

# 奇思妙想 创意无限

## 浉河区肖湾社区开展亲子DIY雪花泥板画活动



孩子们展示自己的作品 本报记者 李倩 摄

信阳消息 (记者 李倩) 为丰富辖区儿童的暑期生活,培养他们的想象力和创造力。近日,浉河区五里墩街道肖湾社区在儿童之家开展了以“创意手工

快乐无限”为主题的亲子DIY雪花泥板画活动。

活动现场,社区工作人员准备的制作材料齐全,有颜色各异的雪花泥、丰富多彩的卡通图案。

孩子们迫不及待地打开材料包制作起来。

“这是我最爱的小黄人。”“我要做一个与众不同蜘蛛侠。”孩子们有说有笑,在社区志愿者与家长的帮助下,将自己手中各种颜色的雪花泥互相搭配、调和,经过他们的灵巧小手,不一会儿就制作成了一个惟妙惟肖的卡通形象。

随着一个个充满童趣的作品陆续诞生,在场的“小艺术家”们都倍感自豪。“这样的活动太棒了。”居民刘女士说,孩子们在捏揉之间感受到了色彩的乐趣,不仅激发了孩子们动手动脑的能力,更让孩子们在社区活动中体验成长和快乐。

此次活动让社区儿童充分体验到了雪花泥板画制作的快乐,激发了小朋友们的创造热情,使他们的动手能力和想象力得到了充分的锻炼和表现,让孩子们在快乐中成长。



为了营造舒适温馨的生活环境,增强居民的幸福感和归属感。26日上午,平桥区平东街道牌袁社区的舞蹈室内一片欢声笑语,“舞动快乐 和谐社区”舞蹈课堂活动正在这里开展,社区舞蹈队的队员们身着统一服装,优美的旋律,轻盈的舞姿,现场氛围欢乐祥和。

本报记者 李倩 摄

## 山楂消食健胃 酸奶调节肠道 三伏天,老人不妨吃点酸

随着年龄增长,老人消化功能变弱,味觉退化,吃什么都没滋味。对此,中国人民解放军火箭军特色医学中心消化内科主任医师王瑞玲建议老人适当吃些酸味食物,尤其在三伏天,酸味食物更有助于消化吸收,生津开胃,健脾消食。下面给老年朋友推荐5种酸味食物。

山楂。它含有脂肪分解酶,不仅可消食健胃,还能降低血清胆固醇及甘油三酯水平,舒张血管、降低血压。消化不良且伴有“三高”的老人,在山楂新鲜上市时,每日可用两枚用水煎代茶饮,也可直接将山楂泡水喝。还可做山楂酱,将其洗干净、去籽,与冰糖

同煮,放冰箱冷藏,饭后食用10克~20克。

酸奶。它含有大量活性乳酸菌,能改善肠道菌群,调节机体免疫功能。酸奶的乳糖含量低于鲜奶,而乳酸含量更多,适合乳糖不耐受的老人。饮用酸奶的最佳时间是上午9点、下午3点或晚上9点。需注意,酸奶从冰箱取出后,不要马上饮用,应先放置半小时左右,以免对肠胃造成刺激。

酸味水果。如杏、猕猴桃、橘子、菠萝、苹果、杨梅等,都含有丰富粗纤维,咀嚼过程中可有效刺激唾液分泌。但一次不能摄入过量,杏和猕猴桃一次吃2个,橘子一次吃1个,菠萝一次吃50克,

苹果一次吃40克,杨梅一次吃30克为宜。有胃溃疡或胃病的老人更不能多吃。

酸味汤。例如西红柿鸡蛋汤、酸菜鱼汤等。做汤时要少油、少盐,适当放一点鸡精、香油调味。

醋。其以米醋或陈醋为佳。在凉拌菜中放些醋,不但味道鲜美,促进食欲,还能起到杀菌消毒作用。但食醋后要立即漱口,以免损坏牙齿,胃酸过多者不宜吃。

(据《生命时报》)

## 便民信息

### 信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 28℃~38℃

- 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
- 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
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 声明

●兹有息县乐居家具有限公司(法人:赵海建)税控盘(盘号:44-661837650441),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有息县小茴店镇和乐居茶餐厅(法人:赵海建)税控盘(盘号:44-661711481540),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区花千代秘制烤鱼天润店食品经营许可证正、副本(证号:JY24115020022968),因不慎丢失,特声明作废。

