



太平

老旧小区 微改造 精提升

墙绘重现 旧时光 老街变新景

 环境大整治
习惯大变革

本报讯（通讯员张鲜红文/图）以前这里的墙都是很破旧的，现在绘上了怀旧墙绘，拍照真好看。9月10日，家住太平街道锦园社区的郑女士无意中发现了太平新村的墙绘，便穿上复古裙子，约上两位好友，拍了一组漂亮的怀旧照片。

郑女士拍照的这处怀旧墙绘，是太平街道老旧小区“微改造、精提升”项目之一，虽然还没有完工，但来打卡拍照的市民络绎不绝。

太平新村建造于上世纪七八十年代，是太平最早建成的一批开放式居住小区，目前居住的大多是上了年纪的老人。今年，太平街道把太平新村列入“微改造、精提升”项目，结合当地实际及各方面因素，设计了怀旧墙面彩绘，对小区外墙进行了改造。我们专门设计了“爸爸的回忆”这一主题，将年代元素融入到微改造中去。太平街道相关负责人介绍。

太平新村设计了70年代时光街区、80年代时光街区和90年代时光街区3个街区。一墙一风景，一墙一特色，每个时光街区都画上了代表各个年代的特色墙绘，反映当时的真生活。画师还充分结合周围环境进行即兴创作，原本满是苔藓的墙面在画笔下成了秋天的草地，一根根



画师绘制 90年代时光街区 墙绘。

下水管道被绘成了毛竹或粗壮的树干，出乎意料，又让人倍感惊喜。

走进已完工的90年代时光街区和80年代时光街区，一幅幅栩栩如生的墙绘作品仿佛将大家拉回了上世纪八九十年代。看到原本破旧的墙面经画师们的精心创作，变成一面面焕然一新的怀旧墙，最开心的要数太平新村的居民了。小时候经常光顾的百货商店就是这个样子的，还有幅游戏画面，太亲切了，以后可以带孙辈过来看看，让他们也了解爷爷小时候的生活。市民钟先生说。

老旧小区“微改造、精提升”项目是太平街道的民生工程之一。近年来

来，街道紧抓全国文明城市创建这一契机，持续推进一批老旧小区改造，提升人居环境。在去年对东辉、肖泉等社区开展“美丽楼道”创建的基础上，今年，太平街道再次拨出专项资金，按照“一区域一主题，一楼道一特色”的要求，对老城区部分老旧小区启动微改造，让老旧小区变得更精致、更美丽，为城市增添更多亮丽风景线。

下一步，我们还计划在东安路一带进行微改造，邀请学生参与创作，把孩子的童真融入到墙绘创作中去，打造十二生肖、二十四节气等主题街区。太平街道相关负责人介绍。



70年代时光街区 墙绘。



80年代时光街区 墙绘。

松门

七彩课堂 守护留守儿童缤纷童年

本报讯（通讯员江文辉）为进一步丰富留守儿童的课余生活，近日，松门镇幼儿园淋川分园举行了“七彩课堂”开班仪式，12名幼儿在党员志愿者的引领下走进课堂，一起享受丰富多彩的公益培训带来的乐趣。

课堂上，幼师为留守儿童们讲述了《鸿毛信》的故事。大家看着PPT里的漫画，听着老师的讲解，个个积极举手回答老师的提问。

近几年，外出务工的家长

越来越多，孩子们基本上由爷爷奶奶或外公外婆照顾。据我们观察，很多幼儿或多或少在性格上较为倔强或孤僻胆小，有攻击行为，与人交往时以自我为中心。

松门镇幼儿园园长王旭慧说，“七彩课堂”开班后，课程将分园内和园外两个层面进行，园内的活动，我们主要给孩子们一些经典故事的熏陶、心理健康的引导。园外的话，我们将带领孩子走出去，到社会上去参加实践，通过道德教育和组织开展家务活动

等，提升小公民的文明涵养和道德素养。

松门镇幼儿园淋川分园总共有270名幼儿，其中，留守儿童就有40多名。这一期“七彩课堂”，幼儿园选取了大班12名幼儿参加活动。我们有12名党员志愿者与12名留守儿童进行一对一的结对，这样可以及时了解家庭情况，有针对性地进行跟踪和引导。王旭慧说。

开班仪式上，结对的党员志愿者还给小朋友们送上了见面

礼。收到了小礼物，小朋友们个个爱不释手。第一堂课结束，休息片刻后，幼儿园紧接着安排了第二堂课，是一堂制作“小红花”的手工课。

松门镇幼儿园“七彩课堂”本学期共安排了5次培训，每月一次，每次授课时间为两堂课，培训内容以品德教育、心理健康引导和生活小技能培训为主。最后一期授课还将把孩子的父母邀请过来，参加亲子活动，增进亲子间的感情。

注销公告

●温岭市城北大风车幼儿园经理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：13738659299。

温岭市城北大风车幼儿园
2023年9月12日

●温岭市养蜂协会经理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：0576-80687711。

温岭市养蜂协会
2023年9月13日

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

米饭搭配这些食物，有助控制血糖

米饭是餐桌上的重要主食，在每天的饮食中占据了相当重要的地位。可是，一部分人因为米饭是高GI食物，容易升血糖。于是，市面上出现了很多控糖相关的产品，比如控糖大米。有必要买吗？生活中哪些做饭行为能帮我们控糖呢？

市面上的控糖大米有用吗？

GI值是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，数值越高越不利于控血糖。我们平时吃的大米饭GI值较高，普遍在71~90不等，属于高GI食物。所以，控糖大米的出现让有控血糖需求的人惊喜不已。

大米的主要成分是淀粉，淀粉是个比较庞大的家族，分为三类：

快消化淀粉：在小肠内20分钟内被消化吸收，如烤马铃薯、熟香蕉等。

慢消化淀粉：在小肠内20~120分钟被消化吸收，如天然玉米淀粉。

抗性淀粉：在小肠中不能被消化吸收，不会转变为糖分，具有一定的控糖作用。它存在于种子、谷物以及放凉冷却后的某些主食当中。

抗性淀粉也算是一种膳食纤维，它虽然在小肠

中不能被吸收利用，但在24小时后可到达结肠并被结肠中的微生物菌群发酵。这个过程会产生短链脂肪酸，降低肠道PH，减少肠道内病原体的数量，增加肠道中益生菌的数量，有利于预防结肠疾病。抗性淀粉还具有降低血液胆固醇、降低肥胖风险以及利于控血糖等益处。

控糖大米之所以能控糖，其特点就在于抗性淀粉含量显著高于普通大米，也具有相对更低的GI值。我们食用的大多数品种稻米抗性淀粉含量均在1%左右，只有少数接近3%，而控糖大米是比较特殊的水稻品种，抗性淀粉含量大多超过了3%，比如浙辐201、降糖稻1号、功米3号，其抗性淀粉含量分别约为3.6%、10%、10%以上。所以，控糖大米的确能更好地控糖，但口感可能偏硬，价格也比较高。

米饭的不同搭档，可帮你控糖

米饭+杂豆：有研究发现，将黑豆、鹰嘴豆、花芸豆、黑芸豆与大米一同食用可显著降低餐后血糖反应，用扁豆替换一半米饭，可使餐后血糖反应下降20%。

这是因为，杂豆属于低GI食物，抗性淀粉含量显著高于精白米，还含有丰富的膳食纤维、植物蛋

白等成分，用它们来替代部分大米蒸米饭，能更好地控制血糖，有益于预防糖尿病和心脑血管疾病。

米饭+燕麦米：将全粒燕麦和去种皮燕麦分别与米饭1:1混合煮制时，无论是常压煮制还是压力烹调，其GI值均显著低于白米饭。

这主要归功于燕麦中的β-葡聚糖，它属于水溶性膳食纤维的一种，能吸水膨胀，吸水后还具有较高的黏度，在胃中能够延缓食物排空的速度，减缓消化酶对碳水化合物的水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖收入血，减缓餐后血糖的上升速度，有助于维持血糖平稳。

米饭+玉米：玉米的GI值只有55，属于中等GI的食物，和高GI的大米混合能降低整体的GI值，有利于延缓餐后血糖的上升。同时，玉米还含有丰富的膳食纤维、维生素B族、玉米黄素，钾和钙的含量也不错。

这样吃米饭，控糖效果更好

1. 米饭搭配的食物

米饭+蛋白质食物：在以碳水化合物为基础的膳食中添加蛋白质有助于降低血糖反应。也就是说，与只吃米饭相比，同时搭配鸡胸肉、豆腐、牛

奶、大虾、鸡蛋等富含蛋白质的食物，有助于延缓餐后血糖。

米饭+蔬菜：蔬菜富含膳食纤维，不仅能增强饱腹感、延缓胃排空，吃的时候还需要仔细地咀嚼，增加了进食时间。蔬菜中的多酚类物质还能抑制碳水化合物消化酶的作用，比如α-淀粉酶、α-葡萄糖苷酶。

需要注意的是，建议搭配非淀粉类的蔬菜，比如小白菜、菠菜、空心菜等绿叶菜，或者茄子、西红柿、冬瓜等瓜茄类蔬菜等都可以。

2. 餐前可吃水果
每餐的餐前吃点水果，也许能帮你更好地控血糖。

有研究以超重肥胖人群为研究对象，以含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙和梨分别作为餐前负荷食物，以含50克可利用碳水化合物的白米饭为正餐食物，以白米饭餐前饮水作为对照。

结果显示，餐前30分钟额外摄入含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙、梨3种水果，均能在一定程度上更好地控血糖，苹果和甜橙的效果优于梨。在摄入水果的重量上，研究中为134~240克。

来源：科普中国