

# 三门峡“悦山悦水 阅见文心”读书活动： 以书香润城市 解锁文化体验新方式

本报讯(记者夏泽辉 通讯员僧梅梅) 4月23日是第30个世界读书日。近日,由三门峡市文化广电和旅游局主办,市文化馆、市朗诵协会和民进三门峡总支一支部承办的“悦山悦水 阅见文心”读书交流活动,在市文化馆国韵馆“城市书房”雅致启幕。这场融合书香对话、经典诵读、“非遗”项目体验的文化雅集,搭建起传统文化与全民阅读的桥梁,让参与者在诗韵墨

香中感受阅读世界的无限魅力。在阅读环节,阅读爱好者们分享了《返璞归真——读〈瓦尔登湖〉有感》《人生缓缓》等书籍阅读感悟。在朗诵环节,本地作家、文化学者及市朗诵协会会员,现场朗诵《你是人间的四月天》《月光下的中国》《写给春天的诗》《三门峡赋》等作品,多人合诵《黄河三门峡 魅力天鹅城》,现场掌声不断。在“非遗”项目体验环节,

参与者在剪纸老师指导下剪出《喜上眉梢》等地域特色剪纸,并亲身体验拓印木版年画。“此次活动是三门峡市城市书房‘悦山悦水 阅见文心’全民阅读活动的第二场实践。市文化馆未来将继续依托三门峡的文化遗产,打造多元新场景,为人民群众提供更加丰富的文化产品。”市文化馆相关负责人表示。

## 义马市图书馆： 深化全民阅读 书香直达基层

本报讯 最美人间四月天,最是书香能致远。为进一步推进“全民阅读 书香义马”建设工作,倡导全民阅读、推动文化惠民,近日,义马市图书馆联合新华书店石门社区,在石门社区开展“深化全民阅读·书香直达基层”阅读推广活动,惠及社区居民近百人。活动现场,义马市图书馆的工作人员精心挑选了涵盖多个领域的百余册精品图书进行展示,并向社区和现场群众赠送了居家安全、未成年人教育等方面的书籍200余册,供居民现场挑选。同时,义马市图书馆

工作人员还为群众解答借书时间、办理读者证、图书借阅等方面的问题,指导居民关注义马市图书馆微信公众号,并讲解如何使用免费数字资源进行阅读。此次阅读推广活动的开展,不仅是文化资源的输送,更是知识与温暖的传递。据义马市图书馆相关工作人介绍,该馆将继续践行“文化惠民”使命,以更创新的形式、更务实的行动,持续开展阅读推广进基层活动,满足广大居民特别是涉农社区居民对文化信息的需求,为乡村振兴注入书香力量。(王韶娟)



风拂书香

近日,义马市图书馆在少儿阅览室组织30余名儿童和家长,开展“春风小书斋 共读一小时”主题阅读活动。图中小读者们仔细阅读自己挑选的图书。王韶娟 摄

# 我市启动“唱响村歌”作品征集活动

本报讯(记者夏泽辉)为深入贯彻落实国家乡村振兴战略,充分发挥公共文化服务在乡村文化建设中的引领作用,挖掘和展示我市乡村文化魅力,按照省文化馆通知要求,近日,三门峡市文化馆决定在全市范围内开展“唱响村歌”作品征集活动。

本次征集活动以“豫见乡村好声音,唱响美好新时代”为主题,面向全市各村(社区)文化合作社、业余文艺团队、乡村文化能人、文化志愿者及社会各界爱心人士广泛征集村歌作品。作品需围绕乡村的自然生态、人文历史、民俗乡风、地标建筑、特色产业及新时代风貌等内容进行创作,展现村民爱党、爱国、爱家乡的情怀,促进传统音乐与现代音乐的融合。

征集作品形式多样,包括合唱、小组唱、独唱、二重唱等,鼓励原创作品,改编作品需在原作基础上有显著创新,突出“村歌”特色。作品要求主题鲜明、乡情浓郁、内涵丰富、雅俗共赏,时长控制在3—6分钟,便于传播和传唱。征集活动结束后,将组织专家评委对征集到的作品进行评选,推荐优秀村歌参加省征集活动,优秀作品将在《青年歌声》杂志选登,并通过多种渠道进行宣传推广。此外,征集作品必须保证原创性和合法性,若发生版权纠纷,由参加征集方承担全部责任。参与者可将村歌作品视频报送至三门峡市文化馆活动部,或发送至活动部邮箱 smxwhghd953@163.com,联系电话 0398-2772953。



豫闽文旅“牵手”

4月21日,“老家河南 豫闽相见”2025河南文化旅游推广季在福建省厦门市启动。灵宝市文化广电和旅游局积极参与,文旅推介人员现场向厦门市民宣传函关文旅资源,展现灵宝独特魅力。李文斌 摄

## 义马市文化馆： 健康讲座进社区

本报讯 春季万物复苏,正是人体机能调整和提升的关键时期。为增强广大居民的健康意识,提升自我保健能力,4月17日,义马市文化馆邀请省级中医专家刘芳,走进东区街道苗元社区,开展“春意盎然,养生有道”健康知识讲座,40余名社区党员干部、居民到场聆听。讲座中,刘芳结合生动案例,深入浅出地讲解了肛肠科中医治疗的基本理念。针对肛肠不适的调

理养护,刘芳详细介绍了传统中医“祛腐生肌”理论,还为职场久坐人群定制传统养护方案,为中老年人提出肛肠保健建议,让大家深入了解古法调理肠道末端气血运行的独特之处。活动还设置了互动问答环节,居民踊跃提问,现场气氛热烈。参加社区居民纷纷表示,此次春季养生讲座收获颇丰,既学到了实用的健康养生知识,又对传统中医文化有了更深入的认识。(王韶娟)

# 青春“燃”赛场 逐梦“竞”锋芒

### 三门峡职业技术学院举办第21届田径运动会

本报讯(记者宋杰)激昂青春绽活力,角逐赛场竞风采。4月16日至18日,三门峡职业技术学院举办第21届田径运动会,集中检验体育教学成果,全面展示师生精神风貌与综合素养,推动学校群众性体育活动深入开展,促进运动竞技水平不断提高。本届田径运动会分为高职组(高职各专业学生)和中专组(基础部、市卫校学生)进行,有男女子赛跑、跳远、跳高、实心球抛掷、华光伙伴、无敌风火轮等个人及

团体比赛10余项。开幕式上,三门峡职业技术学院党委主要负责人宣布运动会开幕,并为高职组男子100米赛跑鸣枪发令。该院院长为运动会开幕致辞。运动员、裁判员代表作宣誓。该校智能制造学院、建筑工程学院、汽车学院、经济管理学院等10个学院的参赛方阵,喊着响亮的口号,迈着矫健的步伐,依次从主席台前走过。其间,各方阵还进行了健美操、武术、舞龙舞狮等表演,展现了新时代青年学子

的活力与自信。3天的比赛中,运动员们奋力拼搏、团结协作,敢于面对挑战、勇于超越自我,用行动诠释了真正的竞技精神;裁判员及工作人员秉公执裁,恪尽职守,用悉心服务、默默奉献为运动会保驾护航。最终,经过激烈角逐,在高职组比赛中,该校医学院、汽车学院和信息传媒学院分别获得团体总分第一、二、三名。在中专组比赛中,该校基础部获团体总分第一名。“本届运动会不仅是一场体育盛会,

更是学生们展现才华、锻炼意志和培养团队精神舞台。”该校相关负责人表示,希望学子们在青春的赛道上奋力奔跑,用健康的体魄、昂扬的斗志、拼搏的姿态,共同谱写学校高质量发展新篇章。近年来,三门峡职业技术学院坚持把体育工作摆在更加突出的位置,不断深化体育教学改革,积极开展体育活动,构建了“五位一体”体育育人新格局,为培养具有健康体魄、高尚品德和坚韧意志的新时代大学生奠定了坚实基础。

## 健康集市惠民生 优质服务暖民心

本报讯 “这样的集市真是既暖心又实用。”4月19日上午,三门峡市中心医院健康大集市鸣锣开市,现场体验过专家优质诊疗服务的老人们纷纷竖起大拇指称赞。

本次活动由市中心医院科教科精心策划,以传统赶集文化为载体,创新打造“一站式”健康服务平台。现场设置有六大特色集市:全科精诊区为老人全面把脉问诊;眼科专家团队提供视力筛查与眼病防治服务;糖尿病专科开展血糖检测与饮食指导;口腔健康区进行义齿检查与护理教学;体检康养区定制个性化健康方案;骨科专家则通过骨密度检测、科普骨质疏松防治知识。活动现场,该院医护人员化身“健康摊主”,让老人在沉浸式体验中享受专业服务。各科专家团队通过“零距离义诊+精准筛查+科普教育”三重模式,为老年群体送上健康大礼包。参与活动的老人不仅能免费享受眼底检查、干眼治疗、耳穴压豆、血糖检测等10余项专业检查,还可通过打卡盖章等趣味互动活动掌握疾病预防知识,领取健康礼包。

现场还特别增设了红十字会公益宣传区,通过发放器官捐献宣传手册、播放公益短片、志愿者讲解等形式,向市民普及器官捐献的意义与流程,引发不少市民驻足咨询,并留下签名表达支持。

“作为公立医院公益实践的创新举措,‘健康大集市’有效整合了优质医疗资源,将被动的就医转化为主动健康管理,让广大群众真切感受到暖心和实惠。”市中心医院相关负责人表示,未来医院将持续深化“医心向党 医心为民”的服务理念,通过系列惠民活动构建常态化健康服务体系,让更多百姓在家门口享受优质医疗资源,切实提升全民健康的幸福感和获得感。(汤剑燕 牛鹏磊)



无偿传授技艺 带动“宝妈”致富

4月21日,两名“宝妈”在市区晶珠珠宝工作室制作项链。近年,国内手工工艺品市场走俏,产品销售供不应求。为扩大产能,带动更多人增收,2017年起,该工作室无偿为“宝妈”及社会兼职女性传授手工编织技艺。目前,400余名女性受益。本报记者 夏泽辉 摄

## 爱心汇聚正能量

本报讯(记者夏泽辉 通讯员王锦民)“谢谢大家,这是给我们家的希望!”4月18日下午,现年72岁的滎池县退伍老兵曹金德在接过凝聚社会温情的善款后激动不已。当天,滎池县退役军人事务局与县双拥共建促进会联合发起公益捐款活动,为家庭困难退役军人曹金德捐款。

曹金德父子均是退役军人。2024年,他的儿子在务工期间突发重病,昏迷6个月,30余万元的医疗费让这个农村家庭雪上加霜。得知曹金德一家的困境后,滎池县退役军人事务局迅速行动,联合县双拥共建促进会发起“情系老兵·爱心接力”公益行动,得到了该县12家企事业单位与14位社会爱心人士积极响应。据统计,本次募捐共筹集善款3416元。

“3416元或许无法完全解决这个家庭的困难,但它承载的是社会对退役军人的尊崇与关爱。”县退役军人事务局相关负责人表示,“希望通过这次行动,不仅为曹金德家庭纾解燃眉之急,更能在全社会传递‘尊崇军人、关爱退役军人’的正能量。”

## 市妇联： “巾帼普法”进乡村 “家庭教育”入万家

本报讯 为深入学习宣传贯彻习近平法治思想和习近平总书记关于注重家庭家教家风建设的重要论述,增强广大妇女儿童法治意识,提升依法维权能力,引导广大家庭树立正确家教观念,4月16日,三门峡市妇联走进陕州区大营镇举办“巾帼普法乡村行”暨“家庭教育百场讲座进万家”活动。陕州区乡镇(街道)、村(社区)妇联干部、“三新”组织代表、妇女群众代表等100余人参加。

本次活动邀请了三门峡市12338妇联维权服务站——河南锦硕律师事务所副主任吴喜喜律师为大家授课。吴喜喜以“用法律守护幸福生活”为主题,围绕《中华人民共和国民法典》婚姻家庭编、继承编和《中华人民

共和国反家庭暴力法》,通过以案释法,剖析家庭财产分割、子女抚养、人身安全保护令申请等热点问题,并提供专业指导,受到大家好评。

活动中,市妇联家庭教育志愿者讲师团讲师李娟丽还以“做智慧家长,陪伴孩子健康成长”为主题,结合实例、互动游戏,讲解了改变家庭教育方式、与孩子沟通技巧等内容,帮助家长学习了解如何陪孩子健康成长。

市妇联相关负责人表示,将充分发挥“联”字优势,持续常态化开展普法宣传、家家家教宣传进村(社区)活动,进一步增强广大妇女和家庭的法治意识,扩大家庭教育知识普及覆盖面,用心用力做好妇女儿童工作。(张琦 陈娜)

## 喝药时间有讲究

喝药时间有讲究,中药西药都一样,其目的是避害趋利,以达到治疗效果好、副作用小,同时避免药物相互反应的目的。

中药的服药时间根据病情和药性而定。一般来说,滋补药宜在饭前服用,健胃药和对胃肠道刺激较大的药物宜在饭后服。饭后服后应掌握在半小时左右,时间太近影响食欲,或者诱发恶心呕吐等胃肠道症状,超过两个小时,饭后服的要求已经失去意义,影响疗效。另外也有一些特殊的要求,比如治疗风寒感冒的解表药,要在服药后喝热稀粥,盖上被子出出汗,解表效果会更好。泻下的药要在空腹时喝,安眠的药睡前喝,更利于产生好的效果。

有一个中医经典处方叫鸡鸣散,主要用来治疗痛风和腿的水肿。服药的时间要求是前一天晚上把药煎好放冷,至五更时分,也就是凌晨3点到5点时分二或三次服用。该药冬天也可以稍微温一下喝,喝药之后会排出黑色水样大便,水肿也随之慢慢消退,但是还要晚一会儿再吃饭,让药物进一步发挥作用。

另外还有一些说法,比如治疗胸部、心肺、头面和上半身的病要饭后喝药;治疗中下腹、肝肾和下半身的病要饭前喝药;治疗水肿的经方十枣汤要求平旦服,就是天一亮就空腹吃药效果才好;调经药在月经预期要前3至5天服用较好。

西药服药时间其实研究也很多,比如他汀类药物要晚上服,刺激胃肠道的抗炎镇痛药最好和饭同时吃,糖皮质激素类固醇早上8点一次服用,钙片最好早上空腹吃等。

如果同时服用中药和西药,建议两者要适当错开半小时以上时间较为合适,以免影响药效或者增加副作用。

(三门峡武强中医院院长 李武强)

