

带你读懂营养标签背后的健康密码

在购买包装食品时,你会认真琢磨食品标签上的一些营养标注吗?比如说“无能量”是真正的无能量吗?究竟蛋白高到啥程度就算高蛋白?谈“脂”色变的你,面对“0脂肪”,或许你也是半信半疑……

近期,国家卫生健康委同国家市场监督管理总局发布了《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2025)。今天,营养师就来解锁这些营养标签背后隐含的“健康密码”。

关键词:无能量或低能量

说到能量,人体需要能量来维持生命活动,机体的生长发育和一切活动都需要能量,适当的能量摄入可以保持良好的健康状况,但能量摄入过高,缺少运动与超重和肥胖有关。

一些热衷于体重管理的人,往往选择“无能量”或“低能量”饮料。

事实上,“无能量”也被称为“无卡、无千卡或无卡路里”,是指每100克固体或每100毫升液体食品能量不超过17千焦,并不是真正意义的无能量,只不过是能量不超出这个范围就可以记为“无能量”。而“低能量”是指每100克固体食品能量不超过170千焦,或每100毫升液体食品能量不超过80千焦,也被称之为“低卡、低千卡或低卡路里”。

因此,即便是“低能量”的饮料也不能放量敞开喝,比如喝一瓶500毫升的低能量饮料,就足足摄入400千焦的能量,相当于100克左右的米饭(蒸米饭:486千焦/100克)。

关键词:高蛋白

蛋白质作为生命活动的主要承载者,构成人体组织的重要成分,是人体生命活动中必需的重要物质,有助于组织的形成、生长、修复。一般来说,正常成年男性和女性每天

分别吃够75克和60克的蛋白质就能满足身体需要,但儿童青少年、老年人、孕(产)妇、哺乳期妇女、恢复期病人等都需要更多的蛋白质。

一些食品往往用高蛋白质的标签来吸引消费者。那么,蛋白质含量达到一个什么样的水平就算高蛋白呢? 高蛋白质,又称富含蛋白质,指每100克固体食品蛋白质含量不少于蛋白质参考值的20%,或每100毫升液体食品蛋白质含量不少于蛋白质参考值的10%。

关键词:零脂肪或低脂

人体的脂肪细胞可以不断地储存脂肪,至今还未发现其吸收脂肪的上限,因此,人体可因不断地摄入过多的能量而持续地积累脂肪,导致越来越胖。其实肥胖的本质就是体内脂肪堆积过多和(或)分布异常,达到危害健康程度的慢性代谢性疾病。

在这个超重、肥胖人群日益增多的时代,人们不禁谈“脂”色变,而在一些食品包装上也会标示“无脂”或“低脂”。但无脂肪并非完全没有脂肪,而是每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过0.5克;低脂肪是指每100克固体或每100毫升液体食品脂肪含量不超过3克或每100毫升液体食品脂肪含量不超过1.5克。

关键词:不含胆固醇或低胆固醇

说到胆固醇,人体各组织中皆含有胆固醇,它是许多生物膜的重要组成成分,又是类固醇激素、维生素D3及胆汁酸的前体物质。人体每公斤体重含胆固醇2克,体重70公斤者总含量约140克。人体每天从膳食中可摄入约300至500毫克的外源性胆固醇,主要来源于每天膳食中的肉类、肝、脑、蛋黄和奶油等。此外,人体每天还合成内源性胆固醇

约1克。

虽然《中国居民膳食指南营养素参考摄入量(2013版)》删除了对膳食胆固醇的上限值(2000年版胆固醇上限值是300毫克/天),但这并不意味着胆固醇的摄入可以毫无节制。血清胆固醇与心血管疾病的关系是确凿的,对患慢性病、血脂偏高或有家族史的高危人群,仍需注意控制膳食胆固醇的摄入量。鉴于一些特殊人群的需求,一些食品往往标示“不含胆固醇”或“低胆固醇”。其中,不含胆固醇或无胆固醇,即每100克固体或每100毫升液体食物胆固醇含量不超过5毫克。低胆固醇是指每100克固体食品胆固醇含量不超过20毫克或每100毫升液体食品胆固醇含量不超过10毫克。即便是低胆固醇食品,每1400克低胆固醇食品的胆固醇含量也与一枚鸡蛋的胆固醇含量相当。

关键词:无糖或低糖

糖是提供能量的基本物质,长期高糖摄入可增加龋齿和肥胖发生的风险。成人每日添加糖摄入量不宜超过50克,最好控制在25克以下。无糖、不含糖指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过0.5克。低糖是指每100克固体或每100毫升液体食品糖含量不超过5克。由此可见,食品标有“无糖”声称的糖含量几乎可近似不计,但“低糖”要当心!比如一瓶500毫升的低糖饮料,虽然是“低糖”,但饮用这样的一瓶饮料,足足摄入25克糖,外加每日其他食品中含的糖,明显超出每日糖摄入量的限定值了。

1克糖在体内足以产生9千卡的热量,一瓶500毫升的含糖饮料足足产生225千卡,这也不难解释好多朋友的困惑——“我明明喝的是低糖饮料,为什么体重噌噌往上涨?”。因此,鼓励大家喝无糖饮料,少喝低糖饮料,不喝含糖饮料,首选白开水或温热的淡茶水。

关键词:高膳食纤维

膳食纤维是碳水化合物中的一类非淀粉多糖,属于低能量物质。虽然膳食纤维是食物中的非营养成分,但膳食纤维与人体健康关系密切,尤其是与预防某些老年人易患的慢性非传染性疾病有关。如今人们的饮食越来越精细,吃进去的膳食纤维也越来越少了。

随着人们对膳食纤维的新认识和新发现,人们越来越注重膳食纤维的摄入,高膳食纤维的预包装食品应运而生。声称高膳食纤维或富含膳食纤维,指每100克固体食品膳食纤维含量不少于6克或每100毫升液体食品膳食纤维含量不少于3克。有高膳食纤维需求的人群,不妨多关注食品包装上的“高膳食纤维”标注。

关键词:无钠或低钠

食盐是日常生活中不可缺少的调味料,也是维持人体正常活动的重要物质,其主要成分是氯化钠,当食盐在人体内形成溶液后,就会分解成为钠离子和氯离子,能调节机体水分、维持酸碱平衡。成人每日食盐的摄入量不宜超过5克。

鉴于长期高盐摄入可导致血压升高,增加心脑血管事件的发生率,一些包装食品声称“无钠”或“低钠”。无钠或不含钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过5毫克。极低钠或极少钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过40毫克。低钠是指每100克固体或每100毫升液体食品钠含量不超过120毫克。

1克盐相当于400毫克钠,而每日食盐的摄入量不要超过5克,换算下来,就是最好每日钠摄入不要超过2000毫克,需控盐、减盐的朋友们,在购买食品时请留意包装上的“无钠”或“低钠”标注。

木子

「糖友」牢记足部护理四部曲

看即自查足部

“糖友”自查足部应特别注意足底、指缝之间以及足部畸形部位的皮肤情况,观察皮肤有无破损、红肿、干裂、硬茧、水泡、异物刺伤等情况。同时,“糖友”还应养成自查体温的习惯。每天测量体温有助于发现隐秘的糖尿病足神经病变、血管病变及是否存在感染,做到早期诊断和早期治疗。每日自查足部温度一次,如果两只脚相同部位温度差别很大,或者同一部位连续两天温差很大,可减少行走活动,并尽快咨询医生。

洗即正确洗脚

“糖友”正确的洗脚方法应注意洗脚水温不超过37℃,洗脚时间不超过10分钟,可选用中性洗脚皂,以免造成皮肤干裂。每次洗完脚要使用棉质、白色毛巾擦脚,便于及时发现破损,擦脚时更要把指缝擦干。如果足部有伤口,则不应沾水。伤口周围皮肤可用毛巾擦拭清洁。“糖友”洗脚后可以适当涂抹润肤露,应注意润肤露的质地要稀薄,不应涂在脚趾缝以及伤口上。“糖友”修剪指甲应注意在光照充足的环境下进行,修剪时平着去剪并打磨边角尖锐部分。养成定期修剪的习惯,不外出修脚,遇到问题及时与医生沟通以免延误治疗。

护即防止足部损伤

除避免烫伤、刺伤外,做到“五不”也可以大大减少损伤的发生,不赤足行走、不光脚穿鞋、不穿薄底的鞋、不穿外露脚趾的凉鞋、不用加热器或热水瓶暖脚。穿鞋前要检查鞋内,发现异物及时取出,以免损伤足部。

穿即选择合适的鞋袜

“糖友”选择适合自己的鞋也能起到保护作用。适合“糖友”的鞋应具有以下特征:能把脚全方位包裹,系带或魔术贴方便调整松紧,网面或真皮材质透气舒适,鞋底有一定厚度。买鞋时间最好是下午或黄昏,穿着袜子试鞋,要双脚同时试穿,当双脚大小不等时,以较大的脚作为参考。穿鞋前检查鞋里有无粗糙的缝线或异物,以免损伤足部。穿新鞋时可以先试穿20分钟至30分钟,检查双脚有无压红或摩擦痕迹。新鞋从每天穿1小时至2小时开始,逐渐增加穿鞋时间,确保及时发现潜在的危险因素。每次穿鞋前后都要检查有无足部损伤。

木子

吸烟如何摧毁你的肺?

国家癌症中心的数据显示,肺癌是目前男性发病率和死亡率最高的恶性肿瘤,而吸烟是肺癌最主要的病因。研究显示,吸烟者与不吸烟者相比,肺癌发病率要高20倍以上。吸烟会如何摧毁你的肺?

天津医科大学肿瘤医院肺部肿瘤科主任、主任医师张真发介绍:吸烟和肺癌的发生有一定的剂量-效应关系,每天吸烟25支以上,肺癌的发病率是227/10万;每天吸烟15—24支,发病率为139/10万;每天吸烟1—14支,发病率为75/10万。

20岁之前开始吸烟、每天吸烟20支以上和烟龄超过20年的人,被称为“3个20人群”,其发生肺癌的危险性比不吸烟的患者危险程度要高10到20倍,即使戒烟了,但戒烟时间未达到15年也依然属于肺癌的高危群体。

用吸烟年数乘以每天吸烟的包数,为“包年”。假如一天吸烟超过一包,烟龄超过20年,就是20包年,若一个人“包年”数值大于等于20,也是一种肺癌的高危因素。

肺癌的其他致病因素还包括吸二手烟、空气污染、油烟污染、射线辐射、接触化学物品或有家族史等。建议年龄超过45岁的患者每年做一次低剂量CT筛查。低剂量CT是早期发现肺癌最有效、最直接的方法。

张真发表示,如果能做到早期发现、早期诊断、早期治疗,肺癌的5年生存率可以达到70%—80%。

来源:央广网

辛夷白芷炖排骨



图片来源于网络

材料: 辛夷花5g(干品)、白芷5g、蜜枣1/4粒、排骨75g、生姜适量(1人量)。

制作方法: 排骨切好洗净后焯水捞起备用,辛夷花洗净后放入汤包中(不要直接放入炖盅中),将排骨、白芷、蜜枣、生姜放入炖盅,加入清水600ml。大火烧开后改小火炖1小时,放入辛夷花汤包炖10分钟左右,最后加入食盐调味即可。

汤品点评: 辛夷花,又名迎春花、木兰花,《本草纲目》记载“辛夷之辛温,走气而入肺,能助胃中清阳上行,所以能温中,去面目鼻之病”。辛夷花是中医上治鼻窦炎头痛要药。白芷辛温,可散风除湿、通窍止痛,消肿排脓,临床多用于感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞、鼻窦、牙痛、白带、疮疡肿毒等证。白芷、辛夷都有通窍的功效,两者经常搭配使用通鼻窍而治鼻窦。本药膳偏温,阴虚火旺、内热炽盛人群慎用。辛夷花干品带有小绒毛,煲汤时应选用汤包包裹以避免绒毛引起的痒痒咳嗽。

来源:广州日报

美味宝典

儿童怎样运动最能“蹿个子”



图片来源于网络

岁儿童,可以爬行、扶走、玩踢球游戏;3—6岁儿童可以摸高跳、游泳、骑平衡车,以趣味性为主,避免负重训练;6—12岁儿童可以打篮球、打羽毛球、跳远、做拉伸操;12岁以上儿童可以做引体向上、游泳、打排球等,但也要避免过度疲劳。李欣强调,如果希望通过运动长高,“三天打鱼,两天晒网”可不行,儿童每周应至少运动5次,每次运动20—30分钟,最好在户外运动,才能达到效果。

同时,为了避免运动伤害,儿童运动前

要做好热身和拉伸,保护关节;饭前饭后1小时内避免剧烈运动。随着儿童学习任务渐渐增多,很多家长都将简便易行的跳绳作为日常运动的首选。跳绳有助于长高,但也要循序渐进,不能一开始就给孩子定下每天跳一两千下的“大目标”,而应该从每天跳300—500下开始,慢慢加量。

此外,跳绳姿势不正确,可能给孩子造成伤害。李欣提示,首先,起跳高度过高对膝关节、踝关节伤害大,通常起跳高度5—10厘米即可。其次,手掌握绳增加了大臂负担,体力消耗快。正确的握绳方式,应用手腕力量抖动绳子。此外,单脚靠前跳容易导致长短腿、脊柱侧弯和踝关节错位,应双脚齐跳。最后,双脚分开跳易造成落地不稳,踝关节受伤,应双脚并拢上下跳动。

儿童的身高主要受遗传因素影响,但后天因素也能起到重要作用。后天努力的方式不仅包括运动,均衡饮食、充足睡眠、良好心态等都十分重要,多向发力,才能让孩子开心成长、快乐长高。

来源:人民日报

告别“熊猫眼” 改善睡眠习惯是第一步

你是否常常在夜晚辗转反侧,难以入眠?或是清晨醒来,仍感疲惫不堪?又或者在白天毫无征兆地困倦?如果你存在这些情况,那么你可能正在遭受睡眠障碍的困扰。

睡眠不仅影响到我们的身心健康,也影响着我们的情绪和认知功能。

身体修复:睡眠期间,身体会进行自我修复,促进细胞再生,增强免疫力。

大脑整理:睡眠有助于巩固记忆,清理大脑代谢废物,提高学习效率和创造力。

情绪调节:充足的睡眠可以稳定情绪,缓解压力,降低焦虑和抑郁的风险。

然而,在快节奏的现代生活中,高质量的睡眠成了许多人的奢望,甚至有不少人出现了“熊猫眼”。很多人认为睡眠障碍只是睡不着或睡得少,但其实以下情况都是睡眠障碍表现:

入睡困难,躺在床上超过30分钟仍无法入睡。

睡眠浅,容易惊醒,夜间醒来次数多。

早醒,比预期时间早醒,且无法再次入睡。

白天感到疲倦、嗜睡,注意力不集中。

那么,我们该如何提高睡眠质量,告别“熊猫眼”呢?

改善睡眠习惯是第一步。保持规律的作息时间,每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床,即使是在周末也不要太大的时间差异。营造一个安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境,避免在卧室放置电子设备,减少噪声和光线干扰。睡前避免剧烈运动和刺激性活动,可以听听轻柔的音乐、阅读一本轻松的书籍,帮助放松身心,



图片来源于网络

进入睡眠状态。

调整生活方式也非常重要。白天进行适量的运动,但要注意避免在临近睡觉时间进行剧烈运动。合理安排饮食,晚餐不要吃得过饱或过于油腻,避免睡前摄入咖啡因和酒精,将工作和生活分开,睡前避免思考令人焦虑的事情。在睡前用热水泡脚,可以帮助身体放松,更容易入睡。

寻求专业帮助。如果你尝试了以上方法仍然无法改善睡眠,建议咨询医生或睡眠专家,寻求专业的诊断和治疗方案。

来源:大河健康报

谷雨：宜祛湿 防过敏

来源:人民网

谷雨时节,寒冷天气接近尾声,气温逐渐升高,降水也频繁了起来。

天津中医药大学附属康医院主任医师韩娟在接受采访时介绍,谷雨时节雨水多,空气湿度大,湿邪侵犯人体,容易造成湿邪困脾,出现春困、不思饮食等现象。此外,还易发生湿阻经络,引发关节疼痛、神经痛等症状。因此,建议大家在日常生活中注意关节部位的保暖,尤其护好裸露部位的关节。发肤未干时勿吹风,避淋雨。天晴时晒太阳,平时适当运动出汗。饮食在遵循“少酸多甘”原则的同时,宜多食用健脾祛湿之品,如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆、鲤鱼、鲫鱼等。

“日常还可通过按揉三里、丰隆等穴以达到健脾祛湿的目的,可于每日早晚用拇指按揉以上穴位,按揉过程中以感到酸胀为度。”韩娟说。

“谷雨时节还有喝谷雨茶、食香椿的习俗。”韩娟指出,谷雨茶可令人神清气爽、阳气生发,“春困”得消。谷雨时节的香椿醇香爽口,营养价值高,有健胃止泻、利尿祛湿、提高机体免疫力、抗菌消炎等功效,非常适宜食用。

韩娟提醒,谷雨时节,春暖花开,过敏体质者易出现或复发过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等,表现为打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、喘息、皮肤瘙痒等。建议易过敏人群在这期间注意防护,戴好口罩、穿长袖衣服,户外活动时要避免与过敏原接触。过敏反应发生严重时应及时到医院就诊。



马令亚：以“礼”为剪 剪出别样人生

在广成东路 98 号，有一家不足 20 平方米的理发店“元剪以礼”。踏入店内，店主精心挑选的音乐缓缓流淌，墙面上挂着“谈笑有鸿儒，往来无白丁”“道之以德，齐之以礼”等名言，“精心做天下头等大事，勤奋于世间顶上功夫”的对联更是彰显着独特的文化韵味。这家充满文化气息小店的主人——马令亚，用她的故事诠释着“以礼为剪”的别样人生。

多重角色 践行爱与责任

1984 年出生的马令亚身兼多重社会角色。作为一名理发师，她将“服务至上”的理念贯彻到极致；作为爱心妈妈，她将温暖与关爱无私地给予困境儿童；同时，她还是家庭教育的践行者和传播者，在提升自身育儿能力的同时，为有教育困惑的顾客排忧解难。

对马令亚来说，读书是生活中不可或缺的一部分。自孩子出生后，她便开启了学习之旅，育儿书籍是她阅读的起点。



马红彦：用心教书 以爱育人

在临汝镇临北小学，马红彦是个出来了名的“严师”。她教的数学、英语课，遇到学生做作业总是逢错必究；对于违纪班级纪律的学生，总是严厉批评。学生们都怕她，却又整天喜欢与她在一起。这样一位让学生“爱恨交加”的老师，到底有什么魅力呢？

“我在大学读的是商务英语专业，2011 年通过招教进入临北小学时，直接就担任了四年级的英语和数学课，还做了班主任，那时候压力山大呀！”说到这里刚走上三尺讲台时的情形，马红彦忍俊不禁。

“刚开始根本不知道咋讲课，自己讲的课也不知道学生们到底听懂了多少？”在这样一头雾水的情况下，爱较真的马红彦就从批改学生的作业来倒查自己讲课的效果。她认真批改学生的作业，分析错题的共性和个性问题，“如果大部分学生都做错了，说明我的讲课方法不对，我再细查是哪个步骤讲得不好；如果是个性问题，我就找学生单独了解。”

为了提升自己的授课技巧，她就从

一次偶然机会，她从志愿者手中领到一本《三字经》，此后，这本书成为她为人处世的指南，让她在家庭、工作和生活中始终秉持“以礼相待”的原则，也为她的人生和事业发展奠定了文化根基。

马令亚的经营信条：“理育人人，修面修身”。她学习《周易》《礼仪》《礼记》，书本上标满了注释，笔记本上记满了她的心得体会，她还常把学习悟到的精髓融入日常经营中。“我们不是单纯剪头发，而是让每个走进来的顾客都能感受到文化的气息。”熟读经典的马令亚如是说。

学艺创业 文化赋能事业

2011 年，马令亚在姐姐的理发店帮忙，发现理发不仅是技艺，更是心与心的对话。为精进技艺，她辗转平顶山、郑州求学，怀着“只管学只管干，把喜欢的事持续下去”的信念，将理发、美发当作终身事业。2013 年 5 月，马令亚开了一间属于自己的小店。随着事业发展，她逐渐明确方向，用礼仪文化支撑店铺发展，将服务理念融入每一个细节，让顾客在理发的同时，感受到温暖与真诚。

马令亚深知“修己达人”的道理，不断从文化、思想、品德和品质等方面提升自我，她用十余年时间将一间普通理发店打造成心灵的休憩站。一位理发店的常客感慨道：“这里剪的是头发，养

的是心气。”

“经营理发店，我主打的第一是文化，第二是向善。”马令亚说，她希望通过店内的文化氛围，给予顾客文化启迪，让每一位进店顾客都能感受到文化的熏陶。

“做人做事重在讲理、讲秩序、讲规矩。”这是马令亚一直奉行的原则。在思想和行动上，她积极向党组织靠拢，参加入党积极分子培训学习。一有空闲时间，她就会在洗发床一角，翻开喜欢的书籍读一读或者摘抄读书笔记，在充实自我的同时，也将所学的知识运用到服务和生活中。如今的“元剪以礼”不仅是理发的场所，更成为顾客放松身心、倾诉心声的港湾。

以己之身 传递向上力量

2019 年，马令亚由朋友引荐，参加今日汝州读书会举办的读书活动。当第一次参加听着别人分享的内容，她沉浸其中，仿佛找到了心灵的归属。只要有读书活动，她都会积极参加，并分享读书体会，在与书友的交流中不断提升自己，进而提高服务质量。

服务顾客中，马令亚遇见过形形色色的人，在面对特殊人群时，她独创“五心服务法”：残障人士上门理发送安心，



马令亚空闲时间记笔记

孤寡老人节日义剪传孝心，困境儿童爱心帮扶显仁心，教育咨询义务疏导见慧心，文化浸润潜移默化养文心，她以实际行动践行社会责任。面对经济困难的顾客询问“理发多少钱”？她的答案永远温暖：“您看着给，满意最重要。”

热心公益的她，每逢节日都会前往养老院、村（社区），为老人和小孩免费理发，看到他们清爽的面容，她便充满成就感。在服务过程中收获的赞美，也让她倍感欣慰。

“本以为只是剪发，却剪开了心结。”这是一位顾客的终极认可。

夜幕降临，“元剪以礼”的暖灯映照着马令亚为最后一位顾客修剪发梢时的身影。这位将文化基因注入剪刀的理发师，用 12 年光阴证明：三尺镜台亦可成为精神高地，凡人之举终能筑就文明灯塔。通过这个小小的理发窗口，马令亚用一把剪刀，剪出了属于自己的精彩人生，也剪出了社会的温暖与美好。 宋盼盼



正在批改作业的马红彦

14 载春华秋实，马红彦先后获得平顶山市、汝州市优秀班主任、骨干教师等荣誉，她用青春书写着自己闪光的园丁风采。

“我认为，作为一名教师，只有热爱自己的工作，才能干好自己的工作。自己教出来的学生越来越优秀，才是我最大的价值。”马红彦说，她喜欢这个熟悉的校园，也喜欢着这里的孩子们。 郭营战



在活动中发言的陈凝

近年来，今日汝州读书会社会反响强烈，已成为汝州乃至平顶山市知名的文化品牌。读书会的负责人陈凝用心血和汗水，为热爱读书的人们搭建了学习交流的平台。4 月 23 日，是第 30 个世界读书日，陈凝向大家分享了她推广全民阅读的收获感悟和下一步的目标打算。

“读书是幸福的事！最美人间四月天，春天正是读书时；读书不觉春已深，一寸光阴一寸金。粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华……读书，总是叫人心生欢喜。”提起读书，陈凝的话语中洋溢着澎湃的激情。

2015 年春，陈凝组织创办了今日汝州读书会，秉持公益初心，以志愿服务推动全民阅读。今日汝州读书会先后荣获“河南省终身学习品牌项目”“河南省优秀志愿服务项目”等荣誉，39 次被中宣部“学习强国”平台报道，成为书香河南建设的基层标杆。因长期深耕阅读推广，陈凝获评“河南省首届最美志愿者”，陈凝家庭摘得“全国五好家庭”“河南省文明家庭”等多项桂冠，生动诠释了“书香润家风”的深刻内涵。

书香涵养文明，阅读赋能家庭。每逢节假日，陈凝都鼓励书友以家庭为单位组织家庭读书会，以阅读凝聚家庭力量。截至目前，今日汝州读书会已助力 28 个家庭获评平顶山市“最美家庭”，10 人获评汝州市百姓学习之星，形成“一人阅读带动全家、书香浸润整座城市”的辐射效应。

自 2015 年至今，今日汝州读书会已经走过 10 个春秋。10 年栉风沐雨，10 年一路芬芳。从最初的会议室，到后来的煤山公园、朱寨百姓大食堂、消防中队、城市书房、抗日县政府旧址、烈士事迹馆，从传统节日，到劳动节、建党节、烈士纪念日，陈凝和今日汝州读书会的书友用最美读书声弘扬传统文化、红色文化、先进文化，打造“阅读+家庭+文化”立体化平台，让全民阅读成为汝州高质量发展的精神引擎。

大峪镇是革命老区，留守儿童较多。今日汝州读书会多次走进大峪镇高岭小学、同丰小学，把优质的图书、精彩的阅读活动和温暖的关怀送到偏远地区的孩子们手中，希望用知识为他们打开一扇通往广阔世界的大门，用阅读点亮他们心中的梦想。在陈凝带领下，书友还化身爱心妈妈或爱心爸爸，为困境儿童送去学习用品和生活用品，激励他们好好读书，用知识改变命运。

赓续红色血脉，传承红色基因。陈凝说，今年是抗战胜利 80 周年，她将与今日汝州读书会的书友们一起，持续不断以读书的形式开展新时代文明实践，有效利用汝州的红色资源，把读书会开到红色场馆，对青少年、广大市民进行革命理想信念教育，引领大家学党史、感党恩、歌颂新时代，永远跟党走。

“书香汝州，未来可期！”陈凝倡议大家把读书当成一种生活习惯，在阅读中提升能力和素养，修身养志，增长才干；希望每个家庭都发扬诗书传家的优良传统，让孩子在阅读中度过美好的童年；大家共同举起阅读这温馨的灯盏，在书香中传递力量，让书香成为汝州温暖的城市底色，让全民阅读成为汝州最美的风景。 李浩然

陈凝：读书是幸福的事

