



创建食安长春  
共建美好家园

长春市食药监局 城市晚报社

第85期

# 绿豆汤消暑解热 这4类人注意千万别多喝

“出门五分钟，流汗两小时”一般都是形容三伏天，但今年才刚进入夏天，很多人就已经体会到了这种酸爽。这时候，除了抱紧空调，你还需要一碗解暑神器——绿豆汤。

## 1、绿豆汤为什么能解暑？

绿豆性寒，有清热解毒、祛暑止渴、利水消肿、美肤养颜的作用。在高温环境下以绿豆汤为饮料，可及时补充因出汗而流失的营养物质，达到清热解暑的效果。

### 小贴士：

绿豆汤偏寒，最好不要放在冰箱里冷藏甚至冷冻，又寒又凉的食物对身体的伤害非常大。常温下的绿豆就已经有很好的解暑效果了。

## 2、绿豆汤的健康做法

### 1 选择明绿豆

绿豆分为明绿豆和毛绿豆，做绿豆汤时一定要选择颜色鲜亮的明绿豆，煮出来的绿豆汤才好喝。

### 2 这样做，绿豆更容易“开花”

把绿豆清洗完毕后，浸泡30分钟，然后放到冷冻室里急冻。利用悬殊的温差，让绿豆快速爆开。

### 3 开水下锅，中火15分钟

绿豆之所以能消暑，主要是因为里面含有多酚类抗氧化物质。它们的活性，对于绿豆的功效是十分重要的。

### 4 用纯净水煮

很多人煮出来的绿豆汤是红

色的，而汤的颜色越红，营养成分就越低。用纯净水煮绿豆汤，能很大程度降低绿豆里的酚类物质被氧化的概率，使汤色翠绿、鲜亮。

## 3、这4类人要少喝绿豆汤

### 1. 体质虚寒的人

体质虚寒的人不能喝太多绿豆汤，容易导致腹泻甚至降低消化系统免疫力。

### 2. 经期女性

经期女性的体质偏寒，喝了绿豆汤容易导致气滞血瘀，引起腹痛甚至加重痛经。

### 3. 脾胃虚弱的人

比如老人、儿童等。绿豆中的蛋白质含量比鸡肉还多，但脾胃虚弱的人消化功能比较



差，很难在短时间内消化掉绿豆蛋白，容易因为消化不良导致腹泻。

### 4. 孕妇

绿豆中含有的赖氨酸、蛋白

质、维生素、钙、锌等成分可有效防治妊娠水肿，是食疗佳品。但因为性寒，所以孕妇不要多喝。

# 世界杯期间 长春严查占道经营露天烧烤



6月12日傍晚，长春市市容环境卫生管理局市容处会同各城区、开发区市容、环卫和城管执法人员对全市露天烧烤和占道经营进行了突击检查。当晚，本报记者随宽城区市容管理局柳影中队的城管执法人员们对辖区群众反映的几处露天烧烤摊点进行治理。

宋宇辉，长春市宽城区市容管理局柳影中队中队长，当晚行动他与队员们冲在一线，亲自动手帮商家撤桌，并与队员用水将烧烤炭火浇灭。宽城区行政执法局直属中队中队长王鹏介绍，当晚上收缴烧烤炉具6套，地桌12个，凳子20个。

“从今年春天，宽城区行政执法局对于露天烧烤清理提早介入，每天都在城管治安科配合下巡查严格执法，目前，已收缴用于露天烧烤和占道经营的电动三轮车30余辆，收缴烧烤炉具186套，收缴占道摆放座椅200余套。”

“延续去年环保督察的这种模式，禁止在室外占道摆桌和露天烧烤炉具的摆放。今年这段工作期间，赶上世界杯比赛，一些市民趁着世界杯比赛期间，喜欢在外面看着电视，吃点烧烤，这对于商家来说也是一个挣钱的不错时段，但这在某种程度上对于我们的工作增



加了难度，需要我们加强巡查频次，并强化执法力度，尽量劝说商户入室经营，也希望市民理解一下，毕竟在马路边尘土飞扬地吃东西也不卫生。”刘利，长春市宽城区行政执法局业务科科长，6月12日晚行动，他与执法人员们一同亲临现场，强调无论是刚刚过去的高考期间，还是世界杯赛事期间，对宽城辖区内一定要严格管理露天烧烤和占道经营问题，从根本上解决市民投诉。

据介绍，今年3月份长春市启动了露天烧烤专项整治，在巩固去年成果基础上，整治范围进一步加大，由原来的街路和路边摊逐渐向小区扩展，无论是否占道，所有露天烧烤行为都是整治重点；工作进一步加细，区级市容部门对所有露天烧烤行为进行排查，同时直接受理市民举报的露天烧烤问题，在全面整治的基础上，对问题多发区、易发地设岗设人，严看严守；管理进一步加强，各城区、开发区每天加强对校园周

边、重点商圈、小区外部的巡查和排查，随时发现，随时处理。从6月1日起，长春市市容环境卫生管理局还启动了高考保障专项行动，凡涉及高考保障的相关城区、开发区市容部门对本辖区内的考点周边市容环境进行治理，清理取缔违规培训机构擅自张贴宣传单、违规广告牌、条幅等以及出现流动商贩、店外经营、促销等违规占道行，同时规范早晚市场。高考期间，长春市9支整治露天烧烤联合执法队全部行动，对露天烧烤严厉查处。

“2018年世界杯期间，长春将继续严格控制临街商家和单位庭院设置大排档行为，维护长春市良好的市容环境卫生秩序。”长春市市容环境卫生管理局市容处处长张伟光说，在世界杯期间，长春市严禁沿街商家出店摆放桌椅、电视，设置大排档；严格控制单位庭院开办大排档，特别是周边存在居民区，影响居民日常生活休息的坚决禁止；禁止沿街商家出店摆放电视、音箱，播放世界杯比赛。

据介绍，长春全市对占道经营、露天烧烤进行治理的联合执法行动还将继续，希望广大商家摊贩自觉遵守章守法经营，广大市民也要理解配合，不要在路边占道摆桌摊点就餐。

/记者 王海涛 报道

长春市贸促会组织召开“2018长春会展大讲堂(第二期)”活动

## 150余人集体进课堂“充电”

长春是座会展城，每年展会达100余个，大规模多类型的展会让长春成为东北独具特色的会展名城。为推动长春市会展业发展，提高会展从业人员业务素质和视野，昨日下午，长春市贸促会在开发大厦举办了“2018长春会展大讲堂(第二期)”活动，活动结合长春会展行业现状，特邀长春市规划局总规划师方飞就“长春市空间发展战略规划”进行解读。相关企业及贸促会工作人员共计150余人参与了本次活动。贸促会活动中，长春市规划局总规划师方飞从国家战略机遇、空间结构、区域空间拓展等多个方面对长春市空间发展战略规划进行详细讲解，并列举了多个案例，将城市空间发展战略同会展发展相结合，进行了多角度解读。

近年来，长春会展业在提升现有品牌展会基础上，以招展引会为突破口，以政策引导为支撑，以完善设施为基础，以强化服务为保证，进一步整合资源、开拓创新、奋发图强，推动会展经济发展实现新跨越，把会展业打造成长春市新兴优势产业，为适应经济发展新常态、促进经济稳步增长、产业结构调整、城市转型升级、建设幸福长春做出新贡献。此次活动，是长春市贸促为提升会展从业人员业务素质和视野，推动城市会展业发展做出的又一具体举措。

会活动结束后，现场从业人员纷纷表示，此次活动收获颇丰，将会把所学知识运用到实际工作中，希望今后能有更多此类交流活动。

/记者 修远 报道

# 长春中医药大学妇委会、工会与吉林省孤儿学校开展结对帮扶暨代理妈妈活动 情暖童心 相伴成长

6月9日，长春中医药大学妇委会、校工会与吉林省孤儿学校开展“情暖童心·相伴成长”结对帮扶暨代理妈妈活动。

活动在浓浓的温情中拉开了帷幕，首先为“代理妈妈、代理爸爸”聘任仪式，聘请于然贵导师组、高文义导师组、孙星导师组、赵树明导师组青马学员为吉林省孤儿学校结对帮扶对象的“代理妈妈、代理爸爸”。

长春中医药大学妇委会、工会，马克思主义学院分妇委会以及青马学会第七组教师分

别为吉林省孤儿学校的小朋友们捐赠了学习用品、具有中医文化特色的纪念品等礼物。高文义导师组青马学员为小朋友们佩戴了长春中医药大学校徽。

随即开启了中医药文化体验之旅，小朋友们参观了吉林省中医药博物馆，亲手制作了芦荟胶，并在校武术队队员的带领下体验了24式太极拳。

借着古籍修复技艺进校园的契机，小朋友们参观了四象城图书馆，体验古籍修复、雕版印

刷、活字印刷。小朋友们手持印制的孔子像在国医大师任继学像前背诵论语四则，表达了小朋友们立德修身、奋发图强、力争上游的坚定信心。

参观体验活动结束后，小朋友们在杏林餐厅教工食堂与“代理妈妈、代理爸爸”共进爱心午餐。很多小朋友表示第一次品尝到这么丰盛的自助餐。小朋友们也在活动中增长了见识，开拓了眼界，感受到了来自社会、来自长春中医药大学、来自代理妈妈、代理爸爸们更多

的关怀和愛。

据了解，“情暖童心·相伴成长”结对帮扶暨代理妈妈活动是长春中医药大学妇委会、工会开展的志愿服务活动，帮扶对象为吉林省孤儿学校小学部五年三班20名学生，目前已经开展了亲情帮扶、爱心捐助、心理帮扶等活动。据悉，长春中医药大学妇委会、工会将以更丰富活动内容为载体，定期开展结对帮扶暨代理妈妈活动。

/记者 周博 报道