



暖心正能量

三明女教师 公交车上勇斗色狼

她及时挺身而出保护了女生;案犯因多起猥亵行为,获刑5年

海都讯(记者 雷朝良) 为保护学生不受侵害,平常“娇滴滴”的女教师表现得异常勇敢,在公交车上厉声喝止色狼猥亵。8月18日,三明市三元区委政法委发布公示,三明市第十二中学女教师郑艳燕,因勇斗色狼,被三元区见义勇为为人员奖励和保护工作委员会、三元区见义勇为为工作协会确定为2020—2021年度区见义勇为先进个人候选对象。

去年11月2日13点50分左右,郑艳燕乘坐4路公交车上班。车子途经第三医院公交站点时,一名戴着黑色墨镜的男子尾随学生们上车。由于之前认为该名男子对女生有猥亵嫌疑,所以郑艳燕特别留意观察他的举动。

不一会儿,郑艳燕发现该男子站在十二中小学部一名女生后面,下肢紧贴女

生并摩擦,还时不时亲吻女孩子的秀发,表现出很陶醉的样子。

该女生又羞又怕,却不敢反抗。郑艳燕非常愤怒,毅然挺身而出,她机智地走上前拍了拍女生的肩膀,将其拉到自己身边与她交谈,并严厉警告该名男子。

该男子见事情败露,在公交车行驶至三明一中站点时迅速下车。在公交车到达十二中站点后,郑艳燕陪同女生下车,并告知其相关防护知识。

次日,受害女生家长到三元公安分局报警。公安机关听取郑艳燕对现场情况的描述后,调取路面监控,成功抓获该名男子,并深挖其在公交车上实施的多起猥亵行为,阻止其对更多未成年人造成身心伤害。

今年4月2日,三元公安分局将黄某涉嫌猥亵儿



郑艳燕老师正在上课(受访者供图)

童一案移送三元区检察院审查起诉。7月27日,黄某被三元区法院依法判处5年徒刑,受到应有惩罚,有力地震慑了违法犯罪分子的嚣张气焰。

2014年起,郑老师在三明市第十二中学任化学教师,工作之余喜爱散步、看电影等。对于自己勇斗色狼的故事,郑老师告诉记者,“当时在车上看到这一

恶劣行为时,也没想太多就冲过去了,可能是因为自己身为母亲和老师的天然使命,相信每个人都会这么做”。

她的同事李老师说,郑老师是个很温柔、“娇滴滴”的女生,工作中非常敬业,很受学生和同事喜欢,“她见义勇为的事迹在学校已经传开了,我们都感到很敬佩和骄傲”。

又一家大众茶馆开业

位于福州温泉公园旁,除传统茶饮服务,还加入奶茶等潮流元素

海都讯(记者 刘露 见习记者 周宇艺) 近日,位于福州市鼓楼区玉泉路温泉夜市旁的石榕大众茶馆开业迎客,因靠近温泉公园,许多市民健身或游玩后,会来这里点一杯茶歇脚。

石榕大众茶馆位于福州温泉公园旁,紧邻五四河,从玉泉路温泉夜市往东50米左右,便可看到它。记者发现,茶馆外的建筑空间,被极具特色的石笼景观和参天古榕环抱,馆内还有光影效果,泉水、壁挂苔藓相映成趣。

店长告诉记者,这家茶馆是福州市大众茶馆的

15个试点项目之一,由仓库改建而成,室内面积有近百平方米,加上室外面积,接近500平方米。

茶馆内的菜单上,记者看到,除奶茶之外,店里还有铁观音、金骏眉、桐木关小种、肉桂等茶叶可供市民选择,以及包含茶叶、饮品和点心在内的套餐,价格也从20元至168元不等。

相比其他试点茶馆较为传统的饮茶服务,这家茶馆添加了年轻人所喜爱的潮流元素,推出将传统的茶文化与奶茶相结合的衍生品。不能喝茶的小朋友,还有无茶纯饮等饮品可供选择。



吃龙眼治近视 吃出口腔溃疡

海都记者 陈燕燕

最近,龙眼大量上市,康康听说“吃一粒龙眼胜过一只鸡”“多吃龙眼能明目”,他每天变着花样,给儿子小康喝龙眼粥、龙眼枸杞茶,吃多了,小康不仅长了口腔溃疡,还有点便秘。

福建中医药大学附属福州中医院中药房主任中医师潘鸿贞说,龙眼不仅是水果,还是一种补品,适量食用,可益心脾、补气血,但不能防治近视,吃多了还容易上火,不是人人都能吃。



潘鸿贞

福建中医药大学附属福州中医院中药房主任中医师

医点通

一粒龙眼一只鸡? 不是人人适合

民间传说,“南方龙眼北方参”,明天处暑,再下一个节气就是白露了,这段时间,福建人都有吃龙眼的习俗,认为“一粒龙眼一只鸡”。

潘鸿贞表示,这些说法有点夸张了。龙眼温补,富含葡萄糖、蛋白质、维生素、氨基酸、多种微量元素等,适量食用,可补充身体能量、补血健脾、养心安神等,还可治疗贫血、失眠、神经衰弱等多种疾病,所以说,吃龙眼确实对身体多有裨益。福州盛产龙眼,出伏之后,天气转凉转燥,吃龙眼再好不过

了。但龙眼性温燥,吃多了容易上火,可能引发肠胃不适、口腔溃疡、便秘等,因此不宜天天食用或过量食用。建议大伙在饭后食用,成人一天不超过250克,儿童一天不超过100克。

龙眼的蔗糖、葡萄糖含量高,糖尿病人要少吃。湿热体质、虚火旺盛、喉咙有痰、消化不良、食欲不振、慢性扁桃体炎、咽喉炎、痛风等人群,不要吃龙眼,脾胃虚弱的人不宜吃冰镇龙眼。孕妇容易出现阴虚肝火,特别是怀孕初期,不适合大量吃龙眼。

龙眼这样吃 功效会更好

龙眼可鲜吃,还可烘焙成干或煮茶、熬粥等。潘鸿贞说,龙眼的药用价值很高,一颗小小的龙眼包含了三味中药材——龙眼肉、龙眼壳、龙眼核。龙眼肉可补益心脾、养血安神,可入药、煲汤、做菜、泡茶,还可当零食嚼食。龙眼壳有祛风散邪、敛疮生肌的功效,可煎汤内服,调理风邪引起的头晕和荨麻疹、预防老年性听力下降等,也可外用,适用于烫伤、痈疽久溃不敛。龙眼核可行气散结、止血、止痛等。

她推荐了多种吃法,可能让龙眼的功效翻倍:

1.龙眼肉10克,莲子15克,芡实20克,百合5克,粳米30克,洗净后,加水500毫升,熬煮成粥,每日早晚吃,可治贫血体弱、精神不振、自汗盗汗、脾胃虚弱等,也是难得的美容养颜之品。

2.龙眼肉10克,炒酸枣仁10克,芡实12克,当归3克,加水300毫升熬煮,睡前饮,适合失眠、心悸的人群。

3.龙眼肉30克,加水500毫升,煮沸约10分钟,加鸡蛋2个,白砂糖或红糖适量,稍煮片刻即可,可提神醒脑,为熬夜者之首选。

神操作

吃龙眼治近视 溃疡又便秘

康康:你整天看书、玩手机,眼睛干涩,视力越来越差,多吃龙眼能防治近视!

小康:天天吃龙眼,吃得我口干舌燥,嘴里长了好几个溃疡点,还便秘!

康康:龙眼圆溜溜的,就像龙的眼睛,老人们常说,多吃龙眼,小孩的眼睛也会像龙眼一样漂亮。

小康:如果吃龙眼有用,为什么还有那么多人戴眼镜?

潘鸿贞:真性近视一般是眼轴变长引起的,这是眼球的结构性改变,吃龙眼不能缩短眼轴,更不可能逆转近视。从中医上说,近视多与肝肾不足有关,而龙眼入心脾两经,两者不相关。所以,督促孩子均衡饮食,适当运动,少熬夜,减少近距离用眼,才是护眼之道。如果已近视,最好遵医嘱治疗。



多吃龙眼能治近视

康达人

养生狂热爱好者(虚拟人物)



唐昊/漫画