

# 清心润肺 秋天吃梨正当时

## 不同品种的梨各有各的特点和功效

□帮办记者 杜靖

入秋后暑气慢慢消减,天气清爽宜人,秋燥也随之而至,很多人有鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干痒的症状。防治秋燥,饮食调养必不可少,现在应季又便宜的非梨莫属。秋天吃梨可以“清心润肺,利大小肠,止咳消痰,清喉降火,除烦解渴,润燥消风,醒酒解毒”,好处多多。

专家介绍,秋梨味甘酸而平,有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用,因此对喉乾干燥、痒痒、疼痛、音哑、痰稠等症均有良效。梨中含有丰富的B族维生素,能保护心脏,减轻疲劳,增强心肌活力,同时还有辅助降压的功效。患高血压、心脏病、肝炎、肝硬化的病人,经常吃梨大有益处。

梨中富含的膳食纤维,有助于刺激肠道蠕动,使积存在体内的有害物质大量排出,降低人体内胆固醇的吸收量,有通便、减脂的功效。

营养学家研究发现,平均每个梨都含有10克降低胆固醇的膳食纤维,满足人体每日对膳食纤维需求量的40%。因此,便秘、减肥人群可适当多吃些梨。

平时我们吃梨,通常是洗净就吃。但在古时梨是要蒸着吃的。因为梨性寒凉,吃的多了容易伤身,尤其是体质虚寒、寒咳者吃梨,最好隔水蒸过,或者煮汤吃最相宜。所以梨还是熟吃最好。心情不好可以吃陈皮冰糖炖梨,便秘、皮肤干可以吃百合银耳炖雪梨饮。

市场上各种各样的梨,都有哪些不同特点呢?

**解腻:**鸭梨肉质细腻多汁,香甜,耐贮藏。鸭梨糖

度较低,清甜爽口,吃完油腻的东西,想吃点水果解解腻,选它准没错。以河北泊头、山东阳信的最有名。

**养生:**雪花梨果肉洁白似雪如霜,又因梨花洁白无瑕,酷似雪花,故称为雪花梨。常见的梨中,它的个头最大,表面比较粗糙,果皮上有蜡质,肉质细腻,汁多味甜,以赵县出产的最为出名。雪花梨贮藏期长,直接食用或煮碗冰糖梨水,可以清心润肺,止咳润燥。

**最甜:**黄金梨的突出特点就是甜,别看它果皮黄绿,看起来青涩,果肉的甜度可是“傲视群梨”,而且它的果形端正,肉质细腻,是梨中的贵族。

**味浓:**别看南果梨果实小小的,采摘下来的南果梨在屋子里放上7天-10天,就会香气四溢,肉质也会由粗涩变得柔软易溶于口,酸甜味浓。南果梨产于辽宁,以鞍山、辽阳等地生产的最著名。

**酥脆:**酥梨原产安徽砀山,现在是我国栽培面积最大的梨品种。果实近圆柱形,果面上果点大且多,酥脆多汁,耐贮藏。以新疆、山西生产的品质最好。

**绵软:**烟台梨学名五九香,果皮绿黄色,果形有点像保龄球比赛中的木瓶。果实存放几天后变松软,汁较少,味酸甜,适于老人儿童食用。

**多汁:**京白梨果实较小,扁圆形,俗称“荸荠扁”。果柄细长,易失水,变枯硬,所以又称“铁把梨”。京白梨在室内放5天-7天后,果肉变得细软多汁,风味纯甜浓香。

**鲜香:**香梨学名新疆库尔勒香梨,是我国新疆地区的特产。果实较小,呈纺锤形或倒卵形。果皮绿黄色,阳面有红晕,皮薄肉脆,香甜可口。

### 石家庄市天气预报

今天白天:晴间多云 偏北风 3—4级 最高气温:32℃  
今天夜间:晴间多云 偏北风 3—4级 最低气温:19℃  
明天白天:晴转多云 偏南风 3—4级 最高气温:31℃  
明天夜间:多云 偏北风 2—3级 最低气温:20℃

石家庄市气象台发布

### 求修理想转让,请拨 96399

□帮办记者 杜靖

近日,有多位读者求助帮办,希望解决生活中的小难题,现将他们的信息摘登如下。生活中如有需要帮助的或想求职、二手转让(求购)、寻人(亲友、同学、同事、战友)、寻物(宠),还是家里生活用品坏了想找师傅维修,都可致电96399。

#### 求修缝纫机

董先生想找一个师傅修老式的缝纫机,机轮不能转动,跳线。电话:13931168705。

王女士家的脚踏缝纫机坏了,使用的过程中针弯了,换了根针还不行,想找师傅维修。电话:13373318219。

#### 转让理疗床

藏女士家有一个理疗床,就用过两次,放着十来年了,想转让。电话:13582178582。

#### 转让跑步机

刘先生有一台八成新的电动跑步机,买了好几年了,一直没用,想转让。电话:13363825175。

#### 找住家保姆

肖女士,找一个住家保姆,要求女性,50岁左右,照顾90岁生活能自理的老人。电话:13784025056。

#### 求做钟点工

郝女士想找一个半天的活儿干,就是钟点工,最好是下午,做饭、打扫卫生都可以,在西二环附近住。电话:13731173087。

本报搭建此纯公益互助平台,本报对信息未经核实,故请读者联络洽谈时务必互看身份证件,甄别对方所描述的个人经历和信息;涉及金钱交易时,价格更要“货比三家”。

# 2019年中央专项彩票公益金使用情况发布 以人民为中心 为人民谋幸福

8月31日,财政部发布2020年38号公告,详细披露了2019年彩票公益金筹集分配情况和中央集中彩票公益金安排使用情况。2019年,全国发行销售彩票4220.53亿元,共筹集彩票公益金1158.81亿元。其中,体育彩票机构发行销售彩票2308.15亿元,筹集公益金583.18亿元,占比超过一半。

2019年中央财政安排彩票公益金支出717.58亿元,中央集中彩票公益金在全国社会保障基金、中央专项彩票公益金、民政部和体育总局之间分别按60%、30%、5%和5%的比例分配。2019年,中央专项彩票公益金共支出175.92亿元。

一张张彩票犹如投入湖中的一枚枚石子,激起层层公益涟漪。作为国家公益彩票,中国体育彩票全国统一发行26年来,已累计筹集公益金超过5400亿元,这些公益金早已跨越体育范畴,在扶贫事业、医疗救助、教育助学、法律援助、残疾人事业、养老公共服务等民生领域做出重要贡献。

### 助力革命老区脱贫攻坚

2019年是新中国成立70周年,也是打赢脱贫攻坚战攻坚战的关键一年。经过艰苦努力,越来越多的建档立卡贫困人口实现脱贫,又一个一个贫困县实现摘帽,这当中也有体育彩票的贡献。2019年,以体育彩票公益金为重要组成部分的中央专项彩票公益金为扶贫事业支出26.4亿元,比2018年多投入6.4亿元。

资金主要用于共397个贫困革命老区县区的贫困村内小型生产性公益设施建设。“十三五”期间,中央财政已累计安排该项资金79.4亿元,按照每县2000万元的补助标准,实现对397个革命老区县的全覆盖。

为改善贫困革命老区生产条件,促进贫困人口脱贫增收,2020年将安排中央专项彩票公益金支持贫困革命老区县实施扶贫项目。目前,2020年中央专项彩票公益金安排支持资金20.6亿元已全部下达,重点支持脱贫攻坚任务较重的深度贫困革命老区县和巩固脱贫成果任务相对较重的贫困革命老区县。

### 支持学有所教老有所养

从2007年起,中国教育发展基金会开始接受财政部、教育部的委托,开展中央专项彩票公益金在教育领域的公益项目。2019年,以体育彩票公益金为重要组成部分的中央专项彩票公益金为教育助学投入10亿元。2011年至今,中央专项彩票公益金教育助学项目通过“智慧计划”“励耕计划”和“润雨计划”等,用



于奖励普通高中品学兼优的家庭困难学生,资助家庭经济特别困难的教师,救助遭遇突发灾害的学校。此外,2019年中央专项彩票公益金为大学生创新创业投入0.5亿元、为未成年人校外教育投入9.2亿元、为乡村学校少年宫建设投入7.39亿元。

“十三五”时期,中央财政通过中央专项彩票公益金投入38.8亿元,支持新建8000所乡村学校少年宫。加上“十二五”时期建成的12000所,支持建设乡村学校少年宫累计达20000所,总投入72.65亿元。经过10年的不懈努力,乡村学校少年宫已成为未成年人思想道德建设的知名品牌,成为学生受益、家长放心、群众满意的育人工程、民心工程。

2016年以来,乡村学校少年宫建设着重向中西部22个省(区、市)贫困地区倾斜。截至目前,中央专项彩票公益金投资建设贫困县乡村学校少年宫8770所,全国贫困县乡镇中央项目覆盖率68.74%。2020年,乡村学校少年宫在17个省(区、市)实现贫困县全覆盖。

老年人一直是彩票公益金关爱的对象,2019年,中央专项彩票公益金为养老公共服务投入10亿元,与2018年保持一致。2019年,该项目共资助山西、湖北、西藏等地共50家养老机构。2013年至2019年,累计有70亿元彩票公益金用于养老公共服务,致力于为空巢老人排忧解难、助独居老人安享晚年。

### 保障病有所医老有所得

2019年,以体育彩票公益金为重要组成部分的中央专项彩票公益金为医疗救助投入18亿元,为农村贫困母亲“两癌”救助投入3.02亿元。

以体育彩票公益金为重要组成部分的中央专项彩票公益金一

直在为推动我国医疗卫生事业发展贡献力量。医疗救助项目由国家医疗保障局组织实施,主要用于资助困难群众参加城乡居民基本医疗保险,并对其难以负担的基本医疗自付费用给予补助。2007年至2019年,中央专项彩票公益金支持医疗救助213亿元。

法律援助是一项扶助弱势、维护困难群众合法权益的公益事业。2009年,为缓解法律援助工作经费紧张问题,以体彩公益金为重要组成部分的中央专项彩票公益金助力法律援助项目启动。项目设立以来,围绕妇女、未成年人、老年人、残疾人、农民工五类群体开展法律援助。2019年,中央专项彩票公益金为法律援助项目投入1.4亿元。2020年,投入资金将达到1.5亿元。

截至目前,法律援助项目已累计使用彩票公益金11亿余元,资助办理案件56万多件,为86万多名群众挽回经济损失



328亿多元,保障了困难群众的合法权益。

2019年,中央专项彩票公益金还用于支持地方社会公益事业50亿元、红十字事业4.37亿元、残疾人事业21.99亿元、文化公益事业8亿元、留守儿童快乐家园0.15亿元、出生缺陷干预救助1.5亿元、足球公益事业4亿元……让老人们老有所依、让孩子们健康成长,让残疾人生活便利、让弱势群体得到关爱……彩票公益金让更多的社会群体感受到了善念和温暖。

2020年是全面建成小康社会和“十三五”规划收官之年,也是脱贫攻坚决战决胜之年,中国体育彩票将继续践行作为国家公益彩票的使命,坚持“来之于民、用之于民”的发行宗旨,为决胜全面建成小康社会、实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦,为人民日益增长的美好生活需要作出新的更大贡献!(石涛)