

酷暑贪凉伤肠胃 顺时养生正当时

本报记者 万程同

昨日,记者从一五四医院中医科了解到,近期由暑湿引发的腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠疾病患者数量明显增加,三伏养生、冬病夏治成为当下市民健康养护的重点。

夏季高温与高温天气叠加,暑湿邪气易侵入人体。长期吹低温空调、频繁食用冰镇西瓜、冰镇饮品等生冷食物,寒湿之气内外夹击,容易损伤脾胃,诱发暑湿型胃肠感冒,出现上吐下

泻、身体困重、肠胃不适等症状。

针对市民常见不适,该院中医科专家也为市民提供了一套四季皆可适用的居家养生方法:每日晨起顺时针揉腹3至5分钟,助力肠道通畅;上午晒背一刻钟,可疏通经络、祛除寒湿;睡前热水泡脚至微微出汗,能安神助眠、调和气血。当下正值夏季,专家特别提醒,饮食上忌暴饮暴食、贪食生冷,可适量饮用温绿豆汤、食用荷叶粥,清热解暑且不伤脾胃。

时近三伏,正是中医“冬病夏治”的最佳窗口期。慢性支气

管炎、哮喘、过敏性鼻炎、风湿关节痛等冬季高发虚寒病症,根源多为人体阳气不足、寒邪潜伏体内。三伏天人体阳气最盛、毛孔舒张,此时调理可温补阳气、驱散沉寒,调理效果事半功倍。

医生提醒,市民可在专业中医辨证指导下,通过三伏贴、穴位艾灸、食疗温补等方式养护阳气。日常需规避空调直吹、淋雨受凉等情况,杜绝寒湿入侵;同时遵循“起居有常、情志舒畅”的养生原则,规律作息、平和心态,养好三伏天身体,为秋冬健康筑牢基础。

筑牢暑期“安全堤” 撑起生命“保护伞”

浉河区五星街道秀水社区开展未成年人防溺水宣传活动

本报讯(记者 胡雪佳)为增强辖区青少年的安全防范意识,提高自救互救能力,7月10日,浉河区五星街道秀水社区将“安全课堂”搬进社区活动室,为孩子们送上了一份实用的暑期“安全锦囊”。

活动现场,社区志愿者将溺水案例拆解成“假如是你”的情景选择题:“放学路上路过水塘,小伙伴说只在水边泡泡脚,你去不去?”11岁的刘子涵脱口而出“不去”,但又补了一句“可他硬拉我怎么办?”志愿者顺势教给孩子们“拒绝三连”——大声说不、快步离开、立刻告诉大人。这种互动式教学让孩子们从被动听讲变为主动提问,气氛逐渐热烈。

在模拟求救环节。

志愿者用长竹竿和空矿泉水瓶现场制作简易救生工具,并邀请两个孩子分别扮演“施救者”和“落水者”。“记住,趴在地上伸竿子,绝不能站着拉。”志愿者反复纠正孩子们的姿势。9岁的王雨桐试了一次后感慨:“看着容易,但一使劲我差点被带倒,难怪大人总说不能手拉手救人。”一旁陪同的家长陈女士用手机录下全过程,她告诉记者:“以前我光嘴上叮嘱‘别下水’,今天孩子自己上手试了,印象深得多。”

此次秀水社区活动以“时时放心不下”的警觉,把警示教育的“硬道理”化为孩子能听懂、能记住的“小常识”,这种务实作风,正是我市筑牢全域安全防线的坚实注脚。

一笔起甲骨 一灯照千年

市中心书城举办传统文化主题活动

本报讯(记者 胡雪佳)7月12日,市中心书城内,一场以文字起源为起点的传统文化体验活动拉开帷幕。

活动现场,孩子们围坐成圈,目光追随着大屏幕上的一枚甲骨文拓片。“大家看,‘聿’字像不像一只手握笔?而‘书’字,就是这支笔正在写字。”工作人员一边展示甲骨文,一边引导孩子们观察字形。

一个“笔”字,就这样把孩子们带进了汉字的世界。可这支笔不只是画符摹形,它还牵着更多东西——写在竹简上的诗,藏在诗里的山水,长在山水中的心境。工作人员以孟浩然的《春晓》为引,向孩子们讲述了诗人隐居鹿门山、寄情山水的生平:“他一生没有做过官,却把山水写进了千古诗篇。”郝炯尧小朋友接过话头:“原来课本里的诗人,也是生活在山水间的人啊!”课堂上的诗句被重新念起,这一次,声音里多了几分亲近。

有了心里的山水,孩

子们便开始用手去“造山水”。黏土在指尖揉捏、堆叠,远山从掌心隆起,溪流在镜面蜿蜒。张舒涵举着捏好的作品说:“我做的是‘野旷天低树,江清月近人’。”诗中的画面在她手中定格成了一面小小的圆镜,镜中映着那片安静的天与江。

当目光从诗意山水移开,一幅北宋长卷正静静等待着他们的探索。工作人员打开《清明上河图》的高清影像,虹桥上车马往来,汴河上舟楫穿梭,画中喧嚣仿佛隔着纸面透出。接着,工作人员带着大家动手制作书灯,将画中的经典场景裁剪、折叠、拼接,嵌入灯体。灯光亮起,暖黄色的光晕映出虹桥与汴河的轮廓,一幅长卷在孩子们手中化作一册可触摸的光影。

“书不只是用来读的,更是用来敬重和传承的。”中心书城店长石茜告诉记者,“让孩子们亲手做一盏书灯,就是让他们把文化捧在手里,也记在心里。”



科创筑梦,智启未来。近日,新县青少年机器人战队队员在训练基地加紧备战2026世界机器人大赛河南省选拔赛。队员们潜心钻研、反复调试,在实践中锤炼本领、追逐梦想。

焦汉平 摄

公益托管 温“新”守护

平桥区平西街道双邻社区开办新就业群体子女暑期夏令营

本报讯(汪心怡)每到暑期,“孩子谁来管”便成了不少外卖骑手、快递员、网约车司机等新就业群体的一块“心病”。他们整日奔波在路上,无暇陪伴照料孩子,若送回老家,又顾虑学业无人督促辅导。近日,平桥区平西街道双邻社区2026年新就业群体子女暑期夏令营正式开营,首批10余名新业态劳动者子女顺利入营,这份担忧在这里得到了暖心回应。

本次夏令营是双邻社区首次面向新就业群体子女举办的暑期公益托管服务。社区充分运用支部联支部结对共建机制,联动共建单位市委老干部局,以社区党群服务中心为主阵地,统筹整合下沉资源,精心打造课业辅导与兴趣培养双向结合的暑

期成长空间。

这里并非简单的“看孩子”,而是内容丰富体系完备的成长课堂。课业辅导、经典阅读、专注力训练等课程,帮助孩子巩固学业、补齐短板;书法、国画、剪纸、八段锦等传统文化特色课程,让孩子们在实践中感受非遗文化的独特韵味,笔墨挥洒间浸润书香,巧手裁剪中传承文脉,让传统文化润物细无声地根植于心间。

针对外卖、网约车等行业家长工作时间不固定等情况,夏令营实行弹性接送制度,还配备防暑物资、学习文具等各类保障用品。细微之处的用心,真正实现“你安心打拼创业,我用心守护孩童”。

“以前暑假我总担心孩子一

个人在家不安全,现在社区办了夏令营,不仅有人看管孩子,还可以学知识练特长,我们在外面跑单心里踏实多了。”外卖骑手周先生感慨道。

据悉,本次暑期夏令营分两期举办,每期两周,首期现已开营,第二期将于八月初启动。

群众的关切在哪里,基层服务就延伸到哪里。双邻社区以公益夏令营精准对接新就业群体急难愁盼问题,既解决了看护难题,也让孩子们度过一个充实丰盈、学有所乐、学有所获的暑假。

下一步,平西街道将持续深化支部联支部共建机制,不断丰富新就业群体便民服务供给,持续增强新就业群体的归属感与幸福感。