

规划改造原有住房 改善生活成长环境

# 两处“希望小屋”迎来小主人

晚报讯 (记者 王正 甄宗奎) 7月10日,市中区首批两处“希望小屋”建成投入使用。这是由市中区团区委发起的“希望小屋”儿童关爱项目,针对无独立居住和学习环境的8至14岁困境儿童,依托原有住房进行规划改造,配备必要的学习生活用品和爱心结对志愿者,以改善困境儿童成长环境。

“小星,10岁,父母和爷爷因病去世,与奶奶一起生活,祖孙二人住在一间屋子里。虽然条件简陋,平时只能在客厅餐桌上学习,但小星学习成绩优异,获得很多奖状。喜欢蓝色,理想是长大想当一名军人……”“小凤,13岁,母亲去世,由父亲单独抚养。父亲常年生病,腿脚不好,没有劳动能力,哥哥不常回家。居住环境卫生情况较差,平时就在客厅的餐桌上学习。喜

欢粉色,喜爱卡通,有颗少女心……”市中区团区委、区扶贫办、区民政局、区妇联、镇街团委、学校沟通对接,筛选出贫困儿童基础台账,团区委组织青年志愿者逐户排查摸底,初步确定今年首批帮助15名困境儿童建设小屋,小星和小凤就是首批两处“希望小屋”的主人。

团区委开启了“爱心帮”陪伴成长活动,组织青年志愿者以“爱心妈妈/爸爸”或“爱心姐姐/哥哥”身份一对一结对帮扶,开展学业辅导、心理辅导等,填补孩子们心灵上的空缺。为做好日常维护,激励青少年树立爱整洁、爱劳动、爱生活、爱学习、爱家长的生活理念,团区委还制订了《日常维护记分牌》,表现优秀者,将在“七彩假期”、“世界像花儿一样”、“暖冬行动”、“节日微心愿”等项目中予以优先考虑。目前,团市委面向社会各界广泛招募爱心企业和爱心人士,为“希望小屋”进行捐赠,可认领一间或多间“希望小屋”,还可根据捐方意愿,与受救孩子结成帮扶对子,与志愿者一起,做好后续关爱工作。



记者 王正 摄

改造后(上)

改造前(右)

## 热点看过来

一处站点不停,两处站点更名

## 枣滕BRT恢复正常运行

晚报讯 (记者 姚付林) 近日,记者从滕州上善公交公司获悉,枣滕BRT充电设备故障已排除,B6、T6线路车辆已于7月11日恢复正常运行。

据介绍,恢复运营后,B6线滕州始发早6:00,晚18:30,薛城始发早6:00,运行间隔约

20分钟;保障高铁运行时间为19:40、20:10。T6线滕州始发早6:20,晚19:00,薛城始发早6:20,晚19:30,运行间隔约15—20分钟。同时,T6设定制线路一处停靠站点有所改变。其中,滕州长途汽车站至凤鸣湖(平泰路),滕州发车时间为6:

20、6:40,凤鸣湖发车时间为17:20、18:30,受路况影响,薛城始发返回时不再停靠伤骨医院站。滕州长途汽车站至凤鸣湖(龙泉路),滕州发车时间为6:15、6:45、7:05,凤鸣湖发车时间为17:10、18:10、19:00。滕州长途汽车站至凤鸣湖(善泰

路),滕州发车时间为6:20,凤鸣湖发车时间为16:40、17:30。滕州长途汽车站至凤鸣湖(枣庄妇幼保健院),滕州发车时间为6:15、凤鸣湖发车时间为17:30。

据了解,广大乘客反映,腾达站、益康站两处站点名称无法

体现周边区域的标志特征,给出行带来不便。为进一步规范站点名称,方便乘客出行识别,自7月10日起,将原“腾达站”更名为“益康站”,原“益康站”更名为“三维钢构站”。

## 吃饭太快,5大危害让你离疾病越来越近!(上)

你吃一餐饭要花多久? 20分钟、10分钟,还是5分钟? 吃饭时间本应该是一天当中格外享受放松的时刻之一,但是现代生活的节奏越来越快,学生忙学习、上班族忙工作,就连家里的老人都忙着带娃,“插空吃饭”成为常态,能多快则多快,甚至有时候随便扒拉两口就算了……但你可知,吃太快的危害不仅仅是一不小心的呛咳、噎住,还会拖累消化系统,更会……

### 吃饭太快的5大危害

吃得快,就餐时间是省下来了,但健康却在悄悄受损。食物还没有嚼碎就被直接咽下,少了唾液参与食物的消化,胃的负担就会随之加重,久而久之,就可能诱发胃病。此外,过快的进食速度还会让你更胖,降低营养吸收率,增加脑血管疾病风险……

1.吃得更多,更易胖! 很多实验结果都表明,吃饭速度快的人群比吃饭慢

的人群患肥胖症的风险增加2.15倍! 一来,我们的大脑接收到饱腹的信号需要一定的时间,一般是20分钟左右。而吃得过快,大脑来不及收到这个信号,就会继续进食,很容易在不知不觉中就吃多了。二来,快速进食会让体内血糖的升高速度增快,人体会随之分泌大量胰岛素,而胰岛素的功能不只是控制血糖,还会将多余的糖分转化为脂肪储存于体内,人就更易发胖。

2.降低食物的营养质量。吃饭速度和食物营养吸收有着密切关联——食物只有经过充分咀嚼后变得细碎,并且与消化酶充分结合之后才能更好地被分解成为人体易吸收的营养物质。而吃饭过快,口腔咀嚼减少,会在一定程度上影响食物营养物质的吸收,时间久了,可能出现营养不良。

3.使血糖失控。吃饭速度太快,血糖上升的速度也会加快,从而导致身体

的胰岛素分泌增加,长此以往,身体调节血糖的能力就容易下降,出现血糖失控,增加患上糖尿病的几率。有研究发现,吃饭太快是糖尿病的一个独立诱发因素。数据显示,吃饭太快的人,患糖尿病的概率约是30.9%!

4.引发心血管问题。人体在咀嚼的时候,下颌肌牵拉部位血管,加速太阳穴附近血液流动,改善心脑血管循环,而吃饭速度过快,下颌肌活动少,并不利于心脑血管血液循环;人在吃饭时,心跳会加快8%—10%,心脏射血量会增加。吃饭过快,很容易吃过多,而食量越大对心脏的影响越显著,容易让心率加快。普通健康人其实没有什么大影响,但对于本身心脏不好的人,就很可能引发心慌、不适等感觉。

5.增加癌症风险。大块食物,亦或是一些坚果、硬煎饼等坚硬的食物,还没嚼碎就咽到食道内,会对食道、肠胃

造成物理性损伤,甚至出现溃疡现象,长时间反复则容易造成细胞病变,导致癌症发生。而且吃得快的人,往往更容易接受烫食,对口腔粘膜、食道粘膜都会造成一定的伤害。临床数据表明,大部分的食道癌、肠胃癌患者都与进食过快有关。另外,口腔的咀嚼功能不只是粉碎食物——有研究表明,食物只有在接触唾液32秒后,唾液中的酶才能降低其中的黄曲霉毒素、亚硝酸胺、苯并芘等致癌物的毒副作用。如果把咀嚼的时间缩短,相对而言致癌物对器官组织的影响会更大。

(未完待续)

