

“两创”进社区 琉璃承匠心

脚上「修」出公益人生

在即墨,提起许山东,很多老人都会竖起大拇指。这位来自河南周口的汉子,用一把修脚刀在异乡扎下了根,更用10余年的坚守诠释了“微尘”精神的时代内涵。从一名普通的修脚匠,到带领40余人志愿团队的“公益达人”,许山东是千万个“微尘”中最温暖、最坚韧的一粒,他也成为第九届“微尘公益之星”推荐候选人。

2008年,许山东辞别家乡来到即墨创业。一次为行动不便的七旬老人上门修脚,看到老人因常年无人护理而严重变形的双脚,他当场承诺:“以后我定期来,免费为你修脚。”这份承诺,让许山东走上了为孤寡老人献爱心的公益之路。自2010年起,他常年为养老院及社会上的孤寡老人免费修脚,累计服务超过16000人次。2015年10月1日,农历重阳节,许山东发起成立了由6名修脚师组成的“敬老爱老服务队”。在许山东的感召下,理发师、按摩推拿师纷纷加入,队伍迅速壮大到40余人。同年,许山东在民政部门正式注册成立“即墨区豫德敬老爱老志愿服务中心”,每月至少开展两次公益活动,服务内容从修脚扩展到理发、按摩、打扫卫生、帮扶困难户等,将温暖送到环卫工人、消防员身边。

2011年,许山东首次挽袖献血并延续下来,15年来,累计献血近万毫升,捐献血小板15次,30个治疗量。期间,他还签了造血干细胞捐献志愿书。在许山东的榜样引领下,2020年9月,豫德敬老志愿队近20名队员集体加入中国造血干细胞捐献者资料库。2026年1月9日,队员许健光成功完成造血干细胞捐献,成为青岛市第276例,即墨区第15例非血缘关系捐献者。

(徐小钦)



融合,深入浅出阐释优良家风的时代价值与现实意义,引导居民们在聆听中感悟传承力量,让中华优秀传统文化浸润人心。

活动现场,浓厚的传统文化氛围引发居民的强烈共鸣。大家手持亲手制作的琉璃发簪,兴致盎然地分享感悟。“以前总觉得非遗离生活很远,今天亲手做了一支发簪,才真正感受到非遗技艺的魅力。”“古训是过日子的大智慧,优良家风应当一代

代传下去。”……这些朴实的心声,正是文明实践直抵人心的生动见证。

本次活动立足基层实际,紧扣群众需求,将非遗体验与文化宣讲深度融合,以鲜活生动的形式推动传统文化进社区、入生活、润人心。活动充分依托新时代文明实践阵地,让文化“两创”成果在基层落地生根、见行见效,不断丰富居民精神文化生活,涵养文明新风,为社区文明建设与文化传承注入持久动力。

(刘嘉乐)

府前西街海棠如霞 马山群芳竞放迎客来



拍照。

玉兰花:洁白或淡紫的玉兰花形似莲盏,在枝头静静绽放,气质高洁。

桃花:粉红娇艳,点缀于山腰与路旁,为春日增添几分活泼与热烈。

山花与绿林相映,登山步道蜿蜒其间,市民既可远眺花海,亦可近赏花姿,尽享春日踏青之乐。

花期有限 赏景正当时

当前,我区各类春花已陆续进入最佳观赏期。受天气因素影响,花期长短不一,整体春季赏花时段预计可持续至4月底至5月初。建议市民合

理安排时间,趁晴好天气走出家门,感受春日的美好馈赠。

文明赏花 共护美景

随着赏花季的到来,各赏花点位人流渐增。在此提醒广大市民:赏花时请爱护花木,不攀折、不踩踏;尽量选择绿色出行,错峰游览,共同维护整洁有序的游览环境。

花开即墨,春色满城。无论是府前西街的浪漫海棠,还是马山的烂漫群芳,都承载着这座城市对美好生活的向往。这个春天,不妨放慢脚步,赴一场与花的约会。

(孙静)

春风拂过即墨,花开满城芬芳。随着气温回暖,我区迎来一年中最绚丽的季节。从城市街道到山间林地,百花次第绽放,构成一幅生动的春日画卷。无论是漫步府前西街的海棠花路,还是登临马山赏群芳争艳,市民均可在家门口感受浓浓的春意。

府前西街:海棠如霞,一路繁花

作为城区知名的“网红花路”,府前西街的海棠率先拉开赏花序幕。这里的海棠多为西府海棠,花色粉白相间,树形优美。目前,海棠花已进入开花期(4月上旬至20日左右),密密匝匝的花朵缀满枝头,远远望去如云霞般绚烂。微风拂过,花瓣轻舞,为城市街道增添了诗意与浪漫。

海棠花期受天气影响较大,整条街的观赏期一般可持续10至15天,预计美景将持续至4月下旬,是市民不可错过的城市春景。

马山公园:群芳竞放,山花烂漫

与城区花路相呼应,马山国家级自然保护区也迎来了山花烂漫的时节。山间各处,多种花卉相继盛开,各具风采:

迎春花:最早传递春讯,金黄色的小花沿山路铺展,如点点繁星。

梅花:红梅、白梅错落有致,暗香浮动,为山间增添雅致韵味。

樱花:粉白相间的樱花正值花期,轻盈柔美,吸引众多游人驻足



别再盲目应对积食啦

- 1.积食腹胀太难受?白萝卜煮水、顺时针揉腹、饭后慢走20分钟,三步帮肠胃“减负”!别再乱吃泻药啦。
- 2.吃撑了+积食怎么办?口气酸腐、大便黏腻、半夜反酸,这些才是肠胃喊“堵”的信号,快试试陈皮山楂水。
- 3.积食别硬扛!避开喝烫水、吃泻药的误区,西甲硅油消胀气超安全,健胃消食片按需吃,肠胃舒服才是真舒服。

(刘方涛)