

品中原文化 享地道年味

我市多家景区推出门票减免、打折等优惠措施

本报讯(记者 李亚云)据河南省文旅厅发布,1月26日(腊月十六)至3月11日(二月初二)期间,河南将整合全省优质文旅资源,组织开展2024年“春满中原·老家河南”主题活动,打造文旅新业态,从供给和需求两端发力,策划特色文旅活动和精品旅游线路、推出优质文旅产品和惠民举措,用一道道诚意满满的年味大餐,让父老乡亲、四海宾朋在

老家河南,体验中原文化,享受地道年味儿,热热闹闹过个幸福年。

关于2024年“春满中原·老家河南”主题活动我市的参与情况,记者从市文广旅局获悉,日前我市多家景区向全国人民推出门票减免、打折等优惠措施,以营造欢乐、祥和、喜庆的节日氛围,更好地满足人民群众春节假期精神文化需求。

我市在2月2日至3月2

日期间将发放文旅消费券100万元。鸡公山风景区、华阳湖风景区、安山森林公园、灵山风景区、金刚台西河景区、金刚台猫儿峰景区、何家寨露营地、钟鼓楼亲子乐园、黄柏山景区、新县大别山露营公园、固始西九华山风景区等众多景区将在假期期间甚至至2024年全年推出不同优惠政策,欢迎五湖四海宾客来信游览。

小小晾衣架 晒出“微幸福”

本报讯(袁庆萍 余婷)“现在家门前有了晾衣架,晾晒衣服方便多了,也好看多了。社区真是为我们办了件好事。”近日,家住报晓新村小区的居民张志红对小区新设置的晾衣架赞不绝口。

原来,浉河区湖东街道报晓新村社区工作人员在巡格走访过程中发现,报晓新村小区居民有在室外晾晒衣物的习惯,有些居民把粗绳拴在两棵树之间当作临时晾晒点,还有人将衣被晾晒在公共健身器材上,不仅破坏了小区绿化带,还占用了公共活动场所,影响小区整体环境。

为治理小区“乱晾晒”的不文明现象,解决居民

晾衣难问题,社区多方沟通协调,最终得到社区共建单位市卫健委的大力支持,由市中心血站为小区免费提供晾衣架,社区统一规划晾晒区域,设置集中晾晒点,满足居民日常晾晒需求。

随后,工作人员加班加点完成了小区晾衣架安装,整个小区共设置集中晾晒点17处,晾衣架总计228米。有了统一的晾衣点,小区原先随意拉扯的晾衣绳不见了,规范整齐的晾衣架既美化了小区环境,又方便了居民晾衣,受到居民的一致好评。

小小晾衣架不仅晒去衣服的潮湿,也晒去了小区里的不文明行为,展现出社区邻里温情和文明底色。

迎新春送温暖



1月27日,市鑫源饮食服务有限公司组织人员带着大米、食用油等慰问品来到市爱心老人公寓开展慰问活动。在活动中,该公司董事长田春芳说:“关爱敬重老人是我们应有的社会责任,踊跃参与公益事业,用发展成果回报社会,是我们企业以实际行动展现出的担当。”市爱心老人公寓经理李冬珍说:“衷心感谢爱心人士,你们的帮助和支持,让我们更有信心和动力,为这里的老人创造更好的生活环境。”

李建设 蒋苏宁 摄

呼吸道感染期间 怎么吃恢复快?

呼吸道感染不仅累及呼吸系统,还对儿童整体健康状态产生不良影响。在感染期间,大多数孩子会出现食欲下降。按照中医理论,体内气血主要用于与外邪做斗争,没有过多力量用于消化太丰富的食物,因此,生病期间需要清淡饮食。

婴幼儿

继续母乳喂养,暂停引入新食物

婴幼儿患病期间应继续母乳喂养。母乳可以提供优质、全面、充足和适宜的营养素,减少患病期间的喂养不耐受;帮助婴儿增强抵抗力,降低并发其他感染性疾病的风险,促进婴儿免疫系统的成熟。继续母乳喂养还可增进母子间的亲密接触,缓解母亲的焦虑情绪。

婴幼儿患病时抵抗力低,胃肠功能紊乱,尽量选择以往吃过且无异常反应的食物进行组合搭配,暂停引入新的食物。已经适应的食物可以根据婴幼儿的喜好继续喂养。

儿童和青少年

少吃肉,食物种类多样

儿童和青少年患病期

间需要多休息,并通过精心选择食物和设计食谱,保持充足能量和营养素供给来增强身体的抵抗力。

清淡是与肥甘厚味相对而言的,即指食物味道要清淡,不能过于油腻、过甜或过咸。家长多采用清淡的烹调方式,如蒸、煮、炖、焯、拌等,少食用油炸、烤制、腌制的食物。

家长可做蔬菜瘦肉粥、鸡蛋蔬菜面汤、菜肉小馄饨等易消化且食物种类多样、颜色多彩、富含营养的食物,既能改善食欲,又保证了蛋白质和能量供给。

避免长期食用某种单调的食物,如玉米、红薯可部分替代米、面,禽类与猪肉类交替,各种蛋类交替。

患病期间肉类要尽量少,或适量吃含脂肪低的瘦肉,不吃肥肉、五花肉等脂肪含量过高的肉类。

每天安排早、中、晚三次正餐,学龄前儿童可有两次加餐。两正餐之间间隔4~5小时,加餐与正餐之间间隔1.5~2小时,加餐分别安排在上、下午各一次。

(未完待续)(张一格)

报名潮课程 解锁新体验

市文化馆市民艺术夜校推出免费课程

本报讯(记者 李亚云)近日,市文化馆市民艺术夜校体验课开课以来,以“不卷课堂”走红的市民艺术夜校受到大众欢迎,“白天上班,晚上学艺”的生活方式更是成为许多年轻人丰富生活的新方式。

在开设体验课后,市文化馆积极搭建市民艺术夜校课程体系,并于春节期间特别推出市民艺术夜校“春节季”免费课程。10种不同主题的课程形式丰富、干货满满,报名的市民可通过这些“潮课程”解

锁“新体验”。

据悉,首推的“春节季”免费课程包含生活中的茶艺、传统木作技艺、陶瓷的生活美学、会用隶书写春联、流行时尚吉他弹唱、相声、手机摄影、生活中的彩妆艺术、香道、剪纸体验共计10门课程。其中许多课程备受年轻人的青睐。

以生活中的彩妆艺术课程为例,该课程从底妆教学入手,以日常生活妆造、职业妆造、聚会妆造等课程为主,教授学员如何通过有效妆造提

升自身形象。再如,生活中的香道系统讲授香学系统知识,中国传统香艺与生活节气的关系,并传授中国宋韵香道技艺、香囊古方、礼法及制作技艺。

该系列课程对于满足春节期间广大市民的精神文化需求,培养市民艺术兴趣起到重要作用,有利于拓展公共文化服务的参与度与覆盖面,进一步提升公共文化服务能力,让广大市民在“家门口”享有高品质、有温度的公共文化服务。

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心