

传承红色基因 争当时代先锋

第11届北京清明诗会和清明红色祭扫活动在我区举行



封翔/摄

本报讯(记者封翔 刘粟 游京蓉)4月3日,由首都精神文明建设委员会办公室、中共石景山区委、石景山区人民政府主办的第11届北京清明诗会在石景山区国际雕塑公园举办。首都文明办副巡视员王志军、石景山区副区长陈婷婷、区政协副主席岳林华,区有关部门负责人,社区党员和各界群众代表等300余人参加活动。

作为全市“我们的节日”系列活动、2018年首都市民系列文化活动之一和石景山区“诗聚石景山”品牌文化活动的重要抓手,北京清明诗会活动在石景山区已连续举办10届,成为了北京市具有影响力的文化品牌。第11届北京清明诗会以放歌春天为核心主题,缅怀革命先烈、传承红色基因,致敬道德模范、北京榜样,展现石景山区以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,贯彻落实党的十九大精神,奋力开创首都发展更加美好明天的信心豪情与拼搏。

此次诗会分为五个篇章,序曲“向春天”,以北工大艺术团的合唱

《清明雨》伴以古典韵味十足的舞蹈,展现清明时节春意盎然、人与自然和谐共生的美好景象。第一篇章“心念”,以《春天来了》《新学堂歌》《过零丁洋》《双飞蝶》等诗歌组合,搭配《化蝶》等经典曲目,呈现出中华民族不忘历史、敬仰英雄、心怀理想的诗意品格。第二篇章“魂系”,以朗诵《红土地上的爱情绝唱》《父亲和我》配合歌曲《白桦林》《送别》,通过对先人父辈的思念,勾勒出传承血脉、砥砺前行的时代理想。第三篇章“梦寻”,通过朗诵《念奴娇·追思焦裕禄》《青春万岁》和舞蹈《春歌》,表达对青春、梦想的歌咏,展现在追梦筑梦的征程中,仰望英雄、讴歌青春、赞美时代的诗意豪情。尾声“致未来”,以歌曲《梦想古城》、朗诵《清明抒怀》以及合唱《不忘初心》展现石景山区高端绿色崛起的发展前景,传递不忘初心、牢记使命,继往开来的精神信念和前进方向。

4月4日上午,由首都文明办、团市委、市民政局、石景山区委区政府主办的2018年北京市清明红

色祭扫活动在八宝山革命公墓任弼时广场庄严举行。团市委副书记李健、市民政局副巡视员李全喜,区领导晋秋红、高洪雁、陈婷婷,革命老战士代表、石景山区大中小学生代表、各行业青年代表200余人共同参与祭扫活动,祭奠为中华民族独立和解放事业英勇捐躯的革命先烈及在社会主义建设和改革中牺牲的烈士,深切缅怀为党和人民建立丰功伟绩的老一辈革命家。

本次祭扫活动以“缅怀革命先烈、传承红色基因、建设精神家园、争当时代先锋”为主题。祭扫活动在雄壮的国歌声中拉开序幕,团市委领导宣读祭文,在少先队员献唱《我们是共产主义接班人》后,礼

献花篮。来自石景山区爱乐实验小学的学生代表朗诵《海棠花祭》《太行春感》《忆平型关大捷》《少年中国说》等诗歌,重温壮烈的革命诗篇,表达对先辈无限的崇敬。最后,全体人员向革命先烈墓前敬献鲜花。

在祭扫活动开始前,大学生和志愿者代表在罗荣桓元帅、聂荣臻元帅等功勋卓著的老一辈革命家墓碑前开展了一系列主题祭扫活动,用不同方式纪念和缅怀革命先辈。大学生代表在烈士墓碑前高声朗诵红色诗词,用纤细画笔细细描绘革命场景,用悠悠琴声倾情演绎革命歌曲,寄托绵绵哀思;部分青年志愿者为先烈擦洗墓碑,打扫周围环境。

今年是改革开放40周年,本次

清明红色祭扫活动旨在号召广大市民缅怀革命先烈,培育和践行社会主义核心价值观,在十九大的开局之年,凝聚高端绿色发展的精神力量,教育引导青少年传承红色基因,增强时代担当,为把我国建设成为富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国,实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

记者了解到,2018年恰逢石景山区解放70周年,区委组织开展红色主题文化系列教育活动:一是清明诗会、红色祭扫缅怀先烈;二是“红色基因”百姓宣传团全区巡讲;三是在全区展演原创话剧《京西那一片晚霞》《模式口红色记忆》《不辱使命》等,切实“把红色资源利用好、把红色传统发扬好、把红色基因传承好”。



刘粟/摄

春季泡脚一定掌握这些小技巧

我国民间自古有“春天泡脚,升阳固脱”之说。晋人嵇康在其《养生论》中说:春天,每天晚上睡觉前用热水加上一撮盐,将膝盖至足底好好泡洗,可以行气血通经脉,祛除风邪湿毒和“脚气”。那怎样泡才能达到最佳效果呢?

1.泡脚前

需要选择泡脚桶,中药泡脚一般使用木质材料的泡脚桶,这样吸收药物的效果更好;中药泡脚水温控制在40度左右,深度要没过脚踝。

2.泡脚时

在泡脚的过程中,最好用手按摩脚部,按摩方法如下:

推法:脚底板上半部“人字形”下约1厘米处,为肾反射区。双手大拇指并拢,用力摁住该位置,往上推36次,至脚底发热为止。此法对肾虚、中气不足者,有一定的益处。

压揉法:脚底后跟内圆上方中间的位置,为失眠反射区。双手大拇指按住该位置,用力压36次,压到有酸痛感为宜;再揉3到5分钟,

至发热为宜。此方法对头晕眼花、严重失眠者有帮助。

刮法:用双手食指关节用力刮脚踝骨以下内外两侧36次,至有酸痛感为宜,对前列腺等疾病有一定帮助。

3.泡脚后

一般泡脚30到40分钟即可,泡脚后,如果觉得中药水脏的话可以用热水洗脚,完成后要注意脚部保温。

4.盐水泡脚

盐水泡脚方法很简单,在半盆热水中加入两大匙盐。经常用盐水泡脚能杀菌消毒,防止脚气病,还可以使足部皮肤保持光滑清洁。

5.晚上9点泡脚效果最佳

中医学认为,脚底是各经络起止的汇聚处,分布着60多个穴位和与人体内脏、器官相连接的反射区,分别对应于人体五脏六腑。泡脚有舒经活络,改善血液循环的作用。在不同的时间段泡脚,起到的作用略有不同。选择在晚上9点左右泡脚,护肾效果最好。

激发红十字组织内生动力 营造风清气正人道工作环境

本报讯(通讯员王进)近日,区红十字会召开七届五次理事会暨募捐动员大会。会上,回顾了2017年区红十字会全面落实中央和北京市群团工作意见精神,自觉遵循保障和改善民生的新要求,主动适应社会治理格局的新变化,切实发挥好红十字会组织作为党和政府在人道领域联系群众的桥梁和纽带作用,认真做好“三救”“三献”等工作。

据了解,2018年区红十字会将重点做好七个方面工作。一是加强市民安全防范体系建设,提升应急救援培训工作能力;二是加强防灾减灾救灾体系建设,提升人道应

急救援工作能力和水平;三是加强人道资源的动员和开发,提升募捐救助工作能力和水平;四是加强生命关爱力度,提升志愿服务能力和水平;五是加强红十字文化推广和传播,提升红十字组织公信力和影响力;六是加强红十字组织建设,提升红十字组织动力和活力;七是加强党建统领,提升红十字组织党建能力和水平。

有关领导对我区红十字事业、人道救助、募捐等工作提出要求。会议还审议通过了区红十字会七届五次理事会工作报告和2017年募捐及救助款物收支情况报告。

石景山区一周天气预报

预计未来一周最高气温20℃,最低气温2℃,周前期气温下降明显。具体预报如下:

4月5日(星期四):阴转多云,南转北风2、3级转3、4级,10~2℃;4月6日(星期五):多云转晴,偏北风4、5级,11~3℃;4月7日(星期六):晴转多云,偏北风4级转2级左右,13~3℃;4月8日(星期日):多云转晴,17~4℃;4月9日(星期一):晴转多云,17~5℃;4月10日(星期二):多云转晴,偏北风4级左右,20~6℃;4月11日(星期三):晴间多云,19~9℃。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363