

白色食物宜冬季。根据中医理论,白色入肺。冬季可以多吃百合、白莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺。莲藕生食可清凉入肺,熟食可健脾开胃;百合能润肺止咳、清心安神,可与西芹等一起炒或与糯米熬粥。

温补药材可进补。遵循“虚者补之,寒则温之”的原则,冬季可以在膳食中加入温热性具有补益肺肾功效的中药,如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、杏仁、天花粉、芦根等。但需注意,服用时应谨遵医嘱,对症下药。

适量运动别忽视。适量运动能够增强肺功能、提高免疫力。运动时注意遵守“收养肺气”原则,运动量不宜过大,防止因出汗过多耗损阳气。

王伟奇

公益路上需要更多“凡人英雄”

本报评论员 崔佳佳

从去年10月开始,由青岛市民政局联合本报发起的“爱心陪伴·温暖到家”特殊困难老年人探访关爱公益活动持续在各区市开展,为老人们送上温暖关爱。探访关爱公益活动如同一束温暖的光,照亮了众多特殊困难老人的生活。而在这束光的背后,是无数平凡市民的善举在熠熠生辉,他们就是公益路上的“凡人英雄”。

全职妈妈、退而不休的医务工作者、热心楼长……他们身份各异,却都怀揣着一颗爱心,自愿投身公益。他们用实际行动诠释着,公益慈善并非富人或成功人士的专属,而是每个人都能参与、都应参与的事业。

这些凡人善举,看似平凡琐碎、微不足道,却蕴含着巨

大的力量。就像涓涓细流汇聚成江海,每一份小小的爱心都能为需要帮助的人带来希望。他们的善举,不仅温暖了受助老人的心,让老人们感受到社会的关爱与尊重,更在社会上传递了正能量,激发了更多人内心深处的善良,形成了一种“人人向善、人人行善”的良好社会风尚。

当今时代,公益的形式更加多样,参与的门槛也大大降低。例如,借助网络平台,亿万网友的慈善热情被充分激活,公益慈善事业的透明度不断提升。这让我们清晰地看到,公益不再是少数人的行为,而是成为大众的选择。

人人可公益、时时可公益、处处可公益,这是时代赋予我们的机遇,也是我们应有的担



图/左佳

当。每一个平凡的我们,都可以成为照亮时代的慈善英雄。也许我们没有巨额的财富,没有强大的影响力,但我们可以从身边的小事做起,用一次陪伴、一份捐赠、一次

志愿服务,为他人送去温暖。让我们以这些凡人善举为榜样,积极投身公益事业,用爱汇聚成一股强大的暖流,温暖整个社会,让公益的光芒照亮每一个角落。

旧衣回收的“爱心”, 岂能成直播间的“生意”



近日,据媒体报道,有些宣称“大牌尾货”“孤品样衣”的直播间,部分衣服的来源竟是居民小区里打着“公益回收”“爱心捐赠”旗号的回收箱。

公益回收箱变成了无良商家的“百宝库”,长此以往,不仅真正的公益项目会受到波及。

治理的关键远不止于打击几个非法直播间或违规回收箱,而在于重塑一套透明、可监督的旧衣回收体系。监管部门应率先发力,建立旧衣回收制度,对旧衣处理、销售环节开展专项整治,建立旧衣回收全流程追溯平台。社区与平台需筑牢防线。对公众而言,捐赠前核实回收资质,优先选择红十字会、慈善总会等正规渠道。

黄麟捷

公益慈善,要“走新”又“走心”

通常来说,慈善是对社会中遇到灾难或不幸的弱势群体的直接帮助,而公益则强调社会公共利益的系统长效改善。公益与慈善虽有所不同,但同样强调情感联结和社会责任,要用“走心”的行动搭建起心灵无缝沟通的情感桥梁。

鉴于公益和慈善在保障改善民生、加强社会建设、创新社会治理等方面发挥的积极作用,各地相关部门都在努力推动公益和慈善事业“走新”更“走心”,切实成为社会保障的必要补充。要从三方面发力:

首先,要努力建设“公益关乎人人、人人参与公益”的文化。古人云,“观乎人文,以化成

天下。”公益不仅是筹款,更是“筹心”。建设“公益关乎人人、人人参与公益”的文化,推动关注慈善、倡导理性公益成为社会共识,是公益和慈善“走心”的前提。要追溯中国源远流长的“慈善”事业,挖掘中华优秀传统文化中的公益基因,宣扬身边热心公益的好人善举,营造“送人玫瑰,手留余香”的浓厚氛围。

其次,推动公益和慈善事业“走心”,要搭建人人可公益的便捷平台。只要人人参与公

益,无论力量多么微小,日积月累就能汇聚成大能量。

第三,完善人人参与公益的运行机制。推动公益慈善“走心”,关键是怎样促进“人人公益”内化于心、外化于行的机制。一些地方常态化开展“慈善+”活动,引导慈善组织聚焦培育乡村产业、服务“一老一小”和应急抢险等;一些乡村深化落实农村道德评议、好人好事上墙等制度,用身边事影响身边人,让大家学有榜样、行有示范。

公益慈善是一种氛围,一种风尚,更是一种文化,要大力推动“人人公益”成为生活方式,进而使其“走新”又“走心”。 汪鹏