

脚沾泥土开展实践 青春助力乡村振兴

本报讯(记者 尹哲)暑期实践不应只有城市的喧嚣,也应到乡村追逐青春的梦想。近日,由山西财经大学学生组成的乡村振兴促进团来到清徐县菲尔蒙酒庄,开展暑期社会实践活动。

在实践活动中,队员们跟随讲解员的步伐,在种植区、酿酒区详细了解清徐葡萄生长

环境和过程、酿酒的工艺工序,更加清楚地认识了清徐葡萄与众不同的特色。针对葡萄酒业的各个环节,队员们向种植户、生产者、经销商和消费者开展问卷调查,梳理葡业兴农及数字化发展进行中面临的难题。

一些种植户跟不上技术的发展,销售模式得不到优化,特别是电商直播,难以显

现清徐葡萄的品牌特色。葡萄酒的经销商无法进一步拓宽销售渠道,不少优质的葡萄酒走小众路线,销售规模上不去。这些问题对我们的触动还是挺大的。”实践队员告诉记者,此次实践活动让大家明白了数字化经济在乡村振兴中的重要意义。了解农村的现状和农民的期盼,才能更加牢固

树立青年人的理想和担当,激励我们刻苦学习,将来在乡村振兴事业中贡献青春力量。

强国复兴有我



最美婚纱照 定格“夕阳红”

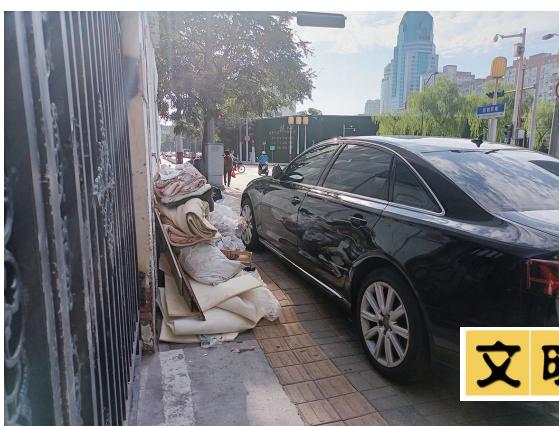
本报讯(记者 马向敏 通讯员 李雅娟 文/摄)8月5日,滨体社区以“圆梦”为主题,举办“最美婚纱照 定格‘夕阳红’”公益摄影志愿服务活动,用光影定格最美夕阳,用镜头拉近邻里距离。

工作人员前一天布置好了拍摄现场。早上8时30分,老人早早来到社区,在社区工作人员和志愿者的帮助下,阿姨们化上淡雅的妆容,盘起典雅的发型,叔叔们换上笔挺的西装,个个神采奕奕,容光焕发。虽然相濡以沫走过数十载,在拍摄过程中,不少老人还是略显羞涩,“阿姨,您再往左边侧一点”“叔叔,您把手搭在阿姨的腰间。”在摄影师的引导下,老人摆出多种造型,在连续不断的快门声中,定格了幸福瞬间。耄耋之年的李奶奶笑着说:“社区组织的这个

活动太好了,以前没有机会拍。社区告知我们有这个活动,我们老两口立马就报了名,也算是弥补了我们的遗憾。”

此次参加补拍婚纱照活动的共有30对老人。当天拍摄结束后,老人们挑选出最满意的照片,由摄影团队后期制作冲洗,15个工作日后将免费送给老人一个36寸墙挂。此次婚纱摄影活动,只为帮助中老年人圆一个婚纱梦,在丰富晚年生活的同时,也希望借此能提醒更多的年轻人,传承老年人相濡以沫的良好品质,珍惜幸福家庭,为美好生活努力奋斗。

文明单位创建



8月6日,后铁匠巷柳巷南路口,本就狭窄的人行便道上停靠着一辆汽车,墙边摆放着废弃杂物,“霸占”了路面,过往行人只能绕行。
李涛 摄

文明亮剑



为弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,践行爱老助老的传统美德,切实满足社区居民的需求,8月4日,北营街道和社区开展公益理发活动,志愿者薛牛英为60岁以上老人和残疾人免费理发。此次活动,让社区老年居民切实感受到来自社区的关怀。

王丹 刘珊 摄



立秋润燥养阴慎滋补

本报讯(记者 刘涛 通讯员 文慧蓉)8月8日立秋,是二十四节气之第十三个节气,秋季的第一个节气。太原市中医院脾胃病科副主任医师李向哲表示,立秋是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛逐渐转为阴盛的转折。立秋之后,虽然早晚较凉爽,但初秋期间天气仍然很热,使人极易产生倦怠、乏力之感,此时要润燥养阴,适当进补,早睡早起防受凉。

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时养生要注意“四原则”。一是润燥养阴慎进补。秋季燥气当令,易伤津液,饮食以“润燥、补肺、养阴、多酸”为原则,尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬,宜食生地粥、莲子

百合汤、雪梨银耳汤等,以滋阴润燥、健脾祛湿,可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以调理脾胃功能,为中秋、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

二是心境宁静忌忧郁。要做到清心寡欲,心境淡泊,保持平常心,利于神志安宁,收神敛气;多增加阳光照射,在光线充足的条件下可以调动人的情绪,增强兴奋性,减轻或消除抑郁情绪;勤于运动,多参加户外活动,如打太极、八段锦等养生操,放松心情;培养兴趣爱好,转移注意力。

三是早睡早起防受凉。立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人们要开始做好保养阳气的准备。早睡早

起,因为早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。一般来说,秋季以21时至22时入睡、早晨5时至6时起床比较合适。

四是适度运动忌过度。运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时,身体发热,微微出汗,锻炼后,以感到舒适为标准。可选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等运动项目。此时,不宜选择运动量大的项目,避免出汗过多,易使邪气趁虚而入。



参与社区建设 共建美丽家园



本报讯(记者 周利芳 通讯员 郭芳芳 文/摄)为丰富学生们的暑期生活,鼓励他们积极参与社区建设,8月4日,长风社区新时代文明实践站组织辖区的学生志愿者开展“靓丽星期五”暑期文明实践志愿服务活动。

志愿者分为两组,一组由初中以上学生组成,主要负责拿着铲子、喷壶,清除辖区亲贤北街、南内环街南四巷道路两侧的公益广告、电线杆、卷闸门等处的“牛皮癣”;另一组由小学生及家长组成,负责拿着夹子和垃圾袋,对社区新时代文明实践站周边50米内的烟头、纸屑等垃圾进行清理。大家干劲十足,经过两个小时努力,辖区环境卫生有了明显改善。

通过此次活动,提升了学生群体爱护公共环境的意识,营造了“志愿服务人人参与 美化家园人人有责”的良好氛围。

学生走上街头 宣传交通安全

本报讯(记者 韩睿 通讯员 王晋珍 文/摄)为了让辖区孩子度过一个安全的假期,8月7日,汇丰苑社区组织辖区青少年沿街宣传交通安全,受到广大家长点赞。

放暑假后,汇丰苑社区网格员在巡查时发现,辖区不少孩子因为缺乏家长监护,经常成群结队在马路和街道上玩耍,其中不乏不守交规,不看信号灯横穿马路,在街上玩滑板险些发生意外的情况。这个现象引起社区主任郭红莉高度重视。经前期筹备和线上线下组织动员,社区将辖区里的孩子们召集起来,进行短期培训后,由网格员带领他们沿路宣传交通安全,在既让他们向同龄人宣传安全,同时自身也是交规的严格执行者。

当天上午,孩子们在社区干部、网格员带领下,穿上红马甲,拿上小黄旗在新华北街、文兴路、九丰路一带展



开宣传活动。孩子们对在马路上、街道上穿梭嬉戏的同龄小朋友展开劝导,并且对骑车带人、过马路玩手机的路人进行提醒。活动中,孩子们的表现让在远处陪同和观察的几位家长们深感欣慰。李女士告诉记者“以前我家孩子根本没有安全意识,和小朋友们横穿马路追

逐打闹,批评教育多次也不见效果。这次得知要当小交通安全宣传员后,她非常认真上网查了交规,并且承诺今后要以身作则,非常感谢社区组织的活动。”

