

秋天的第一杯咖啡 你品尝了吗



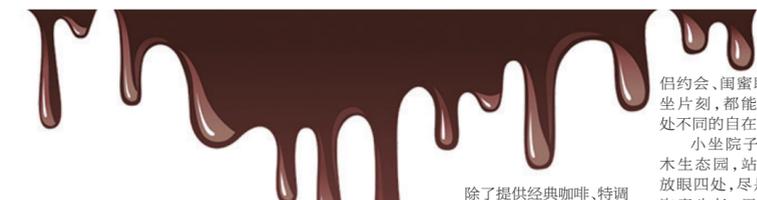
咖啡与甜品更配哦



充满非洲风情的耶加咖啡



爱乐咖啡 本组图片由渝北区商务委提供



浓浓工业风的爱乐咖啡



小坐院子

暑气渐消,爽朗的秋天来临,三五好友相约,选一家环境雅致的咖啡馆,品一杯香浓的咖啡,看看天高云淡,聊聊烟火人生,好不惬意。秋天的第一杯咖啡,一起来品尝吧!

在森咖啡屋

在森咖啡屋位于回兴街道蟬衣路1号,占地总面积436平方米,是一个下沉式咖啡屋。

店内装修风格简约清新,四周有绿

野天幕包围。咖啡屋的大厅有120平方米,室内简约明亮,每个角落都被精心装饰过。真绿植造景为有限的空间打造一个天然“氧吧”,让人神清气爽。精致舒服的环境,让人想在这呆上一整天。

在咖啡厅的外部,有一个长达20米的无缝透明锦鲤池。清澈的水中,成群锦鲤欢快地畅游,如霓虹在水中游动,给人带来视觉上的美感和享受。

沿着锦鲤池往前走,是一处充满东南亚风情的露台。阳光透过窗格洒落在地上,仿佛置身光影交错的空间走廊,拍照效果十分惊艳。

除了提供经典咖啡、特调咖啡外,在森咖啡屋还提供新鲜的果汁、奶茶,以及具有中国特色的茶饮,且还会与之搭配一些经典的蛋糕、干果等小吃,颜值与口感皆在线。

地址:回兴街道蟬衣路1号

爱乐咖啡

在渝北区紫园路292号,有一栋修建于上世纪90年代的工业风建筑,外立面剔除了老旧瓷砖,保留着简洁的水泥墙面,藏身于满墙的爬山虎之中。

在这样一幢修缮一新的“旧时光”建筑里,隐藏着这间与世隔绝的咖啡厅——爱乐咖啡。咖啡厅采用loft结构,一层可以举办小型的音乐会、讲座等活动,二层则是更为安静私密的休憩空间。

咖啡厅整体昏暗的光线,让人陷入一种与世隔绝的状态,不禁想要躺在柔软的沙发上,细细品味旧时光的宁静与惬意。

咖啡馆的前身是生产车间,设计师原封不动地保留了当年的吊钩、轨道,甚至连墙面都未作处理。整个空间里也不见太多装饰,尽量保持原有风貌。改造前的工厂是一个废弃10年的汽车配件加工厂,重庆爱乐乐团曾在改造前的老厂房内排练曲目近两年。

除了招牌咖啡,店内还有意式咖啡、气泡水、水果茶、奶茶、茶等多款饮品供应。同时,还提供坚果小吃、蛋糕等简餐,各种需求一一满足。

店内还设有渝北区图书馆的阅读区,千余册图书可供借阅。在生活中匆匆奔走的时候,不妨停下脚步,细细品味咖啡香,翻开一本好书,为生活增添一些调味剂。

地址:渝北区紫园路292号

小坐院子

小坐院子隐藏在闹市之中的翠桃路,在这里,“家”的感觉不需要刻意营造,不管你只是来喝咖啡,还是情

侣约会、闺蜜聊天,只要小坐片刻,都能感受到与别处不同的自在和舒服。

小坐院子靠着一个苗木生态园,站在落地窗前放眼四处,尽是郁郁葱葱,恣意生长,思绪也开始漫无目的地流淌。

除此之外,屋内从地板、吧台、书架等选材全部采用木头,见多了繁复豪华的装饰,才发现简约原来那么舒服。

在小坐院子,你可以品到店主用从原产地带来的上好咖啡豆所研磨出的咖啡,可以带走一束从云南空运而来的最新鲜美丽的花束,可以带走店主从景德镇匠人那里淘来的陶瓷器皿,还能品尝到美味的饮品和食物。

地址:渝北区金开大道翠云地铁站1出口北行150米(华宇园林苗木生态园旁)

耶加雪啡

来自遥远的埃塞俄比亚,混合柑橘果味与茉莉花香的咖啡豆,经过轻度烘焙,会是什么味道?在渝北回兴,有这样一家宝藏咖啡馆——耶加雪啡,为黑咖啡爱好者带来惊喜。

店内装修温暖而不失个性,保留了显著的埃国特色,占据一整面墙的巨幅地图,标示出了埃塞俄比亚的重要城市。非洲象群元素和绿植的巧妙搭配,则展现了非洲风情的独特魅力。

除了招牌咖啡,店内还有意式咖啡、气泡水、水果茶、奶茶、茶等多款饮品供应。同时,还提供坚果小吃、蛋糕等简餐,各种需求一一满足。

店内还设有渝北区图书馆的阅读区,千余册图书可供借阅。在生活中匆匆奔走的时候,不妨停下脚步,细细品味咖啡香,翻开一本好书,为生活增添一些调味剂。

地址:渝北区回兴街道翠屏路3号1-11

本报记者 万桃利 整理



警惕! 暑热天气这项指标易失控

天气炎热不少糖尿病患者感到不适;原本控制较为平稳的血糖却忽高忽低,好像坐上了过山车,血糖失控不可大意它有可能导致脑梗、偏瘫、心肌梗死、猝死等严重后果。

1. 血糖为什么容易波动?

一方面,瓜果集中上市,冷饮、冰激凌等含糖量高的食品成为消暑的主角;另一方面,天然身体代谢快、消耗量增加、食欲下降,这些都可能使血糖忽上忽下。俗话说,“高血糖致病,低血糖致命”,夏天预防血糖出现较大波动,特别是要防范低血糖。

2. 低血糖的危害有多大?

一般来说,正常人空腹血糖参考范围为3.9~6.1毫摩尔每升,人体出现低血糖会有一定健康风险:

- ① 大脑缺血缺氧。6个小时以上的低血糖,可能造成不可逆的大脑损伤。
 - ② 心肌缺血,出现胸闷、胸痛、气短等症状。
 - ③ 导致血栓的形成,诱发脑梗、心肌梗死。
- 根据血糖浓度不同,低血糖可以分为轻度低血糖、中度低血糖和重度低血糖。不同程度的低血糖表现出的症状和对人体的影响也有差别。

轻度低血糖

糖尿病患者血糖 ≤ 3.9 毫摩尔每升,即为低血糖。非糖尿病患者血糖 < 2.8 毫摩尔每升,即为低血糖。

症状:饥饿感、心慌、手颤、头昏眼花、虚弱无力、出汗、面色苍白、注意力难以集中。

提醒:频繁发生低血糖,要警惕可能是糖尿病。部分糖尿病患者是以低血糖为首发表现。

中度低血糖

糖尿病患者血糖 < 3.0 毫摩尔每升,即为中度低血糖。

症状:喜怒无常、随地大小便、无理取闹、不理人、精神错乱等。

提醒:糖尿病患者性格突然变化,要警惕低血糖的可能性。

重度低血糖

重度低血糖不以数值来判断,而是以症状辨别。

症状:昏迷、抽搐、肢体痉挛、小便失禁、心律失常、心脑血管意外甚至猝死。

3. 无症状低血糖常发生在哪些人群?

① 老年人、低血糖病史特别长的人。

② 频繁发生低血糖,机体和低血糖产生“和解”,即使血糖很低,身体也没有反应。

需要注意的是,“无症状”不等于不严重,需要警惕无症状低血糖,严重可致命。

4. 低血糖自救,牢记3个“15”

① 发生轻度低血糖,立即补充15克葡萄糖(可用咖啡方糖、含糖饮料或蜂蜜等替代)。

② 补充糖分15分钟后测血糖。

③ 如血糖值未恢复、症状未好转,再补充15克葡萄糖。

5. 睡眠时间长短会影响血糖吗?

睡眠时间较少可使交感神经兴奋,身体分泌较多拮抗胰岛素的激素,导致血糖升高。同时,糖尿病患者如果睡得太少,没有及时进食,也可能导致血糖下降。一般以6~8小时的睡眠为宜。

不少人有这样的认识误区:认为吃起来甜的食物含糖量高,吃起来不甜的食物含糖量低。根据测量,凭借口感来判断水果的糖分多少是错误的。另外,水果的含糖量会因品种、成熟度等不同而有差异。

6. 高温天气糖尿病患者如何避免血糖波动?

① 少吃高糖水果,水果尽量放在两餐之间吃。

② 不要剧烈运动。

③ 情绪平稳、充足睡眠。

④ 按时服药。

⑤ 定期监测血糖。

⑥ 有低血糖病史的人注意按时吃饭,随身携带糖果备用。

(区疾控中心供稿)

科普“零距离” “绿之光”科普课堂进社区

本报讯(记者 杨青)无人机、机器人、3D打印机……这个暑假,这些科技设备已广泛进入渝北孩子的视野。近日,由区委宣传部、区文明办、区科协共同主办的新时代文明实践“绿之光”科普志愿服务活动火热开展,吸引众多青少年参加。

在人工智能机器人科普活动中,志愿者们以课堂教学展示为主线,以听课、实践、交流等方式,向学生们讲解什么是少儿编程,提升学生们的兴趣,再引导学生自己动手组装机器人。孩子们在“用眼看”“动手做”“动脑想”“动口说”过程中,理解和掌握了编程的基本知识与技能,体会了编程的

思想与方法。

在无人机科普活动中,志愿者们通过实物演示、现场互动、无人机飞行等形式,深入浅出、生动形象地为青少年们讲述了无人机的分类、中国无人机发展史、无人机应用领域等知识,提高了青少年对无人机的认识,增强了他们对科普活动的兴趣,大家在欢声笑语中享受科学带来的美妙童趣。科普讲座活动则邀请市妇幼保健院专家讲师,为儿童带来青少年相关的趣味讲座。

据悉,渝北区新时代文明实践科普志愿服务活动于7月6日正式启动,活动以暑假为契机,依托新手段、新设施、新服

务,将人工智能机器人、无人机、专家科普讲座等优质科普资源通过科普志愿服务的方式延伸到各个新时代文明实践站(所)。截至目前,已开展科技创新教育培训、科普讲座累计68场;其中科技创新教育培训59场,科普讲座9场,共覆盖16个镇街的新时代文明实践站(所),服务青少年3000人次。

据了解,下一步,区新时代文明实践中心将持续开展科普系列公益活动,通过多种形式,助力青少年创新能力培养,以寓教于乐的方式将科普知识带给广大青少年,带动更多青少年讲科学、爱科学、学科学、用科学。

洛碛镇: 全民健身伴童行 童心绘就七彩梦

本报讯(记者 欧云霄 通讯员 黄春玲)近日,洛碛镇新时代文明实践所联合文化服务中心在老君山村新时代文明实践站开展以“全民健身伴童行,童心绘就七彩梦”为主题的文明实践活动,弘扬体育精神、传播体育文化,倡导儿童青少年积极参与健身活动。

“小朋友们,有去成都看今年的世界大学生夏季运动会吗?你对世界大学生运动会知道多少呢?今天我们就一起去探索一下吧!”活动中,主持人围绕“成都大运会”中的运动项目,以本届世界大运会中国代表团亮眼成绩为切入点,讲述运动员在赛场中故事,让小朋友们体会体育精神,随后,引导小朋友们分享自己喜欢的运动,在感受体育魅力的同时,也将活动推向了高潮。

绘画环节也是精彩纷呈。“我喜欢打篮球,每次在电视上看见篮球比赛都很激动,我长大后想当篮球明星,我要画一幅帅气的投篮的画。”小朋友们个个奇思妙想,用心为梦想涂上颜色,用烂漫童真绘就出一幅幅“中国梦”。

此次讲座培训活动,不仅调动了青少年儿童参加体育锻炼的积极性,也为辖区居民提供了一个良好的交流平台,增强了社区与居民之间的沟通,营造了新时代全民健身的良好氛围。下一步,洛碛镇将加快丰富健身活动项目,多元化开展“全民健身日”活动,引导群众自觉养成健身习惯,推动新时代全民健身事业高质量发展。

