

小戏台曲韵悠扬 精气神扎根乡间

麦坪村:村民自导自演“文化大餐”

旋律婉转,曲调圆润,道白亲切,乡土气息浓郁的晋剧《忠报国》,吸引了四里八乡的村民前来观瞧。这两天,这出由麦坪村村民自导自演的戏曲晚会,在杏花岭区中涧河镇掀起一阵比天气还要火热的“追剧潮”。

中涧河镇创新性推进党建引领基层治理能力提升专项行动,开展乡村振兴“十个一”系列活动,激活“千站万人”参与共建共治。该镇22个村(社区)立足实际,整合资源,用好“一阵地、一广场、一游园(一戏台)、一站(所)、一中心、一网格、一队伍、

一课堂、一书屋、一活动”,用有热度的群众性文化活动、有广度的新时代文明实践活动,把群众融进来、带起来。

麦坪村的小戏台上,正上演着传统晋剧《忠报国》。演员们动作虽然有些生涩,但纵情的唱腔、投入的表演,透出一股子扎根在乡土上、旺盛热烈的精气神。两个小时的演出,耳熟能详的唱段、小有声誉的票友,和着有点喧闹的胡琴、梆子、鼓点,将现场气氛一次次推向高潮。听得享受、看得过瘾,村民们纷纷拿出手机,记录精彩瞬间。“参加今天的活动非常高兴,演员都

是咱麦坪村人,一起交流,特别有意义。”麦坪村村民郝贵香说。

“小戏台”曲韵悠扬,唤起乡土文化记忆,唱响乡村振兴“强音”。让乡村望得见山、看得见水,更忆得起从前、留得住乡愁,是中涧河镇乡村振兴系列活动的主旨之一。传承弘扬中华优秀传统文化,为建设美乡村“塑形”“铸魂”。胡琴伴奏陈满福是一名退休老党员,今年66岁,“给大家拉拉琴,打打家伙,快乐了自己,也快乐了别人,得劲!”像这样的“田秀才”,是中涧河镇乡村振兴“十个一”活动中,挖掘出

的文化传播者。这些“乡土人才”,生长在农村,扎根在农村,在农村发挥作用、大展身手。丰富多彩的休闲娱乐生活,传递欢乐,共享文明,绘出浓墨重彩的振兴底色。

走在中涧河镇的乡间小路,时时可感党员干部群众建设幸福家园的内生动力和发展合力;处处可感家家户户的良好家风、文明乡风和淳朴民风。在乡村振兴的路上,群众获得感更多、幸福感更强、安全感更足……

记者 李杰华 通讯员 刘璟琛 武娟



7月1日,小店区恒大社区举办了庆“七一”文化活动,丰富了社区居民文化生活。

阴钰奇 摄



7月1日,桥东街道桥东北社区开展“歌唱祖国 红歌飘扬”“七一”汇演活动。居民们用歌唱表达了爱党爱国的情怀。

张昊宇 程煜 摄



7月2日,山西大众电子信息产业集团有限公司系统工程党支部在中国共产党太原历史展览馆开展“赓续红色血脉,再铸军工辉煌”主题党日活动,增强党组织的凝聚力、战斗力和创造力。

宋卫东 摄

本周高温持续“在线”

本报讯(记者 侯慧琴)根据太原市气象台预报,本周以晴天间多云为主,将出现35℃左右的高温天气。

7月2日夜间到3日白天:阴天,有阵雨或小雨,3级南风,21℃~24℃。

7月3日夜间到4日白天:阴天转多云,3级南风,18℃~32℃。

7月4日夜间到5日白天:晴天间多云,3级北风,16℃~34℃。

7月5日夜间到6日白天:晴天间多云,3级南风,17℃~34℃。

7月6日夜间到7日白天:晴天间多云,3级南风,16℃~34℃。

7月7日夜间到8日白天:晴天转多云,有35℃以上的高温天气,3级北风,18℃~35℃。

天气炎热,提醒大家多喝水,增加富含优质蛋白、维生素等的食品摄入,如蛋、奶、蔬菜和水果等,控制高糖、酒精饮料饮用和冰镇品食用。此外,还要保持充足睡眠,睡觉时避免空调和电风扇直吹。

空调外机常滴水 网格员巧解难题

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭文娟)“怎么又弄脏了,我这衣服白洗了!”居民陈女士洗了一堆衣服,晾晒到外面的绳子上,可没多久却发现被溅上了水,白忙活了,原来是旁边居民楼的空调外机滴水惹的祸。7月2日万柏林区消息,持续高温,居民使用空调频率增加,因外挂机滴水引发的邻里纠纷也多了,光华街社区网格员巧用几根软管解决了问题。

光华街社区的山纺服装厂宿舍,有一栋6层高的居民楼。紧挨着楼房,还有一排平房。最近天热,居民大都开启了空调,然而有些空调外机的排水管或老化或脱落,导致冷凝水滴落,正好落在平房居民晾晒的衣服上。空调滴水的噪音也令不少居民烦心。住在一层的刘大爷找到网格员牛冬利,说一直能听到楼上空调外

机滴水的“嗒嗒”声,晚上尤其明显,挺吵的。

咨询空调维修人员后,网格员买来几根软管,敲开居民家门,给几个滴水严重的空调做了“微改造”。软管接在空调外机本身的排水管上,然后接到阳台的地漏,空调水不再滴到楼下。小举措解决了问题,及时化解了邻里纠纷。

网格员建议,居民家若有类似情况,可以尝试这个办法,花几元钱买根塑料软管,自己动手或请专业安装人员接到排水管上,或者固定在墙角,这样空调水就不会乱滴了。住在较低楼层的居民,还可以考虑把空调水接到下水管道,或用容器接住排水管,将接来的空调水用来冲厕所、浇花等,既节约又环保。

开设慢病中心 一站式服务患者

本报讯(记者 魏薇)6月28日,山西省心血管病医院慢病中心启用,有门诊慢病诊疗需要的患者,可以在该院慢病中心“一站式”解决挂号、缴费、医保报销、取药等问题,有效缩短慢病患者日常购药等候时间,让患者少跑路。

慢性病药品配备不全、购药需多次跑腿等问题是不少慢病患者遇到的问题。为提升医院慢性病药品供应能力,保障慢病患者基本用药需求,医院尝试探索实施“慢性病门诊+慢性病专属”药房的模式,在慢病中心设置慢病药房,扩充药品种类和数量,拓展慢性病药品保障渠道,努力解决医院药品种类不全、数量少的问题,进一步满足慢病患者购药需

求。医院开具电子处方后,慢性病药房通过医保处方流转平台获取处方,患者可在慢性病药房直接结算报销、完成取药,实现数据多跑腿、患者少跑路,让慢病患者就医更加省时省力。

同时,医院开通线上渠道,患者可在山西省心血管病医院支付宝小程序、微信公众号、微信小程序、健康山西等多渠道挂号、缴费、查看数字影像、查询检验检查报告等。今后,医院还将继续优化慢性病门诊服务,拓展慢性病门诊服务功能,深入优化“互联网医院”服务,推动实现慢病患者在线上就诊、续方开药、药品配送到家等服务,切实提升医院慢病门诊服务能力、服务效率。

空腹爬楼减肥 切勿盲目跟风

本报讯(记者 于健)随着气温升高,运动逐渐从户外转到室内,空腹爬楼火了起来。健身专家提醒,空腹爬楼虽然能够减肥,但它对身体有很大的危害。

7月2日,记者采访我市一家品牌健身房资深教练武志强。武志强说,空腹爬楼是指在没有进食的情况下,进行爬楼梯等较为剧烈的运动。空腹爬楼并非适合所有人群,如中老年人群,膝关节本就不好,坚持爬楼对膝关节的负担是很重的,可能会加重病情。

另外,空腹爬楼容易导致低血糖,出现头晕、乏力、心慌等。空腹状态下,身体只能通过加快心跳、加深呼吸来满足运动所需的能量。这样会导致心脏和肺部的负担加重,长期

下来容易引发心血管疾病。空腹爬楼还会对肌肉造成伤害。空腹状态下,由于没有足够的能量供应,身体会分解肌肉来提供能量。这样会导致肌肉受损,长期下来容易导致肌肉萎缩和功能退化。

武志强建议,爬楼梯时脚尖可以稍向外倾斜30度,膝关节和脚尖方向一致,不能内扣,也不能外翻。爬楼梯时注意屈髋,腰背部挺直,屁股稍向后坐等,这样可保证在有效运动的同时,减少膝关节的损伤。在进行剧烈运动前,一定要保证有充足的能量补给,防止出现低血糖等危险情况。应遵循科学健身原则,逐步增加运动强度和时间,避免过度运动对身体造成伤害。