

“无糖月饼”仍含糖

专家:糖尿病人须慎食

本报讯(记者 汪辉 宋建巧 通讯员 常慧 刘璐)随着中秋节的临近,商场里琳琅满目的月饼让人眼花缭乱,一些商家还推出无糖月饼,深受糖尿病患者及减肥人士的喜爱,但专家提醒,看似无糖的月饼其实含有糖分。
郑州人民医院消化内科营养科营养师张晴介绍,市场上卖的一些“无糖月

饼”,实际上是以葡萄糖、麦芽糖等小分子糖取代蔗糖类的大分子糖,但这并不意味着月饼不含糖分。相反,这些小分子糖能被人体快速吸收,造成血糖突然上升。
郑州人民医院颐和医院消化内科主任王瑞勤表示,月饼的外皮和馅料含有大量淀粉和油脂,这些东西很容易转

化为葡萄糖而导致血糖升高。对于糖尿病患者,摄入过多淀粉和糖分会造成血糖波动,控制不好极容易发生并发症,患者须慎食。
专家提醒,吃月饼时可搭配山楂水、普洱茶、绿茶等一些解油腻的饮品,但不宜同时搭配含糖高的汽水、可乐或果汁等饮料。

你愿意带这些孩子回家过中秋吗

即日起面向社会征集爱心家庭

本报讯(记者 李娜 实习生 龚芮)昨日,郑州慈善总会发起“天使在行动”中秋困境儿童圆梦行动——带困境儿童回家过节活动,现向社会征集爱心家庭。
此次活动前夕,慈善总会通过前期走访,寻找到5个最需要帮助的困境儿童,了解他们的生活、学习状况并询问他们的中秋愿望。
现将困境儿童基本情况公布如下,希望社会各界爱心人士关注他们,实现他们的中秋愿望。同时希望有条件的家庭能

够一对一的认领困境儿童,带他们回家过中秋,让他们体会家庭的温暖。
双胞胎妮妮和牛牛,今年4岁。因爷爷身患重病致家中债台高筑,母亲离家出走,父亲精神受刺激下落不明,爷爷于今年年初去世,现只有奶奶一人照顾他俩。孩子受好心人资助上了几天幼儿园,但由于家庭拮据,现已负担不起学费,目前孩子休学在家。妮妮的愿望是得到一套童话故事书,牛牛的愿望是得到一把玩具枪。

小海,男,5岁。父母离婚,母亲离家出走,孩子判给父亲抚养,但因父亲患有严重精神分裂症,无法正常工作及抚养孩子,现在孩子由爷爷奶奶照顾。小海的愿望是去一次海洋馆。
雨荷,女,10岁。父母离婚,父亲今年年初因病去世,留下80岁的爷爷与孙女相依为命。两人挤在十几平方米的小平房中靠爷爷的退休金度日,由于爷爷身体常年有病需吃药维持,家中一贫如洗,生活艰难。

雨荷的愿望是得到一套芭比娃娃玩具。
佳宝,女,8岁。因母亲身患癌症,父母协议离婚,后因母亲治病花光家中所有积蓄,最终不幸去世。父亲至今联系不上,孩子现由舅舅一家抚养。佳宝的愿望是得到一辆适合她年龄的自行车。
如果您想圆这些孩子的中秋梦想,或者想带他们回家过中秋节,可以和郑州慈善总会募捐救助部联系,咨询电话:68665328。

20年“憋气儿”一朝顺

本报记者 党贺喜 通讯员 沈荣

这两天,杜岭中街174号院56户居民心气儿特顺。心气儿顺恰恰是因为有了“气儿”,老少爷们破天荒地用上了天然气,结束了20年使用燃煤烧水做饭的历史。
杜岭中街174号院是上世纪90年代建盖的住房,没有安装天然气。居民们有的用燃气罐,而大多数还是使用的煤炉、煤球。今年年初,居民成爱莲会同5家邻居写了一份申请书,请求社区向天然气公司申请安装天然气。成爱莲对杜岭街道办事处说:“我们去天然气公司申请,人家不受理,你们不是常说有事就找社区吗?我们现在就来找你们,看这事儿咋办。”
杜岭中街社区主任王军和成爱莲商量后分工:由社区去联系燃气公司,由成爱莲负责挨家挨户征求意见。3月份,王军与市燃气公司联系后,燃气公司派两名工作人员到174号院察看,找到可接气的天然气接头后,同意了174号院居民申请天然气的请求。而成爱莲也将一份56户居民签字按指印的同意和请求安装燃气的申请书交到了社区。
7月下旬,燃气公司施工队进驻174号院实施安装工程,历时一个多月,前不久,56户居民家中天然气顺利通气。

“龙凤胎”姐弟同进河大

他们说:“我们可以一起飞得更高”

本报讯(记者 王红 通讯员 董兰兰 彭倩)新学年开学,河南大学新生入学报到处两名新生格外受人瞩目,两位新生不仅来自同一个家庭,同样考取河大化学化工学院,他们还是一对“龙凤胎”姐弟。
同是1995年10月20日出生,弟弟杨宗献兴趣广泛、随和坦率,姐姐杨宗斐阳光自信、热情开朗。这对身高相差22厘米的龙凤胎姐弟第一次在河大校园亮相就引起围观。“你们俩多大了?”“出生时间相差了多长时间?”……众人你一言我一语让姐弟俩“应接不暇”。
作为龙凤胎姐弟,自从上学以来便在同一学校的同一班级,如今,成绩优异的他们又考入同一所大学的同一院系。姐

弟的专业是化学,师范方向。弟弟则学材料化学。
为啥对化学情有独钟?原来,杨妈妈是中学化学老师,姐弟俩在很小的时候便接触到化学,被化学的神奇深深吸引。杨爸爸是转业军人,如今在环保局工作,检测工厂废水、废气是否达标等具体工作,这也使姐弟俩常常听到与化学有关的知识。
姐弟俩对化学的热爱不分伯仲,“数理化一直是我的强项,我对化学更是有着浓厚的兴趣。大学专业我选择了化学,就是希望在这个领域可以走得更远。”弟弟杨宗献认真地说到。
谈起同时被河大录取,两人会心一笑,“能在大学一起求学,是幸运,我们可以一起飞得更高。”



主题车厢 满载回忆

“抽陀螺”、“捉迷藏”、“打弹珠”、“斗蟋蟀”……市公交三公司906路车车长柴志伟,在自己驾驶的公交车上设置了“70、80后主题车厢”,勾起乘客对童年的美好回忆,倍感亲切、温馨。
本报记者 丁友明 摄

汽车中心站成立“爱心链服务组”

本报讯(记者 黄永东)“双节”来临,为更好地服务乘客,昨日,长途汽车中心站挂牌成立“爱心链服务组”,今后将对老弱病残孕及需要帮助的困难旅客给予重点照顾。
18年前,长途汽车中心站职工发动捐款,建立基金,借给一些困难旅客买票回家,等旅客到家后再将钱寄回,充实基金,冠名“爱心链”基金。“爱心链”基金运作10余年来,已救助各类困难旅客3000多名。今年4月份,车站考虑将“爱心链”服务进一步扩展并制度化,于是筹备组建了“爱心链服务组”。在昨日的揭牌仪式上,8名中心站职工成为服务组固定成员,今后他们将每4人一班,每天上午和下午轮流在车站售票厅、候车厅来回巡视,为困难旅客提供轮椅、开水、帮助买票、申请爱心基金购票等一系列服务。
与昨日“爱心链服务组”一同成立的还有设置在候车大厅的“爱心书站”,旅客可以在这里免费阅读,只要在看完后放回原处即可。

跟着宋河学道德经·中秋版(上)

宝传中国, 俭润中秋。

老子故里酒, 道法自然香。

我有三宝, 持而保之。
一曰慈, 二曰俭, 三曰不敢为天下先。

——老子《道德经》第六十七章

中国礼遇 国字宋河

宋河酒业股份有限公司