

家门口的“文化圈”点亮幸福生活

走进“三品大叔”直播小院,金黄色的油菜花随着春风轻轻摇曳,几株金银花顺着藤蔓惬意地爬在石头墙上,嫩绿的蔬菜苗破土而出,一派生机勃勃。江崇永怀抱吉他,满怀激情地在院里弹唱。

“三品大叔”叫江崇永,49岁,是龙山街道西程哥庄村人,三月份勇夺央视星光大道的周冠军,凭借一首《我的天空》火爆全网,短时间内便在抖音平台上收获1000w+的点赞量和近2.6亿次的播放量。

“我们村的文化氛围特别好,记得我小的时候,村里的文艺爱好者经常在我们家排练,从小受长辈们的影响,对音乐很感兴趣。”江崇永说道。

江崇永所在的西程哥庄村文化气息浓厚:书香四溢的农家书屋、热闹有趣的文化大院、惟妙惟肖的非遗剪纸、连续开办18年的暑期公益辅导班共同构成村里的公共文化空间,四点半公益课堂、文化艺术节、百姓微舞台、送戏下乡等丰富的文化供给活动不断丰富群众的文化生活。

如今,在龙山街道,每个小区、村庄的居民都能在家门口享受到多元化的文化供给服务。“几年前村里组建了新葛美舞蹈团,没事我们就一起

排练跳舞,现在我们还经常外出参加些表演比赛,让我们的晚年生活丰富多彩起来,生活更加有滋有味了。”江敏华是龙山街道前东葛村的村民,作为街道文化生活繁荣发展的直接受益者,她越来越享受着文化惠民所带来的福利。

生活发生变化的不只是江崇永、江敏华。“革命人永远是年轻,他好比大松树冬夏常青,他不怕风吹雨打他不怕天寒地冻……”在悠扬的音乐声中,一阵阵歌声从环秀街道新时代文明实践所中传出。“这样的场景几乎每天都会出现。”阳光姐妹艺术团团长李永菊说。

在环秀街道,阳光姐妹艺术团小有名气。2006年,艺术团成立,起初只是合唱团,后来有了锣鼓队、舞蹈队、模特队。“团队成员已达100多人,有社区里的文艺达人,有文艺爱好者。大家为了排练走到一起,不仅丰富了文化生活,还加强了彼此交流。”李永菊表示,近年来,随着团队规模扩大,文化活动也越来越丰富。

艺术团不仅在村里演出,还走出去展示。在李永菊带领下,《再唱洪湖水》《走进新时代》《山笑水笑人欢笑》等一系列合唱、舞蹈、走秀、锣鼓作品亮相省、市、区电视台以及各级文化活动中,获得不少奖项。“我今

年69岁了,加入合唱团两年半,和大家一起排练、演出很开心,孩子们也很支持。”艺术团成员吴玉梅说。

在环秀街道,像“阳光姐妹艺术团”这样活跃的文体团队还有很多。观澜社区挖掘社区能人,邀请专业老师带头,成立扇子舞、锣鼓队、太极拳等多支社区兴趣社团;墨香郡“爱艺阳光”声乐社团邀请专业声乐老师,指导队员们演唱技巧和知识;景岱社区成立了剪纸社团,根据不同节日创作剪纸作品……

为小区文艺能人搭建施展平台,为钟爱文体活动的居民找到“归属”。目前,环秀街道各社区成立才艺社团100多个,包含声乐、舞蹈、书画、剪纸、太极拳、摄影、戏曲等多种类型,通过丰富多彩的活动,把群众凝聚在一起。

让文化惠及百姓,让欢乐常驻基层。近年来,我区加强基层文化阵地建设,把丰富群众的精神文化生活作为重要的工作内容来抓,精准对接群众文化需求,创新公共文化服务模式,强化文体阵地建设,大力开展丰富多彩的文体活动,将一道道文化大餐送到百姓身边,切实打通公共文化服务群众的“最后一公里”。

(刘艳杰 朱楠)

我区6名中小学生在青岛市主题演讲比赛获佳绩

近日,由青岛市委宣传部、青岛市教育局、青岛警备区政治工作处组织开展的青岛市“爱我国防 爱我海军”中小學生主题演讲比赛在青岛国际中心举行。比赛活动设小学A组(1-3年级)、小学B组(4-6年级)、初中组,每个组别设一等奖5名、二等奖10名、三等奖15名,优秀奖30名。我区推荐的6名同学表现出色,取得优异成绩。其中,来自通济实验学校的邹林奚同学获初中组一等奖;1人获小学A组二等奖,2人获小学B组二等奖,1人获初中组二等奖;1人获初中组三等奖。

近年来,我区把全民国防教育作为熔铸精神、渗透价值、唤起忧患、输送责任的重大任务,将青少年作为深化全民国防教育工作的重点,利用重要节庆活动、重要历史事件和纪念日等时间节点,开展“百校百队计划”“我和解放军叔叔一起升国旗”“红领巾进军营”等特色鲜明、形式多样、内容丰富的主题活动,着力培养广大中小學生从小爱党爱国爱社会主义的深厚感情。

(刘世峰)

又到一年槐花飘香季 既是美食 也是良药

槐花是一种药食同源的食物,除了观赏价值,还有食用和药用价值。早在《本草纲目》中就有记载:“炒香嚼嚙,治失音及喉痹,又疗吐血衄血,崩中漏下。”有凉血止血,清肝泻火之效。

槐花的凉血止血功效:用于便血、痔血、血痢、崩漏、吐血、衄血等症状,善清泄大肠火热,对于大肠火盛所引起的便血、痔血、血痢效果最为明显,是肛肠疾病的克星。

现代药理研究表明,槐花还有以下功效:

1.保护血管:改善毛细血管,保持毛细血管正常抵抗力,预防出血,防止因毛细血管脆性过大,渗透性过高引起的出血、高血压、糖尿病。

2.降血脂:有效降低肝主动脉和血液中的胆固醇量,并增加胆固醇-蛋白质复合物的稳定性,具有降血脂的功效。

3.延缓衰老:富含芦丁、槲皮素、鞣质、槐花二醇、维生素A、维生素C、维生素E等抗氧化物,能够清除体内自由基,延缓衰老,能够保持男性的身体机能,对性功能的改善有积极的作用。

4.提高免疫力:适量服用槐花能够补充人体所需营养成分,对病毒和皮肤真菌有抑制作用,可以提高人体免疫力,增强身体素质。

怎样把槐花的功效发挥出来呢?最常见的食用方法如下:

炒制:槐花洗净,焯水沥干水分凉至半干,小火炒制成槐花茶。

代茶饮:炒干的槐花,冲泡后花片新鲜自然舒张,味道清香,能起到清热去火的效果。

蒸食:摘取新鲜的槐花,洗净后和面粉、水混合,放在笼篦上蒸熟食用,味道香甜软糯。还可以用热水稍作烫洗,包槐花包子,清香可口。

槐花虽然甜蜜,但也要注意:糖尿病患者不易多食,粉蒸槐花不易消化,脾胃虚寒、消化系统不好的人不宜过量食用。同时,过敏性体质的人也应谨慎食用。(张波)



多彩特色实践 体验劳动乐趣

近日,青岛市未成年人“劳动美”社会实践活动在龙山中心小学举行。在老师和民间艺人的指导下,学生们参加了田间劳动、美食制作、非遗技艺等丰富多彩的特色活动,不仅提升了动手实践能力,而且促进德智体美劳全面发展。

(韩丽丽)