



天气早知道

12月21日(周五)	☁️ 阴天	19°C-25°C
12月22日(周六)	☁️ 阴天	20°C-25°C
12月23日(周日)	☁️ 小雨	17°C-23°C
12月24日(周一)	☁️ 多云	18°C-23°C
12月25日(周二)	☁️ 小雨	14°C-23°C
12月26日(周三)	☁️ 小雨	13°C-19°C
12月27日(周四)	☁️ 阴天	13°C-18°C

冬至大如年 吃货懂养生

■天气姐

一波寒流离开后,深圳的气温有所回升,姐一改之前被冻傻的状态,开始研究起食谱,试图搜寻“过冬”的美食。刚一出门,老妈就提醒我,明天就是冬至了,让我研究美食的时候不要太放飞自我,还是注重养生为好。俗话说,不听老人言,吃亏在眼前,姐还能怎么办,当然是听妈妈的话,别让胃受伤……

冬至是阴阳转化的关键节气,过了冬至,白天一天比一天长,阳气开始回升,是适合养生的好时节。古时就有“冬至大如年”的说法,作为一名吃货,姐的理解就是是时候好好吃一顿,这不,姐还听了老妈的建议,从食谱里挑出几道冬至养生菜……

羊肉炖萝卜

羊肉与萝卜的组合一直是养生的经典搭配。萝卜益气补虚,羊肉温中暖下,对冬季容易出现腰膝酸软,困倦乏力,脾胃虚寒的人来说是不二选择。

原料:白萝卜500克、羊肉250克、姜、料酒、食盐适量

做法:白萝卜、羊肉洗净切块备用,锅内放入适量清水,将羊肉入锅,开锅后5、6分钟捞出羊肉,水倒掉,重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐,炖至六成熟,将白萝卜入锅炖熟。

鲜汤烧双菇

冬季,热腾腾的菌类食物总是让人胃口大开。水发香菇和鲜蘑菇的搭配,能够补益肠胃,化痰散寒,还可增强机体免疫功能,对高血脂患者尤为适宜。

原料:等量的水发香菇和鲜蘑菇,植物油、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄酒、姜末、鲜汤、麻油适量。

做法:香菇、鲜蘑菇洗净切片,炒锅烧热入油,下双菇煸炒后,放姜、酱油、糖、黄酒继续煸炒,使之入味,加入鲜汤烧滚后,放味精、盐,用水淀粉勾芡,淋上麻油即可。



制图:朱海波

去哪玩 看这里

音乐会

激情音乐 放飞自我

在许多人的生活中,音乐是不可缺少的部分。在这里,深圳迷笛中心知名乐队将带来摇滚、朋克、说唱、重金属等多种风格的音乐表演,为快节奏的城市生活刹个车。听众可以放慢步伐,放飞自我,让灵魂和音乐来次激情碰撞。

“美好生活·文化践行”专场迷笛音乐会

时间:2018年12月21日19:00

地点:坂田街道天安云谷一期二楼云平台

书画展

美好公益 你我同行

所有孩子都拥有感知美的本能和权利。在这里,特殊儿童的书画作品将进行展览,通过作品表达内心对美的感悟,唤起公众对他们的关注和关怀,让更多人理解和支持特殊儿童群体。同时,现场还有优秀的公益项目展示环节,千万不要错过。

“拾点公益 龙岗盛典”活动

时间:2018年12月27日15:00-17:00

地点:龙岗社会创新中心一楼多功能厅

讲心得

教育孩子 需要智慧

作为家长,你可曾反思过自己经历的教育?可曾思考要给孩子什么样的教育?在这里,经典教育专家将与家长朋友一同分享“经典教育的智慧和理想”心得,为家长深入解读教育之道,解答家庭教育中常见的困惑。

“经典教育的智慧和理想”讲座

时间:2018年12月23日14:30-16:30

地点:嶂背社区工作站4楼多功能厅

分享会

师生沟通 校长有招

作为老师,如何与孩子相处?如何与孩子沟通?在这里,龙岗区知名校长齐聚,将就如何更好的理解孩子展开讨论,帮助老师解读与理解当下最前沿的教育理念,传授成为一名好老师的经验和方法。

“理解孩子——让师德润泽生命”分享学习会

时间:2018年12月21日14:00-16:00

地点:龙岗区教育局一楼报告厅

