

美丽吃情

# 普洱咖啡旅行记

生活资讯

□通讯员 子涵 文/图

初冬时节,是普洱最好的时候,这个季节你会感受到其他地方没有的阳光与温度,行走在普洱大地上,沐浴在普洱的阳光中,全身暖暖的。这个时候比较适合一杯咖啡、一本书、一次旅行。

到普洱的咖啡庄园去。带着孩子一起去普洱的咖啡庄园,去见证咖啡豆子从青涩到成熟的时光,去认真品味一杯咖啡的岁月静好,在黄昏中去看一场咖啡庄园的日落,去做一日的咖衣,将红色的咖啡果子收入自己的背篓之中,将丰收的喜悦酿成一杯咖啡的味道;在咖啡林中,带着小孩一起奔跑,一起去了解咖啡的成长,一起去在咖啡丛林中寻找童年的记忆,让咖啡不再只是杯子中的美好,也是我们亲近大地的见证。走在普洱的咖啡庄园,咖啡果子在眼前,咖啡味道在舌尖,普洱故乡在心间。

带着普洱咖啡去露营吧。如果在普洱,你没有完成一次露营,那么对于普洱的认知肯定是不完美的,因为你还没有看到真正的普洱。真正的普洱是清晨日出云海的磅礴与旷达,是阳光落在河流溪水的惬意与自在,是森林绵延万里的绿意与盎然,是夕阳西暮时的辽阔与安静,更是星河万里的渺小与浩瀚。普洱人喜欢露营的帐篷外,生起篝火,煮一杯手冲咖啡或者泡一壶普洱老茶,一边是咖啡的优雅一边是茶的悠然,头顶的星河见证着来自舌尖上的美好旅行。

用普洱咖啡去唤醒普洱的文化吧。真正的旅行应该是多元的,既可以是普洱九县一区的步履丈量,也可以是普洱文化的深入寻找:当绝版木刻遇见普洱咖啡,我们可以看到普洱咖啡的文艺,绝版木刻成为普洱咖啡

走向世界最美丽的嫁衣;当读书分享分会遇见普洱咖啡,你会看到那些笔墨之下的美好,此刻普洱咖啡不再只是读书分享的饮品点缀,而是作为文化主题被无数读书人进行分享,这个时候的普洱咖啡是有文化的,这些邂逅充满美好与书香;当少数民族遇见普洱咖啡,普洱咖啡不再是城市白领的悠闲饮品,而是普洱少数民族的舌尖至爱,这时候普洱咖啡同普洱民族文化完成碰撞与融合,普洱咖啡变得独一无二。

关于普洱咖啡的旅行有很多,无论是行走的力量还是文化的旅程,无论是与亿年星河的对话,还是与脚下土地的紧紧相连,普洱咖啡的旅行才刚刚开始。

来吧,到普洱,品一杯咖啡,一起去探寻一个不一样的普洱。



咖啡,是一方产业,一杯浓情,一座桥梁,更是一种文化。

## 思茅区将有250名残疾人享受托养服务

本报讯(通讯员 李悦) 近日,思茅区举行2021年“阳光家园计划”——智力、精神和高度肢体残疾人托养服务项目启动仪式,旨在弘扬人道主义精神,促进托养服务队伍建设,构建扶残助残的和谐社会。

启动仪式上,“阳光家园计划”项目负责人对残疾人机构托养服务进行了详细介绍,向普洱市茶城养老服务中心、普洱万和医院有限公司、普洱市福康养老公寓服务有限公司、普洱市阳光雨露残疾人老年人康复托养园、普洱市第二人民医院5家单位授予普洱市思茅区2021年残疾人机构托养服务项目承接单位。此外,现场还邀请专家进行义诊服务,并向重度残疾家庭提供免费大米和食用油。

据了解,残疾人托养服务工作是由政府向具有托养服务资质的托养服务机构购买服务的一项民生工程,今年,思茅区将有250名智力、精神、重度肢体残疾人享受到这项惠民服务。本次残疾人托养服务资助对象为年龄在16—50周岁之间的一至四级智力、精神残疾人和一至二级重度肢体残疾人。根据资助标准,资助对象每人可获得补助1500元,费用全部由政府出资,补助资金将用于开展残疾人托养服务工作,包括残疾人康复训练、专项护理、心理治疗、药物费用、健康体检以及购置家庭所需用品。

健康讲堂

## 全谷物中膳食纤维含量高 怎么吃对有门道

在健康饮食越来越被提倡的今天,人们更加注重选择健康食物,多吃粗粮和多摄入膳食纤维也成为养生共识。膳食纤维具有多种健康效应,不少糖尿病、胃肠道、减重等相关保健食品中都能发现膳食纤维的“身影”。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》建议居民每天膳食纤维的特定建议摄入量为25克。今天咱们就来说说关于膳食纤维的二三事。

膳食纤维有什么作用?

1. 膳食纤维具有吸水性,在胃中吸水膨胀,增加胃内容物的容积,减慢胃排空速度,增加饱腹感,有助于减重。
2. 在肠道中,可以增加粪便体积和含水量,促进肠蠕动,预防或缓解便秘。
3. 可以减少小肠对糖的吸收,减缓进食后的血糖升高速度,有助于血糖稳定。
4. 在肠道内吸附胆酸,降低脂肪、胆固醇等吸收率,进而降低血脂。
5. 可被肠内细菌分解与发酵,改变肠内微生物菌群的构成与代谢,诱导益生菌大量繁殖。
6. 有助于预防肠癌、乳腺癌等的发生。

如何摄取充足的膳

食纤维?

食物中的膳食纤维主要来自植物性食物,如水果、蔬菜、豆类、坚果和各种谷类。

食物的加工方式和精度对其中的膳食纤维的保留影响很大。全谷粒和麦麸等富含膳食纤维,而精加工谷类食物经过碾磨加工,谷皮、糊粉层、谷胚被分离废弃,造成一些营养素的流失,如膳食纤维、B族维生素和矿物质的流失。长期吃精加工的谷类食物,容易引起B族维生素的摄入不足甚至缺乏。

在主食的选择上建议粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷物食物。大米可与全谷物稻米(糙米)、杂粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配,实现主食的粗细搭配。

除粗粮外,蔬菜如芹菜、空心菜等茎叶类蔬菜,海带、紫菜、香菇等菌藻类,如平菇、香菇、海带、紫菜等也含有丰富的膳食纤维。

值得注意的是,全谷物虽然对健康有众多好处,但消化系统后患者或是消化系统功能有所减退的老年人需要适量食用。同时,市场上全谷物食物琳琅满目,选对真正的全谷物食物也十分重要。(人民网)

## 勐烈老街的“慢”时光

□通讯员 刘思瑞 文/图

有人说爱上一座城,就爱它的烟火味。而一座城市烟火味最浓的地方大概就在老街。在江城哈尼族彝族自治县老城区至今还保留着这样一条老街,它隐藏在繁华商区的身后,保留着过去的痕迹,见证了江城的变迁。

沿着十字街往上走便是勐烈老街,据说勐烈老街这一带始建于乾隆年间,当时由于汉族迁至此地而定居,瓦墙房屋便拔地而起。现在的勐烈老街还留存着不少清代的建筑,白墙墨瓦、石雕、木廊,依稀之间还能看出往日的繁华。老街的底色是暗黄的,街面上大小不一的石块砌成的石阶早已被磨平了棱角,滴

滴答答的檐水滴水在上头,闪烁着暗淡的光。街道两旁连成一排的老房子、老门面,在如今看来已是残破破旧,微黄的颜色将它的年代感体现得淋漓尽致,像一张张古老的照片。顺着路面望过去,满是岁月老去的痕迹。曾经被精心雕刻过的木窗已隐隐发黑,微微翘起的檐角上还能看到工匠雕刻的花纹。青砖、灰瓦、老旧窗格、磨得透亮的石板,这些历经百年的建筑散发着鲜活的烟火气息,是许多江城人儿时的回忆。

手工精巧的藤编、正在小锅炉旁熬草药的老中医、搭着大灶煮大锅牛肉的老妇,还有座椅古

拙的老式剃头店……那些赖以生存的老行当一家连着一家,在平凡的日子里忙碌着自己的营生。勐烈老街,并没有随岁月的流逝而消失,不断焕发新的生机。

时间总是在失去,时间总是在循环。立冬的日头,正是温暖,往巷口走,几步之外,交叉的十字街路口,车子忽然而过。而勐烈老街上,有人依旧靠坐在藤椅上,闭眼打盹。这里的静谧与外面的喧闹,始终是两个纬度。红灯笼点缀着有着上百年的木阁楼,爬山虎又带来一丝神秘的气息。勐烈老街,依然烟火气满满。



勐烈老街隐藏在繁华商区的身后,保留着过去的痕迹,见证了江城的变迁,是许多江城人儿时的回忆。

## 墨江县为山区儿童送“营养包”

本报讯(通讯员 熊衍 李金生) 近日,墨江哈尼族自治县妇幼保健院与雅邑镇卫生院联合开展儿童营养改善监测与健康义诊服务,受到当地百姓的欢迎。

活动现场,儿童在家长的带领下纷纷来到镇卫生院做营养状况与健康检查,医务人员详细询问儿童健康和服用儿童营养包后身体情况,为儿童进行测身高、称体重、检验血红蛋白等医学健康评估,对检查中存在的问题给予指导建议,普及儿童营养健康、母婴健康保健知识。

据了解,雅邑镇自2019年实施国家儿童营养改善项目以来,共为偏远山区儿童家庭免费提供以大豆为基质,含有维生素A、维生素D、维生素B1、维生素B2、维生素B12、叶酸、铁、锌、钙等9种微量元素的婴幼儿辅食营养补充品营养包2500余人份。

## 澜沧县1000名中学生收到青春期关爱礼包

本报讯(通讯员 李应玲) 为关爱女孩成长,呵护青春期健康,近日,“PinkGirl青春期女生关爱项目”来到澜沧拉祜族自治县,为澜沧县金朗中学和二中的1000名女生发放青春期关爱礼包。

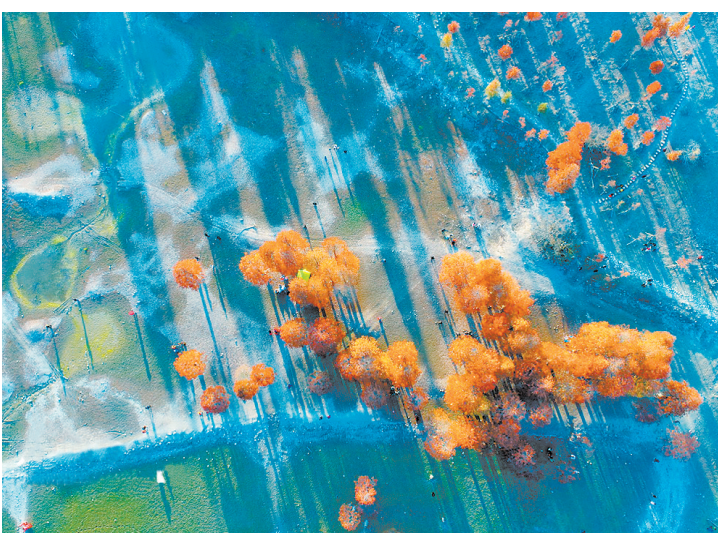
据了解,该项目是由上海绮萌母婴服务有限公司董事长曾亦容女士与基金会联合发起,主要在上海对口支援地区开展,该基金会自成立以来始终秉持“予弱小群体以大爱”的宗旨,以“爱的传承生生不息”为愿景,关注女童教育及妇女权益保护工作,积极探索推动性别平等的公益活动。

发放仪式上,金朗中学妇委会主任张丽萍老师还从自信青春期、青春期的生理变化、月经期的卫生知识三个方面,向女生讲解了青春期生理和心理上的变化,并告诉女孩们要有自我保护意识,要懂得尊重自己,珍惜自己,积极健康地迎接青春期的到来。

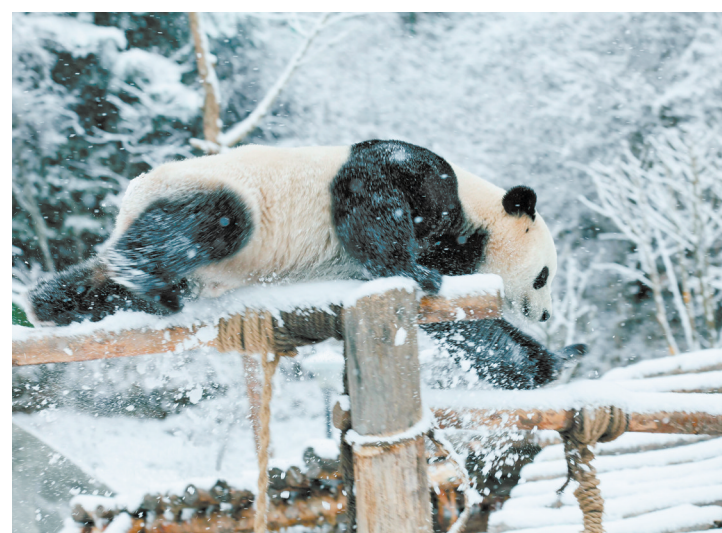
生活酷图



近日,新疆福海乌伦古湖现封冻结冰现象,宛如静谧的童话世界。(人民网 秦新民 摄)



秋冬时节,安徽省黄山市黟县宏村镇奇墅湖逐渐进入枯水期,湖中池杉树叶由绿变黄变红,景色优美,吸引许多游客来此观光游览。(人民网 王闯 摄)



11月29日,四川阿坝大熊猫国家公园九寨沟园区大雪纷飞,来自中国大熊猫保护研究中心的大熊猫在雪地中采食、嬉戏,尽情享受冬日乐趣。(人民网 何胜山 摄)