



# 缅怀先烈志 共铸中华魂

本报讯(记者 弓凤飞)又是一年春草绿,梨花风起正清明。4月4日,由太原市文物局主办,山西国氏师范旧址革命活动纪念馆承办的“清明节的思念——缅怀英烈志 共铸中华魂”主题活动举行。

上午10时整,活动在庄严的国歌声中开始。全场肃立,向为国家独立、民族解放

和人民幸福献出宝贵生命的英烈默哀。诵读环节,由杏花中学学生代表朗诵《永远的丰碑》,十八中学生代表朗诵《不朽》,纪念馆工作人员朗诵《赤胆忠诚 皆为祖国》《清澈的爱 只为中国》,社会各界代表一起朗诵《清明的致敬》《忆秦娥·娄山关》《缅怀先烈 书写精彩人生》,深情表达对先烈

的无限追思与缅怀之情。

在讲解员带领下,青年学生等参观了《育才学府 革命摇篮》《为抗战吹响号角——中国共产党与抗战文化》展览,铭记14年艰辛抗战历史,坚定理想信念。在清明寄语板上,活动参与者写下“那些为国家、为民族、为和平付出宝贵生命的人

们,不管时代怎样变化,我们都要永远铭记他们的牺牲和奉献”等一段段饱含深情、意蕴厚重的文字,寄托对先烈的哀思。活动的开展也更好地激励人们继承先烈遗志,赓续红色血脉,锐意进取、奋发图强。

## 文明方式寄哀思

本报讯(记者 李晓琳)缅怀先烈、追思亲人。4月3日下午,新建北路社区邀请广东省创新战略研究会心性学会会长何崙玉,开展以“文明寄哀思 心理健康行”为主题的文明祭祀分享会,引导辖区居民转变观念、破除陋习,以文明方式表达对先人的缅怀之情。

分享会上,何崙玉分别从清明节的由来、清明节习俗、扫墓、缅怀先烈、

文明祭祀等方面介绍了这个中国传统节日。通过解读,把传统节日文化与现代文明生活相结合,分析了烧纸陋习的弊端,列举了文明祭祀的好处,引导居民积极参与节日民俗活动,体会其深刻的文化内涵。同时,要心怀感恩之情,缅怀革命先烈,铭记良好家风家训。一脉传承,遥寄哀思,珍惜当下美好生活,共建文明和谐家园。

## 清明流行“拼假”游

本报讯(记者 李涛)清明时节,正值春暖花开,旅游市场也正在回暖。今年清明节放假1天不调休,因此不少上班族利用年假“手动”延长了休假,从而有足够的时间来一场“说走就走”的旅行。连日来,各种“拼假攻略”在网上受到热捧。

在清明节,除了传统祭扫活动之外,不少市民有外出游玩的打算。不过,若是到较远的地方去逛一逛,1天的假期显然不够。于是,有些上班族采用拆分年假的办法,与清明节“凑”出一个“加长版”假期。

“除去扫墓、祭拜等怀念先人的习俗外,清明时节也是踏青赏花的好时节,我准备跟几个朋友一起拼车去武汉

逛逛,去那里赏樱花,好好放松几天。”市民刘先生称,单位允许将年假拆开休,这样算来,自己只需要拿出一部分年假“指标”,就能实现出游的愿望。

在网上,还流行着各种清明请假攻略。其中,“请2休5”方案为节前或节后请假2天加上双休日,拼出一个5天小长假;年假充裕的可以节前、节后各请假2天,拼出9天假期。

实际情况是,很多人不清楚什么情况可以休年假,可以休几天。记者采访得知,职工累计工作已满1年不满10年的,年休假5天;已满10年不满20年的,年休假10天;已满20年的,年休假15天。一般情况下,自己可以休几天,对照一下一目了然。

## 清明养生要养肝

本报讯(记者 刘涛 通讯员 文慧蓉)4月5日迎来二十四节气中的清明。市中医医院外科主治中医师李钢提醒,春天主肝,清明时节,人们的情绪易波动,容易引发肝火上扬、伤肝阴的情况,清明节气前后养生要注意平肝气、养肝阴、祛风热。

“清明节的养生要以养肝为主。如果肝功能正常,人的气机就会通畅,气血就会和谐,各个脏器的功能也能维持正常。”李钢提醒,春季是肝阳亢盛之时,要少吃发物。中医认为,体内肝气在清明之际达到最旺。如果肝气过旺,会对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收,还可造成情绪失调、气血运行不畅,从而引发各种疾病。此时,宜减甘增辛,少吃发物,如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉等食物要

少吃或不吃,可多吃山药、西红柿、菠菜、芹菜等食物。

清明节气也是“春瘟”流行时节,此时宜动不宜静,要常到户外运动,呼吸新鲜空气。李钢建议,可选择慢走、打太极、做操等舒缓运动项目,多运动有助于阳气增长,但老年人运动要量力而行,运动时心率每分钟不超过105次,呼吸每分钟不超过24次,中青年因人而异。

“为了能使阳气更好地生发,要有意识地调整作息,早点起床。”李钢表示,如不早起,会导致阳气欲发而不能发,化为内火上扰心肺及脑,可引起心躁、喉干、头昏、目浊等不适。早起后,可进行户外运动,不仅能舒筋活络、畅通气血,还能畅达心胸、怡情养性、增强抗病能力。

## 传统文化“活”起来

本报讯(记者 李涛 通讯员 赵文杰)诵古诗、绘纸鸢、做青团……清明节前,有不少社区举办了互动活动,让青少年从中感受中国传统文化的内涵和魅力。不仅如此,每逢春节、端午节、元宵节等传统佳节,各社区都会邀请居民参与到捏面人、皮影艺术表演、草编艺术、传统剪纸、手绘京剧脸谱等别具特色的文化体验中。如今,在社区的牵线搭桥下,传统文化正在被越来越多的人所关注、所触摸。

小井峪街办下元社区,在清明节前组织孩子们彩绘纸鸢。活动中,社区工作人员向孩子们讲解有关清明的习俗,其中一项民俗就与纸鸢有关。比如,宋人周密在《武林旧事》中写道:“清明时节,人们到郊外放纸鸢,日暮方归。”再比如,《清嘉录》说:“春之风自下而上,纸鸢因之而起,故有‘清明放断鹞’之谚。”古人认为,清明放风筝可以放走晦气。在清明节放风筝时,把自己知道的灾祸疾病写在风筝上,然后等风筝升到

天空中时就剪断风筝线,让它随风飘逝,希望带走所有的晦气,带来好运。可以说,一次彩绘纸鸢活动,孩子们不仅体验了手工制作的快乐,还了解到背后的文化故事,可谓受益匪浅。

类似这样的文化熏陶活动,在一年中的各个传统节日,各社区都会举办,且形式越来越多样化。市民刘女士对此深有感触,因为8岁的女儿经常在社区参与此类活动,每次都能学到不少有关传统文化的知识。在春节时,社区曾请来非遗传承人展示剪纸技艺,剪刀飞舞、纸屑飘落,不一会儿,一张张单调的彩纸就变成了鲜活的剪纸作品。回家后,女儿念念不忘,催着父母买了小剪刀、彩纸等材料,常在家里有模有样地练习。

近年来,各社区通过深挖传统文化内涵,采用更加“接地气”的方式,把优秀传统文化送到居民“家门口”,使其逐渐融入到人们的美好生活中。



缅怀革命先烈的丰功伟绩,铭记英雄烈士的感人事迹。4月3日,古交市退役军人事务局组织全体党员赴睦邻烈士陵园开展“缅怀先烈精神 传承红色基因”清明祭扫活动。在烈士纪念碑前,全体党员整齐列队肃立,向英烈默哀。随后,大家重温入党誓词,以铮铮誓言表达向革命先烈学习的决心、坚守忠诚于党的初心和为党的事业奋斗终身的恒心。

申波 覃云云 摄



4月3日,太原铁路公安处乘警支队党总支部组织干部民警代表前往郑村革命烈士陵园开展“致敬·缅怀·奋进”纪念英烈主题党日活动。面向革命烈士纪念碑,民警们脱帽肃立、低首默哀,表达对英烈无尽的缅怀和崇高的敬意。民警们表示,将以革命先烈为榜样,以更加奋发有为的姿态,为构建“平安列车”贡献力量。

张秀丽 郭文欢 摄



手捧鲜花,鞠躬致敬。4月1日,尖草坪街道钢东社区34名党员前往牛驼寨烈士陵园开展祭扫活动,表达对革命先烈的无限哀思和崇高敬意。通过重温入党誓词、为烈士擦拭墓碑、到“解放太原展览区”和“双拥展览馆”参观学习,党员们的心灵再次得到净化和洗礼。大家表示,牢记先烈精神,继承先烈遗志,立足本职,把基层工作做实、做好。

李晓琳 簿春燕 摄



4月4日,长治路社区新时代文明实践站与太原中铁轨道公司站务一车间党支部一道,在小店区革命烈士纪念馆共同开展清明祭扫活动。大家手捧鲜花,来到革命烈士纪念馆前,表达深切哀思,聆听红色故事,感悟革命精神,深切缅怀革命先烈的丰功伟绩。

周利芳 刘晶 摄



为践行移风易俗、绿色、文明安全的祭扫新风尚,万柏林区小井峪街道小井峪社区发起“文明祭扫”倡议,网格员在清明节到来之前,为辖区居民发放焚烧袋等物品,告知大家何时何地如何进行祭扫,将“推行文明祭扫,构建和谐社会”的宣传条幅悬挂于街道显眼位置,将事先准备好的塑料袋与焚烧袋放置在祭扫点帐篷内,供居民使用。

杨沫 魏利 摄