

# 京台同舞闹元宵 根生同源缔佳约

本报讯(记者杜雷 通讯员杨雯)2月11日,2017“根生同源,一家亲”元宵联谊会暨京台民俗文化交流活动,在京西五里坨民俗文化馆举办。来自台湾宜兰县、花蓮县的乡亲们与石景山百姓欢聚一堂,祈福迎祥,共话团圆。

作为北京市首个“京台民俗文化交流馆”,京西五里坨民俗陈列馆与台湾宜兰县太巴塢红糯米生活馆、罗东镇“艺境空间”公共文化艺术中心签订了交流合作协约,旨在促进两岸中华传统民俗文化传播,推动京台民俗文化技艺交流,今后将邀请两岸知名民俗文化表演艺术团队、民俗工艺艺术家

来馆,围绕民俗传承、艺术展览、民俗文化等内容,开展参访研讨、交流互动等活动。以“京台民俗文化交流馆”为平台,持续带动京台两地民俗文化融合与发展。

联谊活动中,岛内乡亲表演了极具民族风情的“回家的飨宴”、“丰年季”、“台湾民谣组曲”节目,五里坨民俗馆的小车会、太平鼓、踩高跷等民俗演出元素多样、热闹欢腾,感染台湾同胞一同舞动,载歌载舞的民俗演出表达了两岸同胞在新的一年里开创美好生活的愿景。

两岸居民共同制作了寓意团圆美满的传统手工元宵,台湾同胞首

次体验了北方“摇元宵”的民俗,“摇”出了团圆,“摇”出了欢乐,吃着香甜的元宵,感受地道道的民俗味,留下了深刻印象。

下一步,京西五里坨民俗陈列馆将邀请两岸知名民俗文化表演团

队、民俗工艺艺术家来馆,举办研



讨、交流、演出活动,使“京台民俗文化交流馆”真正成为连结两岸民俗文化、艺术交流的桥梁。

## 简讯

●我区作为全市政政策性长期护理保险的试点区,多方探索居家养老与基本医疗相结合的途径,通过召开分级诊疗制度建设培训工作会议,在区内各定点医疗机构大力宣传分级诊疗政策,将居家养老上门服务纳入医保,促进家庭病床、巡诊等医疗服务的开展等举措,大力推动区内基层医疗保险工作建设,不断提高医疗服务能力和水平,为广大参保人员提供质优价廉的医疗服务。 赵国枳

●为了丰富社区青少年的寒假生活,古城街道十万平社区居委会和十万平青年汇开展了“国学堂”——小小书法家活动,为孩子们学习国学文化知识搭建平台。在活动中,老师首先讲解了书法的历史,汉字的起源。随后,讲授了软笔书法如何开笔、握笔以及书写过程中的要点。最后,讲解了“永字八法”,当场示范了基本笔画的运笔方法,并手把手教学,孩子们写得有模有样。 周雯

●近日,金顶街街道金二区社区举办了以“弘扬传统文化,魅力国粹伴我行”为主题的画京剧脸谱活动。专业老师从介绍京剧的起源、唱腔、行当、服饰、妆容入手,讲解脸谱绘制等相关知识和技能,妙语连珠的讲解,让同学们听得津津有味。为活跃气氛,现场播放了说唱脸谱的歌曲。随后,同学们在老师的悉心指导下进行绘画。“没想到五颜六色的颜料画在脸谱上竟然代表这么多含义!”通过亲手绘制脸谱和欣赏京剧,同学们感受着传统艺术的独特魅力,提高了审美情趣,增强了民族自豪感。 韩洋

## 鼓乐喧天迎新春 民间花会闹元宵



本报讯(通讯员张晓瑞)炮竹声声迎新春,欢天喜地闹元宵。2月11日也就是农历的正月十五,五里坨街道举办的2017年元宵节民间花会表演为五里坨地区广大群众献上了一场欢乐、祥和、喜庆的新春佳节盛宴,为元宵佳节增添了浓郁的喜庆氛围。

寒冷的天气阻挡不住居民们的热情,一大早,五里坨西街就开始热闹起来。上午十点,各表演队的演员身着整齐艳丽的节日服装拉开了阵势,非物质文化遗产太平鼓、胸鼓、腰鼓、小车会、大秧歌、高跷等节目接连亮相,各具特色,精彩纷呈。表演者们演得热火朝天,观众们看得津津有味。一场原汁原味的民俗文化大餐将新年气氛烘托得喜庆热烈,现场群众的叫好声此起彼伏,大家都沉浸在喜庆欢乐的氛围中。

## 2017年区残联将为残疾人办八件实事

本报讯(通讯员刘会生 安宇)2017年,石景山区残联紧紧围绕“精准、统筹、网络”主题,继续加快推进残疾人小康进程,强化风清气正的政治生态和高端绿色的发展生态建设,使改革开放成果更多更公平惠及广大残疾人,让残疾人生活得更幸福、更有尊严。

加快推进我区残疾人职康中心大楼建设。认真做好职康中心的规划设计、审核立项、资金申请等前期工作,力争早日完成建设;搭建为残疾人提供职业劳动、康复训练、托养服务、辅助器具展示和供应、文化体育活动等综合性服务平台。

为残疾人提供精准服务。根据残疾人基本状况和需求信息数据动态更新结果,完善居家安养、社区日间照料、机构托养相衔接的残疾人养护照料体系,开展精准居家安养和托养服务。

强化区域统筹,整合地区资源。区级层面,每季度设计一个主题活动,凝心聚力;街道层面,着力在特色职康站和温馨家园建设

上下功夫,力争“一街一特色,一站一亮点”。

大力促进残疾人及其家庭就业增收。推进党政机关、企事业单位按比例安排残疾人就业。加快发展残疾人辅助性就业,大力支持多种形式就业增收。

加强基本民生保障。认真落实残疾人各项保障政策,落实临时救助政策,确保残疾人小康进程中不落一人一户。

保障残疾人合法权益。做好区残疾人联合会代表大会及残疾人专门协会换届工作,进一步完善信访代理制和律师及专门协会主席、副主席参与信访接待制度。

丰富残疾人文化体育生活。结合地区文化特色,积极开展残疾人演出、书法、绘画、摄影、手工艺品创作等文化艺术活动,培育具有街道特色的残疾人体育健身项目。

抓好微信平台建设。紧紧围绕残联重点工作及残疾人关注的热点问题,做好“微宣传”,加强“微服务”,提升“微管理”,提升残疾人对政策的知晓率、满意率和支持率。

## 多彩活动度寒假 践行核心价值观

本报讯(通讯员董焱)广宁街道各社区以“弘扬传统文化,做家庭文明小模范——争当社区文明小使者”为主题,在寒假期间组织未成年人开展了丰富的社会实践活动,培养孩子的责任担当和社会爱心,弘扬中华优秀传统文化,不断深化未成年人精神文明建设。一是中国传统节日春节和元宵节期间,抓住“两节”契机,开展联欢庆祝等活动,在广大未成年人中大力宣传中华民族传统美德的知识内容以及传统节日的俗成礼仪,丰富孩子们对传统美德和年节之礼的体验,增强他

们对长辈和亲人的孝敬之情。二是继承开展“志愿小卫士——卫生清洁日”等公益活动,认真总结社区多年来未成年人社会实践活动经验,进一步培养未成年人的社会责任和社会爱心。三是开展“做家庭文明小模范”征文活动,激发孩子们的创造力,培养和引导未成年人践行社会主义核心价值观。此外,麻峪社区在寒假期间,面向社区未成年人开展了以“家乡的年”为主题的青少年绘画活动,现代艺术与传统文化相结合,营造浓厚的文化氛围,提升未成年人的文化修养与文化自信。

## 中医看病脸上有五种病色

人在健康状况不佳时,就会面露病色。而病色中的白、黄、红、黑、青五色,都对应对应着不同的身体疾患。

白——苍白、煞白、惨白。这些白色没有光泽、不夹杂血色,都是人们用来形容脸部病态的白色。中医认为,这种白色多跟气虚、血虚关系密切。血液不足、不能营养面部,就会出现苍白色;血液的运行和生成是靠气,中医说气能生血,气虚了,生血的功能就减退了,血就不能够营养面部,就会出现苍白色;还有一种白是体寒引起的,这类人特别需要保暖。

黄——蜡黄、焦黄。中医认为脾胃是先天之本,是营养物质的来源,如果脾胃虚弱以后不能正常运化,营养物质就不能滋润我们的面部,这时候会出现黄色。脾除了消化营养物质以外,还代谢水湿,如果湿邪不能正常代谢,营养物质异常积聚,也会造成面色出现不正常的黄。

红——通红、潮红。健康的红

是由内而外散发的,而不健康的潮红有一个特点,就是像潮水那样,比如有人会在下午时面色发红。潮红和阴虚、上火有关,一般面色潮红的人还有五心烦热的表现,也就是心情烦躁、两手心两足心发热。如果上火属于实火,表现出来就是满面通红,如果是阴虚引发的上火,往往只是在颧骨发红。

黑——枯萎、憔悴。发黑的面色会让人觉得“形容枯萎”,看起来像老了好几岁。脸色发黑和肾关系比较密切,肾虚的病人多见面色黑,中医认为五色对应五脏,黑是跟肾相对应,所以说肾虚的病人往往多见黑面色。黑眼圈也属面色发黑,它就是因为肾虚导致水代谢异常造成。

青——铁青。青是属于肝的一种色,脸色发青一般是由气滞血淤引起的。这种人的性格特征很明显,比如多疑、爱钻牛角尖、容易莫名其妙地发火等。另外也有可能是因为受寒,我们有时说“冻得发青”,就是因为气滞影响了气血的运行。

