

天气越来越冷,如何帮助“一老一小”安然过冬?

时值仲冬,天气愈发寒冷,室内外温差加大,呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来,给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防,呵护他们安度寒冬?记者采访了有关专家,从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。

天寒地冻哪些疾病容易“上门”?

进入大雪节气,北京的气温骤然下降。14岁的小齐感冒还没好利索,又中了“大风降温”的招,咳嗽加剧。

“冬季天气寒冷,流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来,儿童、老年人和有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说,儿童由于免疫系统尚未完全发育,对病毒的抵抗力较弱;老年人身体机能逐渐衰退,免疫系统功能也相应减弱,且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病,这些疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期,老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说,大雪节气阴寒之气最盛,易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病;同时,这时风湿寒气相对较盛,容易留驻于肌肉、筋骨、关节,引发类风湿关节炎等疾病。

此外,冬天也是多种皮肤病高发的季节。专家提示,这时常见的皮肤病有干性湿疹、手足皲裂、银屑病、寒冷性荨麻疹等;同时,长期暴露在寒冷、潮湿环境中,皮肤容易生冻疮,严重时可能出现局部的感染、溃疡、坏死。

饮食运动应避免哪些误区?

俗话说:“冬季进补,来年打虎。”中医认为,

冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说,寒冷天气会使人体消化减慢,加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物,胃肠道容易出现问题。

她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长注意,日常应清淡饮食、营养均衡,避免过度进补,儿童、老年体弱者脾胃功能较弱,应防止积食。

此外,专家提示,老年体弱者还可食用药食同源食物、中药药膳等改善体质,达到养生防病的目的。

温阳益肾膏、益肾健脾膏……膏方进补冬季最佳,颇受人们欢迎。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒,膏方虽好,但不能由个人随意选用,应在正规医院的膏方门诊由医生根据个体情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方,但寒冬里运动并非越多、越剧烈越好。中医专家介绍,冬季是“收藏”的季节,需要养护阳气,而剧烈运动后大汗淋漓,会使阳气外泄,易导致寒邪入体,引发各种呼吸道疾病。

“适当的运动有利于激发人体阳气,增加抵御外邪的能力。”尚青华说,冬季应避免久坐,老人和儿童可选择舒缓的运动,在室内或温暖午后的户外适当锻炼,运动时避免出汗较多,以免损伤人体阳气。

家庭防护有哪些重点?

户外天气寒冷,不少人家暖气烧得足,室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30摄氏度,这种温差也容易引起感冒等疾病。”尚青华说,应根据室内外不同温度合理穿脱衣物,避免过冷或过热,儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”,如可在电梯间、楼道多待一会儿,逐渐适应室外的寒冷。

“冬季气温低、空气干燥以及室内活动增多等因素,使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症医学科主任医师王荃建议,家长要保持居室内空气流通,密切关注孩子身体状况,注意给孩子适当增减衣物,防寒保暖,如果发现孩子持续高热不退或出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状,应及时带孩子就医。

老年人在这一季节还可采用简便易行的中医外治方法增强免疫力、缓解不适。中医专家介绍,中药红花具有活血化瘀、通经止痛等作用,用红花加生姜煮水泡脚,有助于缓解关节疼痛、老寒腿。需要注意的是,有糖尿病或体质虚弱的老年人泡脚,应注意水温并有专人看护,有皮肤破溃者不宜泡脚。

呵护“一老一小”,每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示:充分发挥中医药特色优势,继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种,科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯;儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出;雨雪和寒潮天气下,外出时注意防滑防跌倒,尽量避免长时间在户外停留。

(新华社 田晓航 李恒)

2025年春节山西将推出升级版文旅产品

本报讯(栗美霞)中国春节入选人类非物质文化遗产代表作名录,对中国传统文化的溯源、活化和传播具有重要意义。以本次春节申遗成功为契机,2025年春节,山西省将推出升级版“欢乐中国年·地道山西味”春节文化旅游产品。

据悉,山西省的春节民俗活动内容丰富、形式多样,具有典型的中原农耕民族与北方草原民族交融的特征。在全省23个民俗类国家级非遗代表性项目中,有8个是春节民俗项目,包括社火、庙会、民间习俗等,存续状况良

好,影响力不断增强。在传统音乐、传统舞蹈以及传统技艺和艺术项目中,山西与春节直接或间接相关的项目,更是占据相当大的比重,祁太秧歌、威风锣鼓、伞头秧歌、皮影戏、花馍等,都是春节习俗的重要组成部分。

山西省即将推出的升级版春节文化旅游产品,将采用跨界融合的新方式、新场景、新载体,通过非遗民俗艺术展、古城非遗过大年、社火表演、春节特色旅游线路、春节主题非遗文创商品展等一批活动,让游客在旅行中体验浓浓年味,感受非遗魅力。

四川汶川县:文明实践进校园 馥郁书香润成长

本报讯(记者 施华琼)12月11日,一场主题为“书香汶川 全民阅读”的送书进校园文明实践实践活动,在四川省汶川县新时代文明实践点汶川县中学举行,活动旨在让汶川青少年在阅读中获取知识、扩展视野,塑造积极的价值观和促进能力养成。

活动中,中共汶川县委宣传部、汶川县文明办、汶川县新华书店联合赠送学校图书164类、423册,图书以文学类、教育文化类为主,增加了弘扬文明新风、践行社会主义核心价值观系列丛书,为持续加强未成年人

思想道德教育,不断提升师生的文明素质和校园的文明程度注入精神动力。

据悉,中共汶川县委宣传部将综合运用书刊、电视台、互联网等各类载体,统筹宣传、文化、文物等各方力量,精准对接群众需求,创新服务方式,深入推进阅读进乡村、进社区、进校园、进企业等系列文明实践实践活动,不断提升公共文化服务质量,丰富广大群众的精神文化生活,构建“书香矩阵”,推动全民阅读文明实践提质扩面。

“行”之有序,也是一道“好风景”

(上接1版)

营造和谐氛围 警民互动“零距离”

“5、4、3、2、1,启动!”随着倒计时结束,2024年“零违法·油”奖励第八届文明交通驾驶人自律挑战赛活动于5月30日正式拉开帷幕。在过去的8年里,这一活动吸引了数百万人次参与,颁发了“零违法”加油券,激励了成千上万的驾驶人培养出自律和遵守交通法规的良好习惯。

人人都是交通参与者,人人都是文明使者。近年来,河北省公安交管部门广泛发挥群众、部门、公益组织的力量,开展了声势浩大、覆盖广泛的全民交通安全宣传教育。

“你看,这头盔是交警送的,我三轮车上反光条也是交警贴的。”衡水市桃城区赵家圈镇前铺村的赵大爷向记者展示了刚刚收到的小礼物。

“交警常来俺村搞活动,骑车戴头盔,三轮车不拉人、过路口按喇叭,我家老婆子都能背下来了。”赵大爷笑着说。

为进一步提升农村百姓的交通安全意识,衡水市公安交警支队大力开展“美丽乡村”交通安全宣传活动,每逢春耕、秋收等时令节点,或中秋、国庆等假期,民警会开展相应的主题宣传活动,结合农村道路实际情况,向群众详细讲解安全驾乘交通工具

等相关交通安全常识,深受群众欢迎。

“一停、二看、三通过,绿灯也要小心过。”不久前,沧州市交警一大队民警走进沧州市临海路小学,为同学们带来了一堂生动、有趣的交通安全知识课。

今年以来,沧州市交警部门多次组织民警进学校开展主题交通安全活动,宣讲和普及道路交通安全知识,让学生们绘制交通安全手抄报,从小养成自觉遵守交通法规的良好习惯,增强学生们的交通安全意识和自我保护能力。

9月13日,省交管局与省文明办联合举办的2024年“双争”有我——文明交通”全省农村地区道路交通安全巡回宣传活动圆满收官。活动自8月26日启动,聚焦涉农道路交通安全,融合文艺演出、有奖问答等多种形式,开展巡回宣传,引导广大群众文明出行、安全驾驶,自觉抵制交通违法行为,遵守交通法规。

与此同时,河北省各地相继开展“美丽乡村”交通安全宣传活动。宣传民(辅)警在人群密集的广场、路口设置了临时宣传点,借助“文化下乡”活动,向村民们宣讲交通安全知识,讲解交通安全法律法规,现场接受村民关于交通安全问题咨询。

创新举措增实效,文明出行入人心。如今,群众对文明交通的种种措施越来越认同,对和谐文明的交通环境赞不绝口,流动的“文明”正渗透到河北城乡每个角落。

34年扎根田野育良种

(上接1版)

南繁育种试验租种的土地多时有十几亩,少时也有五六亩。十几年来,曾广莹从未想过去看看海南的美好风景。白天,他顶着烈日在试验田里干活,累了就在地头铺个化肥袋子、用草帽遮盖住面庞休息,饿了就着矿泉水吃自带的饼干……“每块试验田多少垄,每垄种多少品种,每个品种种多少株,都要按照土地的形状做好规划。”曾广莹坚持自己在地里播种、套袋、授粉、收获,他说:“亲力亲为才能更好地搞研究。”

到了晚上,曾广莹回到租住的农户家,给自己煮上一碗白菜挂面,便继续忍着蚊虫叮咬整理资料、撰写报告和论文。农户家没有空调,也没有防蚊设备,他靠涂抹风油精密实,将试验田里每一颗种子的生长情况密密麻麻地记录在笔记本上。抗倒伏性、株型、粒型……曾广莹说,虽然在陵水的生活环境差了些,但这里土壤好,在镇平一年只能种一季玉米,结合南繁育种一年就能种两季,一个自交系通过一年两季选育原本需要10年的试验周期如今只要5年就能完成了。

在曾广莹的办公桌上,有一摞厚厚的记载本,多达百万字的笔记见证了他南繁育种工作中的奋斗足迹和坚强毅力。多年来,曾广莹像候鸟一样冬天从北方来到南方,春天又回到北方,他也从一个学农爱农的热血青年,成长为年过半百、两鬓白发的一线科研专家。他默默耕耘,始终保持着对育种事业的执着与热爱,他带领团队开展高密度选育、抗性选育和单倍育种技术攻关,将镇玉208、镇玉213、镇玉101、利白玉118等6个玉米新品种推向市场,填补了中高山玉米品种空白,为秦巴地区的粮食安全和玉米品种繁育作出了重要贡献。

“做好农业科研工作要做好‘传帮带’”

曾广莹常说:“农村的广阔天地就是我成长的沃土。”30多年来,他一心扑在育种工作上,想得最多的是工作,照顾的最少的是家人。

没法陪伴长期生病的妻子,缺席了两个孩子每一次的家长会,科研关键时期没法赶回家送岳母最后一程,除夕这样阖家团圆的

节日无法陪伴在家人身边……这些都是曾广莹一直遗憾的事情。特别忙的时候,他连自己的身体都无暇顾及。2016年在申报一个科研项目的关键时期,曾广莹在完成手术,来不及休息,就立即投入到工作中,身体上的疼痛和精神上的压力令他默默咬牙承受,一个月下来,整个人都瘦了一圈。

令曾广莹骄傲的是,在他多年的坚持和努力下,取得了可喜的成绩。他培育出的一粒粒种子,为我国西南粮食安全根基提供了坚强保障。镇坪县农科所成为了陕西省保留的唯一县级农科所,成为我国西南玉米生态区重要试验站点,也是陕南最大的玉米种质资源库,承担着国家级玉米新品种绿色通道试验、省级玉米区域试验、西部种业联合体玉米区域试验等试验任务。

当然,这些成果也离不开农科所几代农业科研人员的艰苦奋斗和赓续传承。据曾广莹介绍,目前,镇坪县农科所有17位职工,其中大多数是近几年新加入农科所大家庭的“90后”青年。

1991年出生的周仕俊便是这批年轻人中的一员。三年前,周仕俊开始跟随曾广莹开展南繁育种工作。“在曾所长‘手把手’的指导下,我不仅学到了丰富的育种知识、经验,还学习到他不怕吃苦、甘于奉献的科研精神。”短短几年时间,周仕俊在曾广莹的指导下,从零开始学习,如今已成长为农科所能够独当一面的青年接班人。

“做好农业科研工作要做好‘传帮带’,才能确保农业科技持续发展。”曾广莹除了在科研工作中常常将年轻人带在身边外,还担任安康学院、中国药科大学的校外硕士生导师,在科学实践课程中,他总是倾囊相授,将自己几十年从事农业科研的宝贵经验和技术传授给学生,让农业科技之光在田野上持续闪耀。

一粒种子,孕育生机,一生奉献,只为种子。今年7月,一直奋斗在玉米杂交品种研究上的曾广莹荣获2024年第二季度“中国好人榜”。“只有攥紧中国种子,才能端稳中国饭碗。”采访结束时,曾广莹信心满满地说,“育种这项工作时刻充满了期待和希望,我将一如既往地坚守初心,继续做好育种工作,将经验和技能毫无保留地传给下一代农业科研人员,让我国的农业科技之树更加枝繁叶茂。”



校园“那达慕” 冰雪乐趣多

为进一步提升学生的体质健康水平,丰富校园体育活动,持续推动冰雪运动进校园,12月13日,内蒙古自治区扎兰屯市实验小学举行校园冰雪运动会,通过速滑、打冰尜、拉雪圈、冰上拔河、冰壶等比赛,积极弘扬中华体育精神,让学生们尽情享受冰雪“那达慕”的乐趣。图为活动现场。 韩群群 摄

湖北省咸宁市文明见证风采录之七

培育“星”项目 厚植新风尚

◎周章 冯磊

11月23日,湖北省咸宁市“文明新风尚 温馨邻里情”文明宣传进社区暨“社区文化节”文明实践综合专场在该市人民广场热闹上演,文明集市、中医膏方文化集市、百姓宣讲、社区才艺秀等环节人气爆棚。今年以来,该活动已连续开展15场,成为咸宁群众家门口的文明盛宴。

“社区文化节”是在咸宁市文明办指导下,咸安区新时代文明实践中心精心培育的文明实践项目。近年来,该市以新时代文明实践项目培育为抓手,建好阵地、用活阵地,凝聚群众、引导群众,以文化人、成风化俗,推动新时代文明实践工作提质增效。

一站一品 因地制宜育项目

10月12日,一辆大篷车缓缓驶进咸宁市崇阳县高枧乡桃花洞村湾。随着夜幕降临,大幕拉开,锣鼓、提琴、唢呐齐鸣,一曲提琴戏正式开演。台上演员声情并茂,台下观众人山人海,如痴如醉。这样的一幕,是崇阳县“提琴戏下乡——非遗传承服务到村口”文明实践项目的活动场景。

提琴戏是崇阳人热爱的地方剧种,经常“一村唱戏 数村赶场”。崇阳县提琴戏传承发展中心与当地新时代文明实践中心(所、站)联合,通过“群众点单、中心派单、项目团队接单”的模式,采取“文艺+宣讲+N”的形式,在提琴戏的演出中融入文明宣传、理论宣讲、移风易俗等内容,为老百姓送好戏、传新风,逐步形成独具特色的新时代文明实践项目。

围绕中心工作,聚焦群众需求,用活地方资源,咸宁市以“文明实践 情满香城”为主题,高标准谋划、高效率落实、市县联动,因地制宜培育,打造出一批扎根基层、服务群众的文明实践项目。

经过深入城乡社区开展调研,咸宁各新时代文明实践中心(所、站)从理论政策宣讲、文化艺术服务、文化传承保护、文明风尚培育、网络文明建设、民生服务等类别着手,推进“一站一品”建设,打造一批面对面、心贴心的文明实践项目。

嘉鱼县新时代文明实践中心联合该县政务服务局和大数据管理局,结合当地“二乔”文化特色,打

造“小乔帮您办”帮代办文明实践项目,既“帮代办”,又开展理论政策宣讲、移风易俗宣传等。

通山山歌山鼓是省级非物质文化遗产,通山县新时代文明实践中心发起并开展山歌山鼓文化传承保护文明实践项目,14支山歌山鼓新时代文明实践小分队遍及通山城乡,用歌声唱政策、唱故事、唱发展、唱新风。

“开展文明实践项目培育已经成为一项基础性、长期性工作。”咸宁市文明办相关负责人说,在项目的带动下,文明实践阵地更加“火”起来,队伍更加强大起来,活动更加实起来。

精心培育 市县联动树品牌

10月18日,在2024年湖北省新时代文明实践重点项目展示交流活动中,咸宁市通城县“兴贤夜诵”、咸安区“文明宣传进社区暨社区文化节”、嘉鱼县“中医药文化集市”文明实践项目精彩亮相,被列为省重点项目。同时,该市还有5个文明实践项目被纳入省级项目库。

“兴贤夜诵”文明实践项目采用群众听得懂的“家乡话”、记得住的“百姓话”,开展党的政策理论宣讲;“文明宣传进社区暨社区文化节”文明实践项目在咸宁中心城区的社区广泛开展,惠及群众30万人次;“中医药文化集市”文明实践项目通过“线上+线下”的方式,开展中医义诊、科普宣传等文明实践项目,开展义诊80余场,服务群众6万余人,赠送中医保健品、保健资料10万份。

据咸宁市文明办相关负责人介绍,该市各新时代文明实践中心(所、站)整合党政部门、企事业单位、社会组织等服务资源,联创共建一批“新”项目,改进提升一批“老”项目,提升一批群众身边的“微”项目。同时,该市组织开展新时代文明实践项目展示交流及市重点项目评审活动,搭建县域之间项目展示交流平台。在2024年咸宁市新时代文明实践项目展示交流活动中,共遴选出18个优质项目,作为该市重点项目给予扶持,推动项目持续提升,形成品牌。

该市还举办新时代文明实践工作专题培训班,加强培育指导,组织市级优质资源下沉文明

实践中心(所、站)开展结对帮扶。同时做好重点项目的宣传推介。

通过遴选一批基础项目、培育一批重点项目、打造一批品牌项目、共建一批创新项目,今年以来,在咸宁,市县两级联动培育了文明实践项目160余个。

百花齐放 服务群众扬新风

群众在哪里,文明实践就延伸到哪里。咸宁各新时代文明实践中心(所、站)以活动为载体,以群众诉求为导向,面向基层群众开展形式多样、内容丰富的文明实践项目,推动文明实践工作共同缔造、高质量发展、基层治理等深度融合。

“老百姓需要什么,我们就提供什么。”在赤壁,一群“堂前燕”活跃在基层一线,他们化作一只只“政策燕”“法律燕”“科普燕”……深入基层,借助快板、三句半、情景剧等文艺形式,用百姓听得懂、听得进、接地气、冒热气的语言,回应群众关切,将党的声音传入千家万户,发挥了凝心聚力的作用。

“通过参加活动,我学到了许多科普知识,收获满满。”在咸安区金桂社区,一群平均年龄只有10岁的“社区小主人”主动参与文明实践,以“小主人”带动“大家庭”的文明力量。

在嘉鱼县鱼岳镇北街社区,一群“银发族”组成合唱团,以“合唱+公益”的形式开展文明实践项目,丰富辖区居民特别是老年人的文化生活。

通山县洪港镇江源村新时代文明实践站开展的“保住老屋 留住乡愁”文明实践项目,开展活动130场次,捐款捐物筹资,价值总计2000万余元,保护江源村古民居,助力江源村入选第六批中国传统村落名录。

通城县新时代文明实践中心“两地书·亲子情”关爱留守儿童文明实践项目激励亲子共读,带动情感交流,累计服务留守儿童3600余人次……

如今,百花齐放的新时代文明实践项目遍布咸宁城乡,把文明新风送到千家万户。