

# 关心帮助残疾人 邻里守望学雷锋

## 五星办事处红星社区志愿服务活动温暖患病老人心



志愿者对老人嘘寒问暖 见习记者 郭晓雨 摄

信阳消息(见习记者 郭晓雨)“真的太谢谢你们这些志愿者们了,你们的帮助让我感觉很温暖!”26日上午,一个老人拉着社区志愿者的手高兴地说。这是记者在五星办事处红星社区张秀云老人家中看到的温暖一幕。为开展好弘扬志愿精神?争做文明市民一信阳市万人志愿服务集中活动,五星办事处红星社区开展了“关心帮助残疾人,邻里守望‘学雷锋’”为主题的志愿服务活动,到社区残疾人家里陪他们唠唠家常,帮忙做做家务,受到了大家的欢迎。

张秀云老人瘫痪在床很久了,平时都是儿媳妇在照顾她。这天,知道志愿者要来看她了,老人很高兴,穿上了干净整洁的

新衣,早早地让儿媳妇把她放在客厅的椅子上。上午9时许,志愿者们来了,他们不光给老人带来了米、油等爱心物品,更是给老人带来了欢乐。看到老人神采奕奕地坐在客厅里,志愿者们把老人团团围住,陪老人唠起了家常。

“孩子们没事儿经常来看我,知道我行动不便,每次来都给我揉揉按按,对我很亲切,就像自己的孩子一样。”拉着志愿者的手,张秀云老人格外激动。张秀云老人告诉记者,志愿者们每次来家里看她,不光陪着唠嗑儿解闷儿,还帮着做家务,特别贴心。

“残疾老人比其他人更需要关爱,他们年纪大了,腿脚不方便,没法像其他老人那样经常走动,有时候难免烦闷,可以帮

到他们,我们也非常开心。”社区志愿者刘女士说。红星社区志愿服务工作站负责人告诉记者,残疾人需要更多的理解、尊重、关心和帮助,关爱残疾人也是构建和谐社会的重要内容,社区志愿服务工作站将通过开展更多的关爱活动,努力营造‘人人争当志愿者 人人都是志愿者’的浓厚社区志愿服务文化氛围,让残疾人把社区志愿者完全当成自家人,努力使关爱残疾人、扶贫助困的良好氛围蔚然成风。



## 几招教你营养烹饪蔬菜小技巧

在烹饪的过程中,如果烹饪方法不正确,就会使蔬菜的营养流失,这样对我们的健康来说是没有帮助的。学好烹饪小技巧,从此烹饪有营养。今天社区达人们就带你来学学营养烹饪蔬菜的小技巧吧!

### 豆类蔬菜怎么烹饪

金牛山办事处徐堂社区马女士

在毛豆、蚕豆、菜豆、扁豆等豆类蔬菜的豆粒中和马铃薯的块茎中,含有一种能使血液的红血球凝集的有毒蛋白质,叫作血球凝集素。当食用烹炒不透的这些蔬菜时,常会引起恶心、呕吐等症状,严重时可致死。这些蔬菜还含有一种毒蛋白性质的抗胰蛋白酶,其毒性表现为抑制蛋白酶的活性,引起胰腺肿大。蚕豆的籽粒(以及花粉)中含有一种被称为蚕

豆毒素的巢苷,能破坏红血球,当食用烹炒不透的蚕豆时,会诱发溶血性贫血,这就是著名的“蚕豆病”。建议:豆类蔬菜含有的有毒物质在加热后便失去活性,所以一定要炒熟、煮透后才可食用。

### 含硝酸盐的蔬菜怎么烹饪

五星办事处幸运社区沈女士

菠菜、芥菜等蔬菜极易富集硝酸盐。硝酸盐本身对人体毒性很低,但在人体内微生物作用下,会转变为亚硝酸盐,并与胃肠道中的含氮化合物(如仲胺、叔胺、酰胺等)结合成强致癌物质亚硝胺,存在诱发消化系统癌变的危险。这类蔬菜不仅不能生食,而且必须烧透煮熟后才宜食用。所以,汤漂一下就吃的“涮羊肉式”的食法是不可取的。

### 含草酸较多的蔬菜怎么烹饪

老城办事处鲍氏社区杨女士

菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜,即使要凉拌也要先用开水焯一下,除去蔬菜含有的大部分草酸。草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙,干扰人体对钙的吸收,导致身体缺钙。生吃可能会让你有中毒的风险,因此,在你吃这些蔬菜的时候,千万记得不要生吃。

不同种类的食材,其吃法也是有讲究的,有一些蔬菜适合生吃,有一些蔬菜不适合生吃。要想吃得健康,了解和掌握各种蔬菜的正确食用方法还是很重要的,你要多学习哦。



社区达人  
教你一招



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 5℃~11℃



- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 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
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868

## 声明

●兹有乐宏涛豫 SA8898 号二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南信阳微粉总公司确山分公司营业执照正本(证号:41172500004809),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市三鑫野林茶叶有限公司在中国工商银行股份有限公司信阳老城支行开立的账号为:1718021709200072558 的银行开户许可证(核准号:J5150002010101),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南省中原建设有限公司浉河分公司营业执照副本(统一社会信用代码:91411502MA3XEPFE72),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区昭信家用电器有限公司营业执照正、副本(证号:411502000023142),税务登记证正本(证号:豫国税信师字 413001096791213 号),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南中海防水工程有限公司开具给信阳三方房地产开发有限公司的国税增值税普通发票壹份(发票代码:4100162320,发票号:29743511),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南绿盈建筑装饰有限公司国税税务登记证正、副本(证号:411503326775105),因不慎丢失,特声明作废。