。据了解,进入夏季,气温升高,白龟湖部分地区水草疯长。当天,湛河区白龟湖综治办组织人员在白龟湖饮用水源地打捞水草。 本报记者 禹舸 摄

## 西市场街道开展 关爱困境儿童 活动

□记者 牛超

本报讯 5月19日上午,新华区西市场街道联合辖区单位开展了“关爱困境儿童——杏园采摘”活动。

当天上午9时许,一辆大巴车停在西市场街道办公楼前,9名辖区困境儿童在工作人员的带领下依次上车。他们最小的7岁,最大的15岁,工作人员为他们发放了手提袋、水等物品。经过半个多小时的奔波,大巴车停在了新城区郭庄附近一座杏园。采摘活动持续了两个多小时,活动过后,工作人员又带孩子们到附近游玩,并给他们发放了水彩笔等纪念品。

“今天特别开心,谢谢叔叔阿姨,让我学到了很多,今后,我一定努力学习,积极乐观地面对生活。”困境儿童姣姣(化名)说。

## 郟县菜农5000斤萝卜干待售

□记者 孙书贤

本报讯 “俺晒了5000斤(1斤=500克)萝卜干,到现在也找不到买家,愁死人了!”昨天上午,郟县西关菜农张丙照找到记者,希望借助晚报把家里存放的萝卜干销售出去。

据了解,去年秋,张丙照种了30亩萝卜,

由于施了农家有机肥,萝卜个大且口感脆甜。因市场行情疲软,他家的萝卜严重滞销。经过晚报的连续报道,众多市民和单位前去购买爱心萝卜,让张丙照家的损失降到最低。今春趁天气晴好,张丙照将剩余的萝卜全部切开晾晒,收获了5000斤萝卜干。他多次去市场销售萝卜干都失望而归。

昨天上午,记者在张丙照家看到,萝卜

干堆积如山,边青肉白,保存完好。张丙照急切地恳请晚报帮他找买家:“费了这么大力气,晒成了这么好的萝卜干,要是放坏真是太可惜了!”

张丙照告诉记者,他家的萝卜干售价是15元/斤,量大从优,购买300斤以上的市区客户可免费送货上门。有需要的读者朋友可拨打张丙照的电话13569588397直接洽谈。