

# 大手牵小手 共享甜蜜时光

## 浉河区秀水社区开展暑期亲子DIY蛋糕活动



活动现场 本报记者李倩摄

本报讯(记者李倩)暑期已至,为了让社区儿童有个快乐的假期,昨日上午,浉河区五星街道秀水社区开展“共享甜蜜时光亲子DIY蛋糕”活动,让孩子和家长一起动手,学习制作蛋糕,增进父母、孩子之间的感情。

此次活动吸引了辖区20余组家庭前来参加,有一家三口、一家四口的,还有祖孙三代一起来参加活动的。“平时工作忙,难得

有时间陪伴孩子,社区前几天发出活动通知后,我们第一时间报名,孩子在家里期待了好几天,今天来的路上都是蹦蹦跳跳的。”社区居民张艺嘉说。

活动开始前,社区工作人员就为大家精心准备好了蛋糕胚、奶油、巧克力、果酱等丰富食材以及制作蛋糕的小工具。

“制作蛋糕的流程并不复杂,先将蛋糕胚一分为三,取一块放在

转台上,均匀地抹上一层薄奶油,再加上水果,再抹上一层奶油,到第三层时,将表面修正光滑后,就可以尽情发挥创意,画上图案。”活动现场,专业的蛋糕老师为大家示范。看着老师轻松地制作出一个漂亮的蛋糕,小朋友们跃跃欲试。

随后,小朋友们一个个兴致勃勃地大展身手,在家长的协助下拿着工具有模有样地开始抹胚、画图、挤花、装饰,俨然一副专业蛋糕师的模样,精心创作自己的“大作”。

活动中,温馨的氛围溢满现场,有些调皮的孩子还在爸爸妈妈脸上悄悄抹一点奶油,逗得大家哈哈大笑。空气里有香甜的奶油味道,浓浓的温馨气息感染着在场的每一个人。

为了增强小朋友们的分享意识,社区特意设计了一个分享环节,请每一位小朋友谈一谈想把自己做的蛋糕给谁吃。“爸爸”“妈妈”“爷爷”“外婆”……一个个答案让大家备受感动。

“本次DIY蛋糕活动,让社区居民参与其中,增进了亲子之间的默契与感情,由小及大,进而推动构建和谐社区。”秀水社区居委会主任陈彦焰说。



为加强社区环境卫生治理,美化环境,培养居民的环保意识,营造一个洁净、卫生、祥和、文明的生活环境,近日,浉河区湖东街道各个社区组织志愿者在辖区开展“清洁家园”志愿服务活动。图为京深社区志愿者在捡拾垃圾。

本报记者  
李倩摄

## 每天散步,少得白内障

白内障是致盲的主要病因之一,据统计,全球与年龄相关的白内障患者多达1300万。权威期刊《国际眼科杂志》近日刊登一项新研究发现,每天适度运动可降低老年人白内障风险。

为探讨身体活动减少眼部氧化损伤的具体机理,西安交通大学第一附属医院眼科专家吴昌睿博士与南澳大利亚大学的研究团队对截至2019年7月的6项前瞻性队列研究相关数据展开了荟萃分析。上述研究对17.2万名参与者展开了为期6.2年~

12.1年的随访调查。按照代谢当量(MET,以安静且坐位时的能量消耗为1个单位,测量各类活动能量代谢水平的常用指标)评估法进行的分层分析表明,每日增加6个MET,白内障风险可降低2%。每天散步、骑自行车的人群,患上与年龄相关的白内障风险降低10%。

南澳大利大学流行病学专家李明(音)分析称,增加身体运动量有助于促进抗氧化酶的活动,带来多种健康益处,其中就包括减少眼部氧化压力,防

止眼部感染和炎症。早期研究也曾发现,运动可提高体内高密度脂蛋白(“好”胆固醇)水平,使眼部获得更多的抗氧化剂,减少氧化损伤。另外,经常运动还能改善胰岛素抵抗和血脂水平,这些都与白内障风险密切相关。

(据《生命时报》)

知识与健康



### 便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 24℃~32℃



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

旅游投诉电话:6366983

信阳市城市管理服务热线:12319

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

兹有信阳市平桥区五里镇松岗村2019年医疗保险票据壹本(票号:00093961-00093990),因不慎丢失,特声明作废。