

# 这种平价水果竟是天然“防晒霜”!

创建食安长春  
共建美好家园

长春市食药监局 城市晚报社  
主办  
第94期



夏天减肥还容易晒黑?除了健康运动和涂防晒之外,其实可以吃一些美白养颜的食物,让你由内而外白得透亮,还能瘦身苗条哦!

## 西红柿的功效

西红柿是夏天减肥的首选,5个西红柿的热量才相当于一碗米饭!同时还兼具美白、抗衰、护心、降压等功效,让你越吃越年轻!

**减肥瘦身** 西红柿热量非常低,同时还能抑制脂肪细胞增

多,具有非常不错的瘦身功效。

**美白抗衰老** 西红柿富含维生素C,具有美白抗衰老的功效。多吃西红柿,有助于让肌肤变得红润有光泽,年轻有活力!

**防晒** 西红柿是最好的“防晒霜”,含有丰富的抗氧化剂,可以有效维护皮肤健康。

**治疗牙龈出血** 西红柿中含有丰富的维生素,可以防治牙龈出血、口腔溃疡。将西红柿汁含

在口中,每次含数分钟,一日多次,效果显著。

**清理血管** 西红柿的维生素含量是苹果、梨的24倍,可有效促进体内垃圾的代谢,预防血栓的形成,是难得的血管“保健大师”。

**降低血压** 西红柿中的矿物质以钾的含量最丰富,有助于排出血液中的盐分,起到降低血压的功能。

**健胃消食** 西红柿可以促进

胃酸分泌,增强胃肠的吸收功能。消化功能较差或多食荤腥油腻的人,在饭后进食西红柿是个相当不错的选择。

**预防中暑** 西红柿还是夏季的解暑“神器”。西红柿性属偏冷,能够很好地吸收残留体内的多余热量,预防中暑。

**[抗炎]** 西红柿中含有番茄碱,可以加速人体内血液的新陈代谢,具有抗炎作用。

## 食用注意事项

**不宜过量** 西红柿是性属偏冷的食物,要控制好食用的量,吃太多容易胀气,腹泻。

**肠胃不好者** 急性肠炎、菌痢以及溃疡活动期病人,要特别留意,防止食用过量。

**空腹时不宜食用** 空腹时,番茄与胃酸发生反应,凝结成不溶解的块状物,容易惹起胃肠胀满、疼痛等不适症状。

未成熟的番茄不宜食用 青番茄中含有龙葵素,是一种有毒的弱碱性糖苷生物碱。食用未成熟的番茄,轻则口腔感到涩味,重时还会有出现腹泻、呕吐等中毒现象。

## 怎样挑选西红柿

**看颜色** 催熟的西红柿整个果实均为红色,果蒂部很少看到绿色。自然成熟的西红柿果蒂为绿色,且有小裂纹。

**看形状** 催熟的西红柿,形状像桃子,一般是尖顶的。而自然成熟的西红柿顶部,是凹进去的,这样的西红柿更安全。

**看内在** 将西红柿切开后,催熟的西红柿,往往无籽或籽呈绿色,少汁;自然成熟的西红柿籽呈黄色,果肉红色,而且多汁。

**尝口感** 催熟的西红柿食而无味,口感发涩;自然成熟的吃起来是“沙”的,酸甜适中。

## 长春市启动中高考慈善助学项目

# “我心飞翔 爱心圆梦”慈善助学“只跑一次”

2018年中考、高考录取即将开始,为帮助困境家庭考生圆求学梦,长春市人民政府政务公开办公室将市慈善会和市残联的助学事项纳入长春市政务服务平台审批系统,助力贫困学生享受相关资助待遇。其中,中考学生对应的是“我心飞翔”助学项目,高考学生对应的是“爱心圆梦”助学项目,接受全日制中等职业教育和高等教育的残疾学生或家庭经济困难的残疾人子女对应的是扶残助学金补贴项目。

### 一、“我心飞翔”慈善助学

(一)受理条件:

- 1.具有本街道(乡镇)户籍;
- 2.家庭享受城乡低保或低保边缘待遇(当年10月30日后办理城乡低保网络手续的不在资助范围内);
- 3.已经被高中学校录取的应届中考毕业生。(择校生不在资助范围之内)。

(二)受理地点:户籍地街道(乡、镇)公共服务中心。

(三)申请材料:

- 1.身份证明;
- 2.录取通知书;
- 3.录取学校收费通知;
- 4.长春市“我心飞翔”慈善助学金申请表;
- 5.低保证;
- 6.2寸照片2张;
- 7.银行卡号;
- 8.户口簿。

(四)资助标准:

- 1.一次性自助3000元。(双阳

区1000元)

### 二、“爱心圆梦”慈善助学

(一)受理条件:

- 1.具有本辖区户口;
- 2.学生本人或同一户籍的父(母)正在享受长春市城乡低保或低保边缘待遇。(当年10月30日后办理城乡低保网络手续的不在资助范围内);
- 3.学生为当年应届高考考生,并考入国家统一招生计划内全日制大专以上院校。(国家免费师范生、国防定向生及国际交流生不在资助范围内);
- 4.考试分数在当年吉林省普通高等学校录取控制分数线以上;
- 5.孤儿考生原籍须为长春市。

(二)受理地点:户籍地街道(乡、镇)公共服务中心。

(三)申请材料:

- 1.孤儿考生须提供父母双方死亡证明;

- 2.考生同户籍父母身份证明;
- 3.考生及同一户籍父(母)的低保证;
- 4.银行卡;
- 5.1寸近期彩色免冠照片;
- 6.考生户口簿;
- 7.学费收费通知书;
- 8.集体户口的孤儿考生须提供原为长春市出生的相关证明;
- 9.长春市“爱心圆梦”慈善助学金申请表;
- 10.考生身份证明;
- 11.录取通知书;
- 12.考生同户籍父母户口簿。

(四)资助标准:  
长春市城区、开发区(不含双阳区、九台区)低保家庭和孤儿考生每人资助10000元。  
长春市城区、开发区(不含双阳区、九台区)低保边缘家庭考生每人资助5000元。

双阳区、九台区低保家庭和孤儿考生每人6000元。  
双阳区、九台区低保边缘家庭考生每人3000元。

### 三、扶残助学金补贴

(一)受理条件:

根据《吉林省扶残助学金管理办法》,接受全日制中等职业教育和高等教育的残疾学生或家庭经济困难的残疾人子女。

(二)受理地点:户籍地街道(乡、镇)公共服务中心。

(三)申请材料:

- 1.《吉林省城市居民低保证》或《吉林省农村居民低保证》;
- 2.残疾人证;
- 3.扶残助学金补贴申请表;
- 4.户口本或居住证;
- 5.录取通知书;
- 6.助学救助需学生在校证明,或新生报到通知书。

(四)资助标准:

根据《2017年长春市建设幸福长春行动计划》(长发[2017]7号)文件精神,在加大社会求助力度方面,扩大了扶残助学金的资助范围。对2017年当年考入全日制普通高等学校、中等职业

学校、高中及具有全日制普通高等学校、中等职业学校、高中正式学籍的在校残疾学生、家庭经济困难的残疾人子女给予资助。资助标准为每人每年按照本科及本科以上6000元、专科3000元、中专2000元、高中1000元给予资助。

2016年前(含2016年)考入全日制普通高等学校、中等职业学校、高中及具有全日制普通高等学校、中等职业学校、高中正式学籍的在校残疾学生、家庭经济困难的残疾人子女按原资助政策执行,不予追溯。(老政策残疾人学生资助标准本科及本科以上5000元、专科3000元、中专2000元、高中1000元;家庭经济困难的残疾人子女只享受申报当年资助)

上述三个慈善助学事项均可实现只跑一次,可在长春市网上办事大厅选择户籍地进行事项查询(网厅网址http://yzw.changchun.gov.cn/)。

除了在长春市“一门式、一张网”上办理上述慈善助学事项外,我们还了解到其他助学政策和渠道,在此一并向有需要的学生公布。

### 一、长春市建档立卡贫困家庭大学生助学活动

(一)资助对象:全市建档立卡贫困户中的在读全日制本科生。

(二)资助标准:每名学生在1000元标准给予资助。

(三)资助程序:建档立卡贫困户学生本人或家长在村级党组织领取并填写《助学金申请表》,或自行在长春市团委网站下载并填写《助学金申请表》(www.cc54.com)。同时,提供户口簿、学生本人身份证、学生证、银行卡等复印件,经村级党组织审核同意后,统一上报到乡镇党委。

(四)资金发放:经过乡镇党委的调查核实和各县(市)区扶贫办集中审核后,团市委在青

年基会网站上对符合资助条件的受助名单进行统一公示,公示无异议后,由市青基会直接向受助学生银行账户划拨助学金。

### 二、生源地学生信用助学贷款

(一)办理时间:

按照全省统一规定,7月中旬开始启动生源地信用助学贷款申请受理工作。

(二)申请条件:

所有被全日制普通高校正式录取的吉林籍家庭经济困难本、专科生及预科生,均可到户籍所在县(市、区)学生资助管理中心办理生源地信用助学贷款。贷款金额最高8000元,主要用于解决学生在校期间的学费和住宿费,超出学费和住宿费的部分可用于生活费。学生和家長可以登录国家开发银行助学贷款信息网(http://www.cs1.s.cdb.com.cn)、吉林省学生资助中心网页

(http://www.jledu.gov.cn/xszz/)了解相关政策和信息;或拨打国家开发银行助学贷款服务热线95593或各县(市、区)学生资助管理中心热线电话咨询。

(三)申请材料:

- 1.新生在国家开发银行网页上注册后打印的申请表;
- 2.录取通知书;
- 3.户口本;
- 4.申请人身份证及共同担保人身份证;
- 5.社区出具的家庭困难情况证明;
- 6.老生(续贷)所有身份证、学生证。

(四)办理流程:

在开发银行网站上注册——打印申请表——准备材料——到各地学生资助中心办理。

(五)办理地点:

朝阳区、长春新区:朝阳区教育系统困难学生救助中心  
南关区、经开区、莲花山区:

南关区学生资助中心  
宽城区:宽城区教育局学生资助管理科

二道区、净月区:二道区教育局三楼302室(资助中心)

绿园区:绿园区学生资助中心(绿园区政务服务中心4楼)

双阳区:双阳区三十八中南侧教育服务中心5楼后勤管理中心

九台区:九台区教育局5楼学生资助中心

农安县:农安县教育局学生资助中心

德惠市:德惠市学生资助管理中心

榆树市:榆树市学生资助管理中心

汽开区:长春汽车经济技术开发区教育局

(六)咨询电话:  
朝阳区:0431-85635110  
南关区、经开区、莲花山区:

0431-88956475、  
宽城区:0431-89990750

二道区、净月区:0431-84941727

绿园区:0431-87873898  
双阳区:0431-84223509

九台区:0431-82345244  
农安县:0431-83525166

德惠市:0431-87274407  
榆树市:0431-83618056

汽开区:0431-85748578  
市政府政务公开办审批管

理处处长孙金途表示:生源地学生信用助学贷款目前还不能做到只跑一次,这次在慈善助学只跑一次主题里宣布,是为了方便

贫困学通过更多的渠道获得资助,顺利完成学业。因此,为了申请人办事顺利并且少跑路,建议在准备材料和办理之前,先向户籍地学生资助中心或国家开发银行进行咨询,再行办理。将在今后的工作中积极协调,力争将更多的事项做到只跑一次,让群众实实在在地享受到改革的便利。 /记者 李娜 报道