

# 种下春天的希望

## ——“小小农场主”快乐农事体验记



孩子们正在尝试用机器剥玉米粒。

3月10日,植树节前夕,太原古县城附近的和一综合教育实践基地迎来了50多名可爱的小朋友。他们在家长和教官的带领下,兴高采烈地参加了一场别开生面的农事体验活动。

这些网上报名期待当“小小农场主”的孩子大多来自城区,年龄由4岁到12岁不等。活动现场,在歌曲《少年中国说》有力的音乐伴奏下,农场教官带领小朋友们做完肢体热身运动后,正式开始了农事体验。

如何使用机器剥玉米粒,是他们首个体验的活动。4岁的马一牧双手紧握摇杆,双腿半蹲发力,看着机器中的玉米棒,目不转睛。在摇杆的转动下,玉米棒缓慢下降,金黄的玉米粒纷纷脱落在地。马一牧开心不已,身旁的小朋友一个个瞪大好奇的眼睛,跃跃欲试。“手中的玉米粒既是果实,也是种子。”研学活动老师在一旁,不失时机地给孩子们讲解相关的农业知识。

在植树区,孩子们手拿小铁锹,

在家长的帮助下认真地挖着树坑,准备种槐树苗。张铂均小朋友挖累了,嘟着嘴想让随行的爸爸干。爸爸为了锻炼孩子的持久性,赶紧“打气”。“你怎么这么厉害呀!”许是爸爸的夸奖发生了作用,小铂均又拎起了小铁锹。

孩子们小心翼翼地放入槐树苗,填土、浇水,每个步骤都做得有模有样。一位身穿蓝色羽绒服的男孩子看着自己亲手种下的小树苗,眼里充满了成就感。他高兴地说,以后自己还要来这里看它慢慢长大。他明白了农民伯伯的辛苦,知道了每一颗粮食、每一棵树苗成长的不易,今后一定会更加珍惜。

最后,孩子们在种好的小树苗上挂上了红色的心形愿望卡,上面写满了对小树的祝福语和对未来的期望。“在新的一年里一定要开心。”“祝爸爸妈妈身体健康,祝我每次考试都是第一。”“希望小树苗越长越高,为中国空气尽一份力。”……他们种下

了春天的希望。

这次农事体验活动,除了植树,小朋友们还学习了不少农业知识,认识了豌豆等上百种植物种子,并体验了赶鹅、喂鸡等农事活动。每一项活动中,都充满了欢声笑语。

一位家长表示:“这次活动非常有意,让孩子们在实践中体验农事生活,不仅开拓了视野,还增强了他们的动手能力,收获别样的快乐和成长。”

“农事体验活动很受孩子们的欢迎。”和一综合教育实践基地的负责人称,进入早春后,他们已接待孩子和家长500多人次。相信这样的活动会在孩子心中留下美好的回忆,让他们更加珍惜大自然的恩赐。

见习记者 罗琳

记者 张国英 文/摄



## DIY 京剧脸谱 体验非遗文化

本报讯(记者 周皓 通讯员 王浩然)3月9日娄烦县消息,为丰富辖区文化生活,文源社区联合康宁社区开展“做脸谱识国粹”DIY创意活动,吸引居民代表、志愿者及社区工作人员等30余人参加。

戏曲文化赏心悦目,脸谱更是丰富多彩,令人着迷。活动一开始,授课老师利用图片和文字向居民讲解了京剧基础知识、脸谱的分类、特点、颜色以及每种颜色所代表的人物性格,生动展示了京剧的文化魅力。大家带

着对传统文化的传承之心,对照图纸认真研究粘贴,一张张独特的京剧脸谱在手中制作而成,相互展示分享,场面十分欢快。此次京剧脸谱制作活动融合了趣味性和学习性,让大家感受了非遗和中华优秀传统文化博大精深,在文化熏陶下愉悦身心。

### 传承弘扬中华优秀传统文化



## “隐形路牙”有隐患 难住不少骑车人

本报讯(记者 辛欣 文/摄)“哎呀,这儿怎么是个路牙子!”3月10日,“咣当”一声,在红沟路和小沟坡东街交会处,一名外卖小哥骑着电动车从路牙上“颠”了下来,“吓出一身冷汗,万一摔倒怎么办?”在这段机动车道与非机动车道衔接处,高出一条由高渐低的路牙,视觉上不易察觉的落差“绊”住了不少骑车人。

当天上午11时许,记者来到红沟路和小沟坡东街交会处东南角,看到由南向北的机动车道与非机动车道之间存在落差,一条由高渐低的路牙让非机动车道“高高在上”,直到大约50米后在路口处与机动车道在同一路面“对接”。

机动车道与非机动车道有落差不足为奇,仔细观察发现,顺着行车方向,一开始有行道树的分隔,驾车人和骑车人各行其道。然而,临近红沟路和小沟坡东街交汇口时,便没有行道树及其他标识,不仔细观察难以发现路牙石,极易让人产生视觉错误。对于驾车人,两车道之间有黄线,且机动车道相对笔直,基本不受“隐形路牙”的影响,但骑车人的情况则不同。记者在现场看到,这段非机动车道向左弯曲,骑车人会不自觉地往左打方向,加上有一段路并未施划黄线,结果就是“咣当”声此起彼伏,

接连有骑车人被“颠”下路牙,在路牙石留下了一道道轮胎摩擦痕迹。

“不熟悉路况的骑车人很容易在这儿摔倒,至少也得吓一跳。”附近一家小吃店的店主告诉记者,周边居民区密集,还有一个不大不小的建材市场,本来就是一条人流量较多的路段,骑电动车出行的人居多,希望相关部门能及时消除安全隐患。



“隐形路牙”从正常视角难以察觉,容易造成安全隐患。

## 冠脉硬化到钙化 一字之差危险翻倍

近年来,随着心脑血管疾病的高发,大家对冠心病的认识也在加深,它是由于冠状动脉粥样硬化引发的一种心脏疾病,容易造成心肌梗死、心力衰竭、猝死等致命后果。然而,有一种情况可能比冠脉硬化还危险,离心梗只差一步,那就是冠脉钙化。3月10日,北大医院太原医院心内科主任医师马登峰提醒,冠脉硬化和冠脉钙化,虽只有一字之差,但危险翻倍,预防冠脉钙化的关键是养成健康的生活方式,控制危险因素。

“冠状动脉,简称冠脉,是供应心脏血液的血管。冠脉钙化是在冠脉粥样病变基础上形成的钙化斑块,可使管腔固定性狭窄,影响心脏血液供应。”马登峰表示,钙化沉积通常是冠脉硬化发展的后期,当血液中的钙与磷元素结合形成羟基磷灰石,并沉积在血管中,就会形成坚硬的钙化斑块。钙化斑块不易溶解,还会像骨骼一样不断增长,从而使冠脉越来越狭窄,直到完全闭塞,随后引发心梗的几率将成倍增长。冠脉钙化多见于冠脉粥样硬化的患者,发病人群偏向于中老年人。

如何早期发现冠脉钙化?“要早期筛查和定期检测。”马登峰提醒,冠脉钙化病变在早期可能没有明显的症状,建议进行定期的心血

管健康检查,包括血压测量、血脂检测、心电图、冠状动脉钙化评分等。早期筛查和定期检测可以帮助及早发现病变,并采取相应的治疗措施。对已被诊断为冠脉钙化病变的患者,建议参加心脏康复计划,心脏康复计划包括定期的运动训练、营养指导、心理支持和教育等,可以帮助患者改善心血管健康,减少心脏事件的风险。

生活中,如何预防冠脉钙化?“关键要养成健康的生活方式和控制危险因素。”马登峰建议,要保持健康的饮食习惯,摄入适量的蔬菜、水果、全谷物和健康脂肪;饮食宜清淡,少食辛辣、煎炒、油炸、烈酒等不易消化和刺激性食物,多喝水。

调整生活方式。马登峰建议,要合理安排工作生活,避免过度疲劳;作息要规律,按时睡觉,少熬夜;进行适度的体育锻炼,每周至少150分钟有氧运动,可选择慢跑、瑜伽、打太极拳等运动项目;戒烟限酒;控制血压和血脂,定期监测;保持适当的体重,避免肥胖对心血管健康的影响;控制血糖水平,特别是糖尿病患者;减少压力和焦虑,通过适当的休息和放松,缓解心理压力。

记者 刘涛

