05

晚报广告咨询热线:6263965 投稿邮箱:xywbnews@126.com

# 社区好居民 传递正能量

## 浉河区湖东街道青年湖社区业主拾金不昧物归原主

本报讯(记者 韩 蕾)近日, 位于浉河区湖东街道青年湖社 区的盛世华章小区有一件暖心 事被业主们津津乐道,15号楼的 一位业主捡到一个手提包,第一 时间交到了保安室,物业顺利寻 得失主。尽管事情不大,却让人 心里暖暖的。

"是前几天发生的事情,小区 15 号楼的一位业主,在车棚里捡到了一个手提包,在没等到失主的情况下,把包交到了保安室,并且也没有留下自己的名字。"昨日,盛世华章小区的物业经理曾庆萍对记者说,"是一个花色的手提包,不身份证等"

在接到消息后,曾庆萍在相关的业主微信群里询问有谁丢了包。"过了一会儿,一位12号楼703的业主找到了我,说家里老人在送孩子的时候手提包过去,发现该业主家人丢失的包与之人的包裹一样,"而且我问句老人的名字,12号楼703业主回答的名字与包内身份证的一致,我就告诉他包在保安室,让他赶紧去拿。"

"包里有现金,还有多张银行卡,发觉包丢的时候以为找寻无望了,谁知道就看到我们小区的物业经理在群里发的消息。"盛世华章小区 12 号楼 703 的业主告诉记者,在保安室看到完好无损的手提包,内心很激动,"当得知包是 15 号楼的一位业主捡到,并交到保安室,我真是很感动,这位业主拾金不昧的品德值得我们学习,我向他表示由衷的





为营造广大居民自觉践行社会主义核心价值观的良好氛围,1月7日,浉河区五星街道宝石社区联合信阳市动物卫生监督所的志愿者在辖区组织开展社会主义核心价值观宣传活动。图为活动现场。 本报记者 李亚云 摄

# "坏"胆固醇高,饮食四舍五入

当今社会,不仅老年人,年 轻人中查出胆固醇异常的情况 也越来越多。其中,低密度脂蛋 白胆固醇升高("坏"胆固醇)最容 易导致动脉硬化和冠心病。除了 在医生的指导下服用相关药物 外,必须要管住嘴。

少吃含有反式脂肪酸的食物。反式脂肪酸可使"坏"胆固醇升高,"好"胆固醇降低,增加冠心病的危险性。反式脂肪酸主要来自精炼植物油和氢化植物油,它们多用于加工食品,如面包、饼干、方便面、蛋糕、薯片等。

少吃富含脂肪,尤其是富含饱和脂肪酸的食物。饱和脂肪酸 不但能促进胆固醇的合成和吸收,还能减少胆固醇的排泄。富含饱和脂肪酸的食物有很多,如:肥肉,猪皮、方便面、糕点等。 少吃富含胆固醇的食物。高胆固醇饮食会使胆固醇在肠道中吸收更多,从而有可能升高胆固醇水平。因此,中华医学会《中国成人血脂异常防治指南 2016》指出,高胆固醇者每日胆固醇摄入量应小于300毫克。胆固醇含量高的食物有动物内脏动物皮、蛋黄、肥肉等。

少吃高糖食物。包括糖浆、淀粉在内的各种糖类能促进"坏"胆固醇合成。富含上述成分的食物有甜食、精制谷物等。

建议多摄人蔬菜。尤其是绿叶蔬菜、菌藻类、红黄颜色蔬菜等,它们富含的膳食纤维有助降低"坏"胆固醇。特别推荐魔芋及其制品,还有菊芋及其制品。

要多吃全谷杂粮。如燕麦、全麦粉、玉米、小米、高粱、绿豆、红豆等,比例要达到主食的 1/2,

代替大部分白米饭、白馒头、白面条和白面包。这类食物富含膳食纤维,能促进胆固醇排泄。

要多吃大豆制品和坚果。如豆腐、豆浆、花生、核桃等,这些食物富含膳食纤维和植物甾醇,有助于降低"坏"胆固醇。

要多吃橄榄油、油茶籽油、 高油酸菜籽油、亚麻油等。这类 植物油富含不饱和脂肪酸,有助 "坏"胆固醇排出。

要增加鱼虾摄入量 (每周 3 次)。鱼虾类脂肪中含有特殊的脂肪 酸——EPA +DHA,对降低"坏"胆固醇有一定作用。

(据《生命时报》)





#### 信阳市供水集团公司特约



市长热线:12345

烟草专卖品市场监管举报电话:12313

社会救助电话:6552041

信阳市青少年心理

及维权服务热线:12355

妇女儿童心理援助热线:15503760718

住房公积金热线:12329

税务稽查举报:6207648

燃气服务:6263939

供电服务:6218315 自来水抢修:6222251

市场监管局:12315

民航航班问询:6205656

有线电视维修:96266

旅游投诉电话:6366983

灭四害:6259868

环保举报:12369

法律咨询:12348

报警:110

交通肇事:122

火警:119

天气:12121 急救:120

# 公 #

兹有五星光荣敬老院同时又名为五 星办事处宝石山庄小区养老服务中心。 特此公告

信阳市浉河区人民政府五星街道办 事处

2021年1月8日

## 声明

- ●兹有王鹏豫 S0293F 号普通二轮摩托车, 该车已自行拆解报废,特此声明。
- ●兹有信阳市羊山新区莱蜕变养生保健服务部营业执照副本(统一社会信用代码:92411500MA9EYTLG5A),因不慎丢失,特声明作度