

粽子搭起邻里沟通的桥梁

端午节成为幸福“邻里节”

“五月五，是端阳；插艾叶，挂香囊；五彩线，手腕绑；吃粽子，蘸白糖；龙舟下水喜洋洋。”6月1日，在桃园北路东社区，几户居民聚在一起边包粽子边唠家常，而孩子们则边玩边哼唱着童谣。端午节期间，我市不少社区都举办了端午主题活动，邻里街坊欢聚一堂，包粽子、做香囊、话端午、传粽情。热闹的端午节已经化身为幸福的“邻里节”。

5月30日下午，小东门社区食堂内一片欢声笑语，不少居民聚在这里交流包粽

子经验。老年居民先从选材讲起，再讲如何裹叶缠线，并现场教学。年轻居民认真听、仔细看，很快就掌握了窍门。大家一边包粽子一边聊天，包好后还将粽子送到了社区特殊群体的家中。粽叶飘香，加深了邻里友情。

大东关街北社区举办了“巧手缝香包，浓浓邻里情”活动。在党群活动室，伴随着艾草芳香，大家穿针引线、填充艾草、缝制香囊，一个个圆润可爱的香包就诞生了。“邻居们平时很少走动，这次借端午节

活动的机会，大家聚在了一起，关系亲近了不少。”年轻居民张女士说。

得知年轻邻居不会包粽子，矿机社区居民王大娘很早就开始准备材料。6月1日，她包了近百个粽子，煮熟后逐一敲响了邻居家的门。“这几天，我正想着家中粽子的味道呢，没想到王大娘就送上了门。我尝过了，和妈妈包的一样好吃。”邻居小高高兴地说。随后，小高带着水果上门感谢，一来一往，邻里感情又增进了。

端午节期间，社区内的活动丰富多彩，

居民聚在一起包粽子、做香囊，谈谈端午习俗、聊聊邻里关系。不少社区工作人员表示，在众多传统节日中，端午节不仅内容丰富，而且天气也不冷不热，正适合举办各种活动。近年来，记者采访中发现，很多社区都将端午节当成了“邻里节”，多元的社区活动既给居民互动搭建了平台，增强了邻里之间的情谊，还丰富了大家的文化生活。社区通过打造居民喜闻乐见的邻里节日文化，传递爱和温暖，促进邻里和谐。

记者 袁剑锋 通讯员 原茜



6月1日下午，小店区平阳路街道长风社区新时代文明实践站组织全体职工开展了“我们的节日”端午节——“巧手缝香囊 暖心过端午”活动，共同感受端午节的传统文化魅力。

周利芳 郭芳芳 摄

吃艾蛋 品药茶 做香囊

这家医院端午民俗“活”起来

本报讯(记者 魏薇 通讯员 帅慧荣)“艾草煮蛋可以祛风散寒，这些药茶可以降暑清火。”“这里4种不同的香囊，具有驱蚊、提神、防感冒等不同的功效。”……6月2日，在端午节到来之际，市第二人民医院中医科组织了一场别开生面的端午民俗体验活动，让大家在动手体验的同时，学习中医知识，感受传统文化的魅力。

在大家的积极参与中，传统习

俗走出纸面，活了起来。当天上午，市二院门诊大厅内飘出阵阵草药香气，循着香味，一锅“茶叶蛋”正冒着热气。“这可不是‘茶蛋’，而是艾草煮蛋，可以温经通络，祛风散寒，对补充身体阳气、提高免疫力都有很好的效果。”中医科护士热情介绍着。

随着端午节临近，中药香囊又进入大众视野，最近一段时间，佩戴香囊，自己动手制作一个喜欢的

香囊，也成为一个新的时尚。在昨天的活动现场，几个小朋友也在志愿者姐姐的指导下，动手制作香囊。“这个是小狮子，还有一个小鹦鹉的……”拿着香囊，小朋友分外开心。

当天，市二院行政后勤部门工作人员还为一线医护人员、住院患者送上了煮好的香粽，让大家一起感受节日气氛。

端午粽飘香 吃粽有讲究

本报讯(记者 刘涛)端午食粽是节日习俗之一。以糯米为主料，配以红枣、豆沙、鲜肉、腊肉、咸蛋黄等各类粽子，深受广大喜爱。6月2日，市中医医院脾胃一科主任、主任中医师王雅春提醒，粽子虽然营养高、口感好，但不宜多食，特别是糖尿病患者、脾胃虚寒人群。

粽子的主料多以糯米为主，中医认为，糯米属于温性食物，味甘

甜，有健脾、润肺、通便、提高免疫力的作用。“虽然糯米维生素含量高，但不能多吃。”王雅春提醒说，“由于糯米消化速度快，容易在短时间升高血糖，糖尿病患者要少吃。同时，糯米含有很多支链淀粉，有很强的黏性，只能被部分水解，不宜消化，如果吃太多糯米，容易导致积食、胃酸、胃胀，脾胃虚寒人群要少吃，每次吃1个至2个为宜。”

“有人喜欢边吃粽子边喝冷饮，有人喜欢把粽子放冰箱冷藏一会儿再吃，这都是不可取的。”王雅春提醒，吃粽子时喝冷饮，更容易让糯米凝固，更不易消化，会有滞胀感。从冰箱拿出的粽子，一定要加热变软后再吃。专家建议，由于粽子提供的营养物质单一，吃粽子时最好搭配清淡的蔬菜、水果等食物，补充膳食纤维。

防疫又防诈

长风东派出所派发“反诈口罩”

本报讯(记者 杨沫 通讯员 孙艳)这两天，一款印有“96110 你转账我把关”反诈主题的口罩，在长风东派出所辖区悄然走红。为进一步把反诈宣传工作引向深入，切实提高群众的防骗意识和识骗能力，长风东派出所基层民警在日常反诈宣传工作中不断创新宣传方式和手段，大胆创新，在口罩上做起文章。

随着疫情防护工作常态化的持续深入，口罩已成为每个人生活的必需品。派出所民警向群众发放反诈宣传单时发现，很多群众不愿伸手接单，还有人接过来瞄一眼就顺手丢在垃圾桶里，宣传效果不理想。看到人人都戴口罩，民警灵感突现，

“何不把反诈宣传标语印在口罩上，免费发给群众?”于是，大家集思广益设计出印有“96110 你转账 我把关”等宣传标语的反诈口罩，不仅民警、辅警在接待群众、办户办证、下社区开展宣传时佩戴，同时还还将口罩发放给来派出所办事的群众和辖区部分行业场所工作人员。

收到“反诈口罩”的群众眼前一亮，纷纷竖起大拇指，“戴上它不仅防疫，还让自己成了一名反诈宣传志愿者。”



老人生病住院

老伴探望迷路

本报讯(记者 刘友旺 通讯员 李莹)老太太因病住院治疗，患有老年痴呆的老伴李大爷心中牵挂，便独自出门去医院探望，不想途中却迷了路。6月2日，公安杏花岭分局通报了这起救助警情，提醒大家照顾好家中老人。

事情发生在5月30日。当天下午3时，味表收费员麻女士报警求助称，在鼓楼世纪广场附近，有一位老大爷迷路了。鼓楼派出所民警梁俊杰、郭凯带领辅警弓伟迅速到场救助。

麻女士告诉民警，老人当时站在路边，她担心出意外，便拿来凳子让老人坐在自己身边，便任凭她怎么问，老人就是

一言不发。随后，民警安抚老人情绪，耐心询问，可老人还是什么也不说，只是一张老年公交卡交给了民警。

根据公交卡，民警查询得知老人姓李，家住营西街。送老人回家路上，民警又设法与其儿子李先生取得联系，李先生表示马上赶回家。见到李先生后，民警询问得知，老人已经80多岁了，患有阿尔茨海默症。李先生说，母亲近期生病住院，没想到老父亲挂念，竟独自出门要去医院看望，结果迷了路。

民警提醒广大市民，尽量不要让老人单独外出，最好在老人身上放上家属的联系方式，以便老人走失时能得到及时帮助。

警宝“探班”

感受“警”彩

本报讯(记者 辛欣 通讯员 赵蕾 文/摄)爸爸妈妈平时都在忙啥?派出所里都有啥?遇到危险该怎么办?6月1日下午，文庙派出所开展“萌娃进警营、文庙伴您‘童’行”警营开放日活动，邀请50多名警宝前来“探班”，零距离了解解警爸爸的工作环境。“大警车，真酷!”一看到警车，文庙派出所民警张彬4岁多的儿子小廷睿开心得手舞足蹈，拉开车门便爬了上去，还拉着爸爸要合影。当天下午，文庙派出所邀请本所及桥东责任区刑警队民警、辅警的子女走进警营，度过别样的儿童节。活动中，警宝与父母一起参加升旗仪式

式，并参观了文庙派出所的综合指挥室、六尺巷调解室、史展馆、阅览室、警官餐厅、健身房等场所，零距离体验警营生活。

“哇，这是我们学校!”在综合指挥室，小警宝们通过大屏幕展现的群防群治可视化系统，看到了校园的实时动态。“原来，警察叔叔一直在默默保护着我们呢!”一番参观体验，让在场的小警宝们目不转睛、连连赞叹。

“民警平时工作繁忙，节假日陪伴家人的时间很少，今天的活动满足了民警陪伴孩子的小心愿，也让小警宝感受到了警营的温暖。”文庙派出所教导员任晓玲说。