

### 为民创城不停步

## 我市新添中医药文化角

本报讯 近日,迎泽区与山西广誉远中医研究院共同设立的中医药文化角向公众开放,当天多位中医专家、非遗传承人现场义诊,展示针灸等非遗技艺,使中医药知识“飞入寻常百姓家”。

中医药文化角设在五一广场纯阳宫东侧的广誉远中医研究院,古色古香的陈设、扑面而来的中草药香气、随处可见的中医药知识介绍,让大家走进中医天地。诊室里,非遗传承人贾海兵正在静心为患者把脉。贾海兵是省级非物质文化遗产“贾氏中药穴位贴敷疗法”的传承人。他将经方做成了中药贴膏,采用穴位贴敷治疗,为诸多患者解除病痛。

诊室外的义诊现场,“王氏古中医疗法”非遗传承人王艳平教授、“王氏经络疗法”传承人王管银的诊台前,前来问诊的市民络绎不绝。

据了解,中医药文化角利用节假日持续举办义诊活动,普及中药外敷、针灸、推拿等中医药知识,引导群众了解中医药治疗常见病和慢性病的效果和作用机理,积极推动中医药文化的传播和传承。(魏薇)

### 传承弘扬中华优秀传统文化

## 市民助人为乐 游客印象深刻

### 失而复得

5月3日晚7时,家住智诚天和园小区的赵先生将一个手机交到和泽苑社区爱心驿站。这个手机,是赵先生去钟鼓楼游玩时,在柳巷南路的人行便道上捡到的。手机没电,无法联系到失主。因此,他将手机带回,送到所住的社区爱心驿站。

网格员阎玉秀找来充电器,给手机充上电。开机没多久,电话响起,正是失主打来的。丢手机的,是天津游客王女士。逛完食品街,一行四人溜达着往迎泽大街走。估计是在柳南蹲下系鞋带时,手机滑落。本以为再也找不回来了,没想到尝试着用朋友的手机拨打,竟然打通了。

听说王女士准备打车往过赶,阎玉秀连忙说:“有点远,不用跑了。”她记下对方所在宾馆地址和联系方式。随即,她叫了同城跑腿服务,很快送到。王女士打来电话,连声道谢。

假期,类似的暖心事还有很多。锦绣太原,给游客带来愉快的旅行体验。热情的市民,让更多人记住了这座城市的美好。记者 李涛 通讯员 王姝卉 李海燕

### 主动带路

5月3日上午,市民朱先生开车带家人去太山景区游玩。车辆即将从西中环路转入冶峪河快速路时,他看到一辆挂“皖C”牌照的汽车打着双闪,停在辅道上。一看就是外地游客,估计遇到了啥困难。他当即减速,缓慢靠边。

经过了解得知,对方是一家三口,从安徽省蚌埠市来太原游玩,想去太山景区。走到半道,手机没电了,无法看导航,无奈停下。朱先生让对方开车跟在后面,正好一起前往。抵达后,对方下车道谢。这才发现,双方的孩子年龄相仿,正好一起游览。家长聊得起劲,孩子们也相处甚欢,出游增添了许多乐趣。

临别时,这名安徽游客称赞:“在太原,没有难找的路!”

### 手语交流

孩子玩耍摔破膝盖,来自河南的聋哑游客到社区求助,网格员用手语交流,及时处理;来自安徽的游客开车迷路,市民一路引导,顺利抵达……“五一”假期里,全国游客纷至沓来。游玩中,有人遇到小麻烦,热心市民主动帮忙,给游客留下了美好的“太原回忆”。

5月3日下午,在滨体社区党群服务中心,游客胡女士微笑着比出大拇指,将大拇指弯曲两下。网格员武洋看懂了,这是在表达谢意。当即,武洋打出手势,告知对方“不客气”。

胡女士是一名聋哑游客,带3岁的儿子来太原玩,当天去了太原市滨河体育中心。出来后,孩子兴奋地又跑又跳,不小心摔倒,擦破膝盖。附近就是社区服务中心,母子俩入内求助。网格员武洋正在值班,忙上前招呼。却见胡女士没说话,而是在手机上输入一行字,描述事情经过,问有没有创可贴。武洋立刻用手势“说”:“有的,我马上拿来。”胡女士很惊讶,没想到这名网格员会手语。双方交流顺畅,很快给孩子抹了碘伏、贴上创可贴。稍作休息,母子俩道谢后离开。

武洋所负责的网格辖区有聋哑居民,入户沟通只能一

### 践行社会主义核心价值观

## 立夏养生重在养心

本报讯 5月5日是二十四节气中的立夏,是夏季的第一个节气。太原市中医医院皮肤科副主任张燕表示,立夏后,天气渐热,易扰动心神,且心主情志,故立夏养生重在养心,应保持心情舒畅,避免心火内生。

### 增酸减苦护心脏

“立夏过后,气温逐渐升高,机体出现‘气血布于表,而相对虚寒于里’的‘表实里虚’状态,人们就会觉得烦躁上火,食欲有所下降。”张燕提醒,立夏养生重在养心,养心可多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又有强心的作用。

立夏时节,自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强,饮食宜遵循“增酸减苦,补肝助肝,调养胃气”的原则,清淡饮食,以易消化、富含维生素的食物为主;天气转热后,人体出汗多易丢失津液,需适当吃酸味食物,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,且能生津解渴,健胃消食;平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素B、维生素C的供给,起到预防动脉硬化作用。

张燕提醒,肠胃不好的人,绝对不可以吃冰镇水果、饮料等寒性食物。

### 适度午休养心脏

夏天,心阳最为旺盛,功能最强,当气温升高后,人们极易烦躁不安,好发脾气。“在整个夏季的养生中,要特别注意对心脏的养护。”张燕强调,可适当调整个人的生物钟,养成早睡早起的习惯,顺应自然界阳盛阴虚的变化,增加午休,午休时间因人而异,一般以30分钟到1小时为宜,时间过长反而会让神气受损。(刘涛)



### 曲目源自课本 师生共同创作

## 太原五中讲解音乐会解锁艺术之美



本报讯 近日,太原五中分别在龙城校区和青年路校区举办讲解音乐会,通过人人听得懂的“讲解+演奏”模式,引领学生感受艺术之美,弘扬中华美育精神。此次讲解音乐会由太原五中学生交响乐团担任演奏。



奏,由五育合唱团表演合唱乐曲,由校本选修课的学生们表演戏曲节目和舞蹈节目。讲解音乐会的模式由太原五中音美组组长、学科教研员王明哲老师创意构思。演出曲目均选自初中和高中音乐课本,从学科融合角度出发,边讲边演。

王明哲老师介绍,音乐会是一种延伸,用现场演奏的方式,能拉近学生和音乐的距离。这些音乐作品多为中国作品,能更好起到弘扬民族精神、普及国粹文化的作用。在音乐会中加入“讲解”,需要语文、历史、政治等学科的教师提前“共同备课”,表演时,教师会从多学科角度为学生们讲解乐曲的背景、意义等相关内容,然后再由乐团指挥带着学生理解音乐。这种多角度赏析音乐的方式,也是一种音乐授课方式的新尝试。(张晓丽 文/摄)

## 井盖变“景”盖 创意绘美图

本报讯 小区里,原本不起眼的井盖,成了一道亮丽的风景线。“五一”假期,社区、物业开展志愿服务活动,让孩子们发挥想象,在井盖上绘画,为原本沉寂的路面增添了生机和活力。

日前,西中环东社区联合物业开展“动手描绘井盖,留住美好瞬间”活动,组织恒大城小区的孩子们,为院落里50余处井盖穿“新装”。在社区工作人员的指导下,孩子们充分利用井盖的形状和特性,勾边、填充、刷底色,一笔一画勾勒出精美的图案。

金鱼、宠物狗、足球……在彩绘图案的装扮下,一个个单调的井盖瞬间鲜活起来,吸引了许多居民围观称赞。(李涛、孟小瑞 文/摄)



图为孩子们彩绘井盖。

## 讲文明 树新风

# 争创文明城市 建设美丽太原

太原市文明办 太原日报社

