



各大奶茶店刮起健康茶饮风 潍坊年轻人爱上“喝草”

□本报记者 刘元超

“老板，来杯羽衣甘蓝青提汁，少糖。”入夏以来，这样的点单声在潍坊大街小巷的茶饮店频频响起。当羽衣甘蓝邂逅奇亚籽，当苦瓜汁融入柠檬香，奶茶店纷纷化身果蔬工坊，将新鲜蔬菜搬上饮品菜单，潍坊年轻人正用“喝草”的方式开启夏日消暑新潮流。

连日来，记者走访潍坊城区多处热门商圈发现，茶饮店内的“绿色革命”已悄然展开。在位于高新区的吾悦广场一家茶饮店，“羽衣纤维瓶”成为点单屏上的热门推荐，奇亚籽与羽衣甘蓝、苹果、青提、柠檬等新鲜果蔬混合榨汁，清爽的果香中带着蔬菜的清新，吸引了众多年轻顾客驻足选购。7月3日上午，正在点单的市民王女士告诉记者：“这款饮品不仅口感清爽，而且热量低，特别适合夏天代餐瘦身。”她向记者展示手机里的消费记录，近一个月来，她已经回购了十余次。

在奎文区泰华商圈一家茶饮店里，记者看到不少顾客专门冲着“超级蔬食系列”而来。“羽衣甘蓝奇亚籽饮”“苦瓜蜂蜜茶”等饮品备受青睐。“一开始觉得像‘黑暗料理’，但尝过之后发现味道很清爽，关键是热量低，现在我经常买来当代餐。”在一家互联网公司工作的张女士笑着说。

记者在位于奎文区的印象汇一家茶饮店遇到了正在点单的程女士。她坦言，自己因为新奇尝试

“喝草”，两个月以来已成忠实爱好者。“一开始看到羽衣甘蓝出现在奶茶店，觉得很新奇，尝试之后发现味道不错，而且富含膳食纤维，健康又养生。现在我每周都会买上几杯。”程女士说。据该茶饮店店员介绍，羽衣甘蓝类饮品自推出以来，深受年轻顾客的喜爱，凭借代餐属性收获较高销量。

对于这股健康茶饮新风潮，山东第二医科大学附属医院临床营养科主任兼健康管理中心主任金梅提醒，从营养学角度看，羽衣甘蓝本身低热量、高纤维，对补充膳食纤维、多种维生素和微量元素有一定帮助。不过作为减重来说就有些偏颇。减重是总热量偏低，但是营养成分以及比例必须合适，只是一杯奶茶并不符合这个原则。而且部分茶饮店为改善口感，可能会添加多种添加剂和大量单糖，这样一来，单靠羽衣甘蓝类饮品达到减重目的很难实现。

金梅还指出，奶茶是否健康需综合成分分析，个人摄入量以及机体代谢差异等因素评估。“偶尔饮用奶茶能让人心情愉悦、缓解压力，但血糖偏高或有代谢异常的人群，需严格限制。年轻人热衷‘喝草’，一定程度上体现了他们对健康减重认知的提升，但人体能量代谢有一定的规律，减重也并非一蹴而就，建议在专业人士的综合评估和指导下，选择适合自己的减重方式。”金梅说。

潍坊美游园 坊间探幽

尽美公园

红色文化邂逅城市绿意



尽美公园一隅

□文/图 本报记者 马宇琪

位于诸城城区的尽美公园既是市民休闲的绿色空间，也是一处承载红色记忆的精神地标。近日，记者实地探访了该公园。

走进公园，漫步小道，首先袭来的是燥热的夏风。快走几步，躲进一片树荫里，顿时凉快了不少。公园建设了凉亭、长廊、花坛小景、休闲广场等设施，采用了开放式布局、园林式规划、高档次绿化，栽植朴树、五角枫、白蜡、银杏、红叶石楠球、大叶黄杨等多种植物。每天早上或者傍晚，到公园散步休闲的人不在少数。公园核心区域矗立着王尽美的雕像，庄严肃穆。雕像基座镌刻着王尽美的生平简介，周围种植着苍松翠柏，象征着革命精神长青。

离开尽美公园时，太阳移至王尽美雕像西南方向，为雕像增加了耀眼的光芒。这座公园既是城市绿肺，也是红色教育的露天课堂。它没有宏大的叙事，却以细腻的方式将历史融入日常，让市民在自然之美中感受人文之重。

寒亭蝶园社区 打造“家门口补给站”

本报讯（记者 刘晓杰 通讯员 王萌）近日，寒亭区寒亭街道蝶园社区工作人员在走访调研中发现，居民家中工具闲置率较高，而在家庭维修、物品搬运等实际需求场景下，却常常面临工具短缺的困扰。为解决这一矛盾，社区充分利用闲置资源，将一处杂物间改造升级为便民小屋。

在物资筹备过程中，蝶园社区采用“居民捐赠+社区采购+物业支持”的多元模式。居民积极响应，纷纷捐赠家中闲置且功能完好的工具；社区根据居民实际需求，采购补充实用工具；物业也主动参与，提供部分物资支持。目前，便民小屋已配备涵盖家用维修工具、清洁设备、应急物资、生活辅助用品等百余件工具设备，并建立管理台账，对每一件工具的借还情况进行详细统计。

以工具借用为纽带，社区引导居民自发组建维修互助群。在这里，居民不仅可以借用工具，还能交流维修经验、分享实用技巧。遇到维修难题时，群里的“维修达人”会热心分享技巧，甚至主动上门帮忙。“借工具、学技术、帮邻居”的良好氛围日益浓厚，有效增进了邻里感情，让社区更有温度。

便民工具屋不仅是物资共享空间，更是社区服务的延伸载体。社区党委书记、居委会主任任永盈说，一旦发生灾害，居民可以第一时间到便民小屋领取所需物资。社区工作人员和志愿者也会在此集结，有序组织抢险救灾工作，为居民筑起一道坚实的安全防线。



微缩老屋

7月3日，记者来到潍坊十笏园非遗空间山东省工艺美术大师王国红工作室，一组《老屋念想》的微缩景观模型作品映入眼帘。王国红一直很怀念小时候爷爷奶奶的老屋，于是就想通过微缩景观模型的方式，把童年记忆呈现出来。她选用铝塑板、石膏、泡沫板、木板、纸片等材料，按比例还原制作老屋模型。一砖一瓦、一门一窗都是纯手工制作，约用时一个月时间完成。

本报记者 张驰

寿光籍烈士孙金庆“寻亲成功”

□本报记者 常方方

7月2日，滨海区大家洼街道南陈村的孙良才紧紧握住志愿者的手，声音哽咽：“终于找到我大爷了！”通过志愿者的不懈努力，安葬于河南省永城市淮海战役陈官庄烈士陵园的孙金庆烈士终于与亲人“隔空相认”。

今年5月，志愿者王帅康在整理淮海战役陈官庄烈士陵园197位潍坊籍烈士名单时，注意到寿光籍烈士孙金庆的名字，随即联合寿光市天行健公益服务中心展开寻访。信息员张燕哲在比对信息时发现，烈士的籍贯记载存在差异——早期资料显示为“道口南关大队”，而新版寿光县志标注为“大家洼镇南陈人”。志愿者历时一个多月，走访多个村庄，最终锁定现滨海区大家洼街道南陈村。

志愿者李晓亮辗转联系到南陈村党支部书记孙志春，请求帮忙排查核实信息。6月底，孙志春传来消息：该村确有一位孙金庆烈士，其直系亲属已无人在世，但三位侄子健在。7月2日，志愿者王帅康等人前往南陈村实地走访核实，并在南陈村村委会

见到了孙志春和孙金庆烈士的侄子孙良才。

根据中华英烈网和河南省永城市淮海战役陈官庄烈士陵园记载，孙金庆烈士，牺牲时27岁，山东寿光人，1949年1月8日在淮海战役中于窦洼牺牲。

孙良才说，大爷孙金庆在家中排行老大，兄弟三个，参军前曾订婚。他虽然没有见过大爷，但是小时候经常听村里的长辈说起大爷。爷爷、奶奶、父亲还有三叔在世时也想找到大爷的安葬地，但一直没找到。现在终于知道了大爷的安葬地，也了却了爷爷、奶奶、父亲、三叔一直未圆的心愿，后期他们兄弟三个会去陈官庄烈士陵园祭奠大爷，让他“魂归故里”。



餐饮门头出租

工业园区内餐饮门头出租，周边厂区3万余名工人，日均1万多名流动货运司机，客源稳定，生意好做。面馆、炒菜、快餐均可。
电话：18366359392