

# 小雪时节识书香 童心巧手绘节气

■ 本报见习记者 胡雪佳

小雪时节万物藏,手捧诗书暖意长。11月22日,中心书城临窗的阅读区洒满了冬日阳光。工作人员指着节气展板上晶莹的雪花图案,俯身问道:“小朋友们知道为什么叫‘小雪’吗?”曹可欣小朋友举起手回答:“是因为要下小小的雪了吗?”稚嫩的提问引来一阵欢笑,这场在小雪节气当天举办的自然博物公开课,就在这样温暖的互动中拉开了序幕。

窗外,市内胜利路步行街与礼节路交叉口车水马龙;窗内,书城却自成一方宁静天地。十余名小朋友围坐桌旁,跟随工作

人员的指引,在《月令七十二候集解》的诵读声中理解物候变化,在“冬腊风腌”的民俗故事里感知农耕智慧。

随后的手工环节更是欢声笑语不断。孩子们用绒布、干花和彩纸制作立体粘贴画,有的捏着镊子小心翼翼拼出雪人轮廓,有的正把松果安在麋鹿头上。“妈妈快看!我的雪人住在彩虹树下!”5岁的李雨桐捧着作品,小脸上满是自豪。她的母亲张女士感慨:“现在孩子接触传统文化的机会多了,这样的活动既有趣又有意义,比玩手机强多了。”

“节气文化是中华文明的智慧结晶。我们希望通过‘听、说、做’的立体体验,让孩子们在动

手中感受传统文化的魅力。”中心书城店长石菡表示,作为城市文化空间,书城将持续开展“节气里的中国”系列公益活动,这既是对文化根脉的守护,也是落实文化惠民政策的具体实践。未来,书城将结合信阳本地特色,推出更多接地气、有温度的文化活动,让书香浸润城市,让传统焕发新生。

窗外,小雪时节的寒风掠过街角;窗内,一幅幅稚嫩却充满创意的画作,正静静诉说着文化传承的生机与活力。这场冬日里的文化之约,不仅为孩子们种下了传统文化的种子,更以润物无声的方式,彰显着文化自信的时代力量。

## “中医夜市”好热闹 共享健康赢好评

■ 易希临

中医诊疗、养生茶饮、推拿针灸……近日,在平桥区明港镇全民健身广场,一场以“弘扬中医 共享健康”为主题的“中医夜市”在这里举办。

“中医夜市”共设置6大特色区域,现场不仅有中医专家免费把脉问诊、针灸推拿等中医特色疗法体验,还有中药代茶饮免费品鉴、八段锦健身教学、急救技能培训以及季节性疾病预防科普,通过亲民化、场景化的方式,有效拉近了中医药与群众的距离,吸引了众多居民前来参与和体验,在休闲互动中感受中医药文化的独特魅力。

在中药茶饮区,增强免疫的各种养生茶吸引了不少居民驻足品尝。“这用陈皮、枸杞特调的冬季养生茶,喝起来甘甜温润,比普通饮料口感好,也健康多了!”带着母亲前来体验的李女士端着试饮杯,连连称赞。

活动现场,各个特色区域各具亮点,针灸推拿专区针对中老年人常见的颈肩腰腿疼等健康问题,推出了穴位敷贴、针灸拔罐、穴位按摩等中医治疗项目,引来众多居民争先体验中医的神奇功效。八段锦教学区和急救技能演示区也围满了认真观摩学习的居民,大家通过互动实操,初步掌握了传统养生方法与急救知识,现场氛围热烈、好评如潮。

此次“中医夜市”活动将传统中医药服务与夜间经济模式相结合,为居民提供了多样化、沉浸式的养生新体验,这一创新形式不仅有效普及了中医药文化及养生保健知识,提高了该镇居民健康素养水平,也为城市夜经济注入了健康与文化内涵。

## 关爱口腔健康 守护幸福晚年

■ 本报记者 韩坤灿

“原来刷牙也要讲究方法,以前一直都刷错了!”“医生说得太实用了,以后再也不用为牙疼发愁了!”11月21日,羊山新区政和街道光明社区新时代文明实践站内座无虚席,一场主题为“口腔健康进社区,便民服务暖人心”的公益口腔健康讲座温馨开讲。

活动当天,贝亚德口腔医院的医生通过通俗易懂的语言,结合生动的PPT课件,从口腔常见疾病的预防、龋齿与牙周病的危害、正确刷牙方式、义齿护理等居民关心的话题展开讲解。针对中老年群体普遍存在的牙齿松动、缺牙修复、假牙清洁等问题,口腔医生进行了重点拆解,详细介绍了不同修复方式的优缺点及适用人群,并提醒大家“口腔健康是全身健康的基础,定期口腔检查、养成良好卫生习惯比治疗更重要”。

“社区组织这样的讲座太好了!我们老年人腿脚不便,现在在家门口就能听专业医生讲课、做检查,还能领到护理用品,真是太贴心了。”今年68岁的张阿姨拿着刚领到的口腔护理礼包,连连为社区和贝亚德口腔医院的暖心举措点赞。现场不少居民表示,通过讲座不仅学到了科学的口腔护理知识,还解决了自己长期以来的口腔困扰,希望以后能多开展此类便民公益活动。

光明社区负责人表示,社区始终把居民的健康需求放在首位,此次联合贝亚德口腔医院开展口腔健康讲座,是社区“我为群众办实事”实践活动的具体体现。未来,光明社区将持续聚焦居民急难愁盼问题,整合更多优质资源,开展形式多样的健康科普、便民服务活动,不断提升居民的幸福感和获得感、安全感,着力打造有温度、有活力的和谐社区。



冬晴时光 泲水可亲

今年,我市依托中心城区泲河良好的生态环境和景观提升成果,有序启动水上文旅项目,如泲河游船、水上乐园等,颇受市民欢迎。图为22日上午天气晴好,市民在泲河奥林匹克公园水上乐园乘坐卡通造型的小游船,乐享周末时光。

本报记者 华唯 摄

## 持杖健步走 “吸粉”银发族

■ 本报记者李 凯  
见习记者 胡雪佳

为深入贯彻全民健身国家战略,进一步丰富老年人精神文化生活,提升老年体育项目的专业水平,11月20日,市老年人文化体育协会在信阳大别山会务中心举办了全市老年人持杖健走(手杖操)培训班开班仪式。

“持杖健走这个项目特别好!”开班当日,来自羊山新区的学员张大爷难掩兴奋之情,“以前觉得运动累人,但用了手杖后,走路轻松多了,膝盖几乎没有负担。我现在每天坚持走一小时,感觉腿脚有劲,睡眠质量也提高了。”这番话引起了在场许多学员的共鸣。

据了解,持杖健走是一项非

常适合老年人的低冲击有氧运动,近年来在全国迅速推广普及。它不仅能有效增强心肺功能、改善身体协调性,还对预防和延缓慢性疾病具有积极作用。手杖操巧妙融合了器械使用与韵律节奏,兼具健身效益与艺术美感,深受老年群体青睐。

培训现场学习氛围浓厚。在宽敞的场地上,国家级教练员宋文全正细致地指导学员们进行实操:“请大家注意,手杖的使用要与步伐协调,遵循‘左杖右步,右杖左步’的原则,保持节奏……”学员们专注模仿,很快掌握了动作要领。手杖操编创者、国家级教练员白雨玲则耐心纠正学员的动作细节,她提示道:“手臂要自然舒展,转身力求轻盈,将手杖视为舞蹈

的延伸部分……”在她的悉心指导下,学员们很快便能随着音乐完成一套完整的手杖操动作。

“过去都是自己随意走走,经过系统学习才发现,持杖健走蕴含着不少科学门道。”来自泲河区的李阿姨一边擦拭汗水一边感慨,“专业的指导让锻炼效果事半功倍,回去后我一定要把学到的科学方法分享给社区里的老朋友。”

据介绍,本次培训内容系统全面,不仅涵盖了持杖健走的技术动作与方法、场地接力与户外穿越的竞赛规则与裁判法等理论知识,也包括手杖操的技术要领与竞赛规程等实践内容。学员们普遍反映,这种理论与实践紧密结合的教学模式让他们受益匪浅。