

吃出健康 平衡饮食 塘下悄然流行素食风

■记者 林翔翔

11月25日是国际素食日,许多地方在这天供应全素食品。近年来,随着塘下人民生活水平的提高,不少人受“三高”等富贵病的困扰,开始意识到养生、保健的重要性,食素逐渐成为新潮流。大红枣素食馆、觉净园素食馆、爱心自助素食馆……越来越多的素食馆在塘下出现,吃一顿清淡的素食,甩甩油腻、清清肠胃,食素成了不少塘下人平衡饮食的选择。



近日,记者在大红枣素食馆看到,古色古香的墙上张贴着传统文化知识和素食健康搭配的展示牌,店里不乏穿着时尚的年轻消费者。“吃素是从一年前开始的,原本只是为了保持身材,没想到成了习惯,现在每周都会吃上几次。”陈宅村赵女士是一名会计,平日里工作压力大,经常要参加一些饭局,自从吃素后,她感觉人清爽了不少,心态也变得更加平和。

“我们这把年纪,大鱼大肉难消化,吃素既容易消化又利于健康养生。”塘西村的舒老伯患高血压、糖尿病,医生要求要清淡饮食。平日里,舒老伯一有空便与老伴一起去吃素,有时就在家烧点青菜萝卜,现在他的体重有所下降,但身体却越

来越好。

大红枣素食馆负责人余爱玲说,当初为了提倡健康、养生的饮食理念开起了素食馆,自2013年5月开馆以来,素食馆的日均客流量从一两百人次增至两三百人次,还有不少人在这里摆庆生酒、结婚酒、满月酒等。

市人民医院营养科副主任医师戴福仁表示,吃素的人患高血压、糖尿病、心脏病等各种慢性病的风险较低,得肠癌、前列腺癌的危险也低。不过素食如果安排不好,也会有营养素缺乏的危险,纯吃素的人容易缺锌、缺维生素B12等人体微量元素,可能会导致贫血、记忆力下降等情况,因此建议素食者还要吃点鸡蛋牛奶做的蛋奶素食,也需要适当荤素搭配。

义工爱洒老人公寓



“真是谢谢你们,不仅来看我们,还提供免费服务。”昨日8时30分,海安镇东村居家养老服务照料中心里十分热闹,20来位身着慈善义工服的志愿者给老人们送去关怀和服务。这边,义诊活动有序进行;那边,理发、洗脚、按摩服务颇受好评。据了解,该公益活动由塘下镇民政事务中心牵头,弘毅慈善义工服务队、塘下人民医院志愿者参加了活动。

(记者 林翔翔)

志愿者开展交通劝导

“车辆停一停,让对面的车先行……”近日,在塘下塘西路口,10来名志愿者手举黄旗子、温馨提示牌,站在路口提醒驾驶员、行人注意交通安全。据了解,这支交通劝导志愿队由市爱心顺风车塘下

志愿者队组织成立。自11月13日开展活动以来,志愿者每周五16时至18时许,在塘川街路口、塘西路口等地,协助市交警大队塘下中队交警交通劝导。

该公益活动的主题为“绿

色星期五,文明交通”,旨在提倡行人低碳环保出行、重建信任共创和谐。在大家的努力下,过往车辆都能自觉遵守交通规则,道路两旁车辆停放井然有序。

(记者 林翔翔)

男子欠债500元竟去抢劫 单身女子夜间行走需注意

本报讯(记者 黄国夫 通讯员 张蒙蒙)近日,市公安局刑侦塘下中队成功破获一起路边抢劫案,并抓获犯罪嫌疑人李某。让人意外的是,李某的作案动机竟是欠债500元。

10月25日凌晨,该中队接到报案,受害人龙女士称自己在塘下环镇北路和电信路交叉口一带遭遇抢劫,接警后民警立即赶到现场调查。

龙女士介绍,她在塘下某酒店上班,10月25日凌晨下班回家经过一段小路时,感觉身后一直有人跟着。她回头时,发现一

名年轻男子冲了上来,将她按倒在路边的绿化带里实施抢劫。

塘下中队民警根据受害人描述的犯罪嫌疑人外貌特征,调取了案发现场周边的监控视频,发现一名行迹鬼祟的男子,衣着特征与受害人龙女士描述的一致。经调查,该男子最后逃往银岙村一带。民警经数日追踪侦查,最终确定了犯罪嫌疑人李某的身份,并于日前在银岙村银坑潭路一出租房内将李某抓获。

据李某交代,案发当晚他见龙女士深夜独自一人行走,

想起自己因拖欠朋友500元被催债,于是产生了抢钱还债的念头。

“这个案例提醒广大市民,单身女子最好避免在夜间出行,而且要避免在一些过往人员稀少而且路灯昏暗的路上行走。”该中队民警钱海瀚说,假如遇到类似情况首先要保障自己的人身安全,不要和对方起正面的冲突,并且要记住对方的体貌特征以及他在作案后的逃跑路线,这样对警方的破案有极大的帮助的。目前,李某已被警方刑事拘留。

塘下环保协会喜获“福特汽车环保奖——先锋奖”

昨日,记者获悉,塘下镇环境保护协会喜获“福特汽车环保奖——先锋奖”二等奖,是浙江省唯一一家获此荣誉的环保公益组织。

据悉,“福特汽车环保奖”是由世界领先的汽车企业——福特汽车公司举办的,为世界上规模最大的环保奖评比活动之一。其前身是1983年在英国首次发起的“亨利·福特环保奖”,宗旨是鼓励各阶层人士积极参与有助于保护环

境和自然资源的活动。2000年,“福特汽车环保奖”首次进入中国,并成为中国目前规模最大的由企业举办的环保奖评选活动。

“福特汽车环保奖”下设3个奖项,分别为“自然环境保护——先锋奖”、“自然环境保护——传播奖”和“社区实践奖”,塘下镇环保协会获得的是“自然环境保护——先锋奖”二等奖。

(记者 黄国夫)



左二为塘下环保协会工作人员

警官艺术团到塘下演出

日前,警官艺术团文艺小分队的大篷车开进了市交警大队塘下中队,为基层民警带来了一场精彩绝伦的慰问演出。这也是温州市公安局开展的以“爱警千里行,警民心连心”为主题的基层慰问演出活动的第二站。

当晚,刑侦、交警、特警和派出所等相关警种民警以及各界群众代表共300余人到现场观看了演出。演出节目精彩纷呈,全场笑

声、掌声不断,期间还穿插了安全防范知识问答、预防电信网络诈骗等互动内容,寓教于乐。

据悉,当日下午,作为本次“文艺小分队”下基层慰问巡演的亮点之一,文艺小分队还到塘下镇敬老院开展慰问演出。书画组的警营书法家、摄影师还为基层民警和群众写对联、送书画和摄影作品,并开展慰问活动。

(记者 陈绵绵 通讯员 陈瑞思)