

八大处中国园林茶文化节暨湖北竹山茶文化周闭幕

品茗斗茶共享茶香文化



摄影 赵昂

本报讯(通讯员王方丝)近日,第十四届八大处中国园林茶文化节暨2015湖北竹山茶文化周在浓郁的节日氛围中圆满落幕。据统计,本届茶文化节共接待游客总量将近7万人次,为北京市民和游客打造了一场可品、可赏、可玩的茶文化旅游盛会。

呈现万人品茗盛况 文化活动热闹非凡

盛产绿茶和绿松石的湖北竹山带着素有“贡茶”美名的竹山绿茶亮相本届茶文化节。活动前,竹山人民在堵河源头

取最清冽的水,跋山涉水三千里运送进京。湖北堵河清水进入八大处公园后,身着马褂的店小二,挑担上山至八大处龙泉茶社,让茶爱好者们在龙泉茶社尽情品尝了由堵河水、龙泉茶冲泡的一叶香茗。园内映翠湖边的“老北京铜人茶馆”每天都吸引着众多游客,铜人表演者和铜制器皿再现了老北京茶馆昔日的繁荣景象。头戴瓜皮帽、身穿褙裤的老茶房热情地招呼着茶客们,一块一碗的大碗茶成了热门货,游客们都纷纷前来品尝这用堵河“圣

水”冲泡的竹山绿茶。是此次文化节最受游客瞩目和喜爱的一项活动,吸引了众多人参与其中。斗茶中,不但有专家评审从色、香、味、汤等方面对各茶样进行详尽的评审,也有大众评审根据自己的品尝和判断进行投票。经过激烈的角逐,最终诞生了绿茶、普洱茶和大红袍的茶王。此外,专家还开设了座谈交流区,与观众互动,讲解茶知识,介绍茶标准及如何品茶,促进了民间饮茶爱好者的广泛参与和交流互动。

斗茶大会最精彩 游客参与选茶王

关于斗茶,想必只要对茶略有研究的人都不陌生。今年正值2005“马帮茶道·瑞贡京城”到达八大处公园十周年,茶文化组委会与马连道全国斗茶文化节组委会共同举办了首届八大处民间斗茶大会,向大众推广茶文化,普及茶知识。为期2天的斗茶大会可谓

系列讲座、书法家联谊笔会、精彩的斗茶大会、老北京曲艺等活动精彩纷呈,深受广大游客的好评。

节日期间,公园科学合理安排保安人员,对客流量大的地区加强了巡逻值勤,为活动顺利进行提供有力保障,因此未发生安全事故,未接到消费者投诉,卫生保洁工作也比去年有所提高。本届茶文化节,八大处公园与湖北竹山联袂,全方位展示了湖北竹山的特色资源、历史文化及文明开放的新形象,让首都人民及全国各地的游客进一步了解竹山,感受茶文化。



文化之旅

职业病与体育干预(连载)

以“灵巧”为主的职业

以灵巧为主的职业如护士、无线电安装员、各类修理工、电工等。

1. 职业工作特征

该类职业对身体各部位的协调性和灵活性要求较高。该类职业的从业人员必须精神饱满、情绪稳定,有较强的自我控制能力,注意力集中,持续时间较长,有高度适应能力和抗疲劳能力。因为长时间工作对身体的影响是多方面的,其疲劳多为全身性的。

2. 体育干预

针对这类职业的工作特征,可有针对性地选择如篮球、乒乓球、健美运动、柔道等练习手段。

(1) 篮球:培养一般耐力素质,发展手指灵巧性,上肢动、静力和耐力,躯干肌力量。

(2) 乒乓球:重点发展手腕灵巧性和手腕力量,发展注意力的集中与分散能力,培养抗挫能力和顽强的意志力。

(3) 健美运动:可以塑造形体健美形象,发展身体腰背肌肉力量、颈部肌肉力量,提高身体的协调性与柔软性。

(4) 柔道:发展身体的灵敏素质,发展腰背肌肉力量,培养迅速反应能力、应急能力和吃苦耐劳精神。

(5) 综合性练习:哑铃、实心球、橡皮减震器、体操凳和肋木练习,杠铃、壶铃练习,举重和搬运重物,投掷小球,运动准确性和灵活性练习,集中注意力游戏练习等。

孙麟龙

石景山区的民情习俗——人生习俗(上)



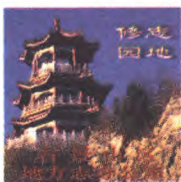
诞生习俗 石景山地区诞生礼俗大体同北京其他地区类似,从接生到满月有一系列礼俗活动。妇女怀孕谓之“有喜”,接近产期,娘家送鸡蛋、红糖、缸炉、蛋糕等食品,谓之“催生”。婴儿出生,谓之“落草”。生产俗称“喝粥”。旧时接生多是有经验的老年妇女,称“老娘婆”。婴儿诞生后,女婿要带染成红色的鸡蛋等礼物到岳父家“报喜”,娘家要送小米、老母鸡、猪肘子、鸡蛋、鲫鱼等营养品给产妇,谓之“下奶”“催奶”。婴儿出生第3天,给婴儿洗澡称“洗三”。第12天给产妇吃饺子称捏骨缝。第30天为“满月”。“三天”“十二天”“满月”时,亲戚朋友要送贺礼,主家举办宴请活动。亲友礼物一般送鸡蛋、糕点、鸡、鱼、猪肘等营养品和婴儿的衣、帽、被、褥、饰品。庆贺活动以“办满月”为最隆重。给婴儿的礼品均有象征意义,一绉棉线,意为“拴柱”;手镯、玉锁、金锁、银锁、银项圈意为“锁柱”;虎头鞋、虎头帽等意为“避邪、壮胆”。“满月”当天或稍后几天,婴儿要剃头,有的将胎毛装入绣袋保留,有的制成毛笔,谓之“状元笔”。“满月”后,产妇携带婴儿回

娘家,谓之“挪窝”。从婴儿出生到满月期间,产妇统称“坐月子”。坐月子期间,禁忌陌生人进屋,屋门口挂红布条,以示警戒,同时作为符咒被当成避邪的象征符号。不分季节,产妇均要包头巾或戴帽子,忌着风。不得用凉水,避免“落下病根”。

生日习俗 孩子周岁要办宴席。亲友赠鞋、帽、衣物及饰品,祝孩子吉祥,长命百岁。举行“抓周”仪式,预卜成人后的志向和前途。抓周前,陈列笔、墨、纸、砚等文具,瓜、果等食品,升、斗、尺、秤等量具,任孩子自由抓取,先抓什么,预示将来从事什么与其相关的职业。

老年人过生日,儿女为其祝寿,办生日酒席,送“寿桃”“寿面”。亲友多赠送绘有松、鹤、蝙蝠、鹿、寿星、喜鹊等有寓意的图画,或书写“福如东海,寿比南山”字样的寿幛,有的送衣料、酒、手杖、健身球等实物。80年代以来,送生日蛋糕成为新的时尚。为老年人过生日礼仪以60岁、70岁、80岁等“整生日”最为隆重,女儿、女婿所赠礼品亦重。母亲66岁生日被特别重视,是日,女儿需买6.6斤肉,寓意“女儿是母亲的骨肉”,报答养育之恩。

除老年人外,其他年龄的人亦有每年过生日的习惯,但没有定式,一般只举行家庭聚会。东北籍居民有过生日吃豆饭的习俗,一般是做米饭时放少许白小豆或红小豆,取寓意“硬朗”。生日当天,吃煮鸡蛋,取“滚瓜溜圆”(胖)之意。



文稿来源:石景山区区志

攻克耳聋耳鸣的重大难题

耳聋耳鸣的严重危害

随着社会发展和生活水平的提高,人口老年化和环境噪声污染的逐步加剧等,耳聋耳鸣患者人数正在逐步增加。已经成为严重影响人们健康的疾病之一。

长时间的耳聋耳鸣给患者造成听觉障碍,使患者无法与外界沟通,渐渐地变得自闭、孤独,情绪烦躁不安,严重者会由聋而哑,彻底进入无声世界,严重影响着患者的工作、学习和生活。

专家提醒患者,耳鸣耳聋千万不能拖。无论你是神经性耳鸣耳聋,还是药物性、突发性、噪声性耳聋,越早治疗,越快得到康复。

中医中药治疗耳聋耳鸣获重大突破

为攻克这一世界性医学难题,长庚医院耳鼻喉科领域的医学专家们一直致力于耳聋耳鸣的潜力研究和临床实践,经过多年的不懈努力、刻苦攻关,博采众家之长,广泛吸取古今中医药之精华,结合国际医学前沿新成果高科技生物基因“听神经生长修复因子”,成功

地研创出“舒经复聪疗法”系列方剂,开创了治疗耳聋耳鸣的新篇章,辩证治疗各种原因引起的神经性、老年性、突发性、药物性中毒、传导性、混合型耳聋耳鸣、听力下降、具有亲和病变细胞、活血化瘀、清除自由基、解除耳沉痛,行气开窍,改善内耳供血、增强耳内代谢,提高毛细胞兴奋性等,短期内即可使变性、萎缩、坏死的听神经细胞修复再生。“舒经复聪疗法”已使国内耳病患者重返美妙有声世界,也给众多久治不愈失去信心的耳病患者带来福音。

患者的福音

北京丰台患者赵先生,患神经性耳鸣耳聋15年,听力基本丧失,耳鸣响得无法入睡,整日头晕、失眠、烦躁、记忆力减退。长年四处求医无效,后经治愈的朋友介绍来到长庚医院耳鼻喉科治疗一个疗程,耳鸣就不响了,治疗两个疗程后听力也提高了,过上了正常人的生活,老人感激地说:“还是长庚医院的耳鼻喉科专家们技术高,是他们让我重返有声世界”。

北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751

地址:地铁1号线古城站c口往前50米