

曲艺茶园进社区 老少居民“都来乐”

“有一种怀念铭在心底里，且让我闭上眼睛，默默地数一数，到底有多少位抗日英雄……”这是五里坨街道隆恩颐园社区举办的传承红色基因专场——“都来乐”公益曲艺茶园现场演出的西河大鼓《抗日英雄赞》，演员们一上台，便赢得了观众的阵阵掌声。

自2016年“都来乐”公益曲艺茶园进社区，在隆恩颐园社区已经演出了9场。绘声绘色的快板《双枪老太婆》，妙趣横生的对口相声《看红岩》，根据真人真事改编的评书《隆恩颐园英雄赞》等精彩纷呈的好节目赢得了社区居民的广泛认可和一致好评。

五里坨街道隆恩颐园社区，是原北京军区司令部后勤服务社会化示范性小区，居住的多是离退休转业军人，他们文化层次较高，精神追求丰富多样。为了满足社区这些老年人的精神文化需求，隆恩颐园社区与传媒公司合作，特邀京

城专业曲艺演员为居民进行公益性演出。

为了把传统曲艺文化项目——“都来乐”公益曲艺茶园引进来，隆恩颐园社区考察了很多地区的情况，参考并借鉴了他们一些有益的做法，广泛征求辖区居民意见，丰富原有的载体，从单一的传统相声，扩展到京韵大鼓、山东快板、双簧、传统魔术、口吐火焰、口吐彩带等多种形式，同时还加入了原创内容，将具有隆恩颐园社区特色，以讲述美丽隆恩颐园人为题材的长篇评书《隆恩颐园英雄赞》搬上“都来乐”演出舞台，通过宣传身边好人好事，为社区居民们树立学习榜样，带动更多的人向善好施，促进社区文明和谐发展。

“都来乐”曲艺茶园开演一年多来，吸引了大批忠实的观众，也吸引了众多热心公益的曲艺演员。其中有，著名相声表演艺术家李增瑞，相声演员贾旭明、周欣

芝、刘星、康有纯，曲艺大咖绳宝珍、杨广业等纷纷登场，战友文工团著名小品演员牟洋也来助兴，还有康松广、靳佩良等老一辈表演艺术家参与其中，为居民们定期公益演出。

山东快书、相声、京韵大鼓等曲艺节目轮番上场，说学逗唱，爆料不断，引得在场的人笑声不断；尤其是口吐彩带节目，让人大开眼界，据说从嘴里拽出来的彩带，可以绕会场好几圈。表演的节目，都通俗易懂，既有传统经典，又有原创新作，形式多样，内容丰富，弘扬正能量，歌颂真善美，有的感人肺腑，有的幽默诙谐，无不体现了曲艺艺术的独特魅力，为居民们送上了不同品味的文化精神大餐，既让人感受到文化的传承，获得精神上的共鸣，又体会到发自内心的快乐。

“表演内容很接地气。”看完节目的居民们，纷纷表示：“我们是

不出户就能看到多种形式的曲艺节目，同时还学习了老北京的传统文化知识，深入了解了相声这门艺术，利于居民就近享受优质文化资源，方便参与社区各项文化活动。”谈到“都来乐”曲艺茶园以后的发展设想，隆恩颐园社区计划继续扩大服务覆盖面，满足不同人群，特别是青少年的需求，在传承和发展传统文化的同时，为培育社区精神家园建设，弘扬社会主义核心价值观作出新的、更大的贡献。

梁粉宁



“老街坊”
热线

●8月5日，“老街坊”举报古城南路32栋北侧自行车棚内，有疑似违法建设行为。古城街道指挥中心接到举报迅速协调城管部门赶赴现场，确认该自行车棚内建设为新生违法建设，立刻责令停工，并当场拆除新生违建。原来该自行车棚内有12间、面积约100平方米的违法建设用于出租，已经在6月20日被拆除。在间隔如此短的时间内，在已拆除的原地重搭违建，实属顶风作案。

经核查，该处拆后重建的责任单位是北京首钢富通电梯有限责任公司。8月7日，古城街道对该公司进行了约谈，对其进行了严肃批评，责令其做出保证，并通报其上级主管单位。为防止整治后反弹，下一步，政府将建立长效监督监管机制，绝不允许新生违建反弹回潮，对于敢以身试法者，将迅速曝光，从严处罚。



科技点亮童心 创新引领未来

本报讯(通讯员田欣)近日，苹果园街道上演了“科学撞地球”之《爷爷的秘密》儿童科普剧，将优秀儿童剧带到社区孩子身边。《爷爷的秘密》以科学实验为主，讲述了爱好科学的主人公“小坚果”和爷爷一起通过掌握的科学知识打败邪恶博士的故事。短短60分钟的剧情里包含了10多个异彩纷呈的化学和物理实验——铅笔电灯、无字天书、魔瓶精灵、大象牙膏、瓶吹气球、听话药水，每个实验都邀

请小朋友上台体验，把课堂中学习的知识用小故事串联起来，让孩子们在玩中学，真正体会到了快乐式教育的乐趣。近年来，苹果园街道对辖区青少年工作不断加大力度，创新活动形式，提高科普吸引力。结合地区优势社会资源，大力推动科普活动进校园、进社区、进家庭的“三进”工程，旨在向社会传递正确的生活方式，科学的教育理念，向孩子们传递社会正能量。

节能有我 绿色共享

本报讯(通讯员闫丽娜)为引导公众树立良好的节能环保理念，在2017年全国节能宣传周期间，区科委联合石景山区京西志愿者服务中心、北京衣尚德环保科技有限公司在区科技馆举办了“节能有我，绿色共享”为主题“旧衣零抛弃”环保宣传公益活动。

活动中，环保企业专家图文并茂地向公众展示了旧衣物经过加工处理后成为再生产品的过程，内容涉及废弃衣物循环利用、绿色生活方式、垃圾分类等方面的内容。视频演示了达到纺纱标准的旧织物，初步进行破碎化处理，然后再进一步加工，做成可以纺纱的原料棉，最后制成手套、窗帘、缝纫线等纺织产品。对达不到纺纱标准的旧织物，进行破碎细化和一系列加工处理，制成大棚保温

毯、路基毯等农业和工业领域纺织品。在看到废弃物品经过机器的加工处理，作为原材料融入新产品生产之中的这一神奇变化、了解到旧衣分类回收的重要性后，现场公众纷纷表示大开眼界，受益匪浅。

现场30多个家庭参与互动，将旧衣物按照毛绒、棉麻、化纤、皮革等不同材质，分别放入衣物箱内，完成旧衣物分类过程。活动还通过捐赠科普图书、举办环保科普知识讲座、开展环保科普展板宣传、组织有奖知识问答以及现场互动体验等丰富的形式，引导公众在日常生活中减少废弃物的产生、进行垃圾分类回收、旧物循环再利用等，有利于提升公众的节能环保意识，养成良好的日常环保习惯，争做环境保护宣传使者。

消暑文艺演出致敬拆违一线工作人员

本报讯(通讯员陈艺澜 范雅丽)8月15日傍晚，老山街道社区文化广场上一台致敬“百日会战”一线工作人员的文艺演出正在上演。通过这台精心准备的节目，不仅向奋战在一线的工作人员致敬，也向居民传达了“社区建设靠大家，共治共享齐发力”的理念。

整场演出融合了歌、舞、戏曲、魔术等形式，吸引了周边大批的社区群众观看。一位社区工作者表示：“在炎炎夏夜，街道能为我们一线工作的同志组织专场慰问演

出，我们十分感动，也深受鼓舞。现在取得的成绩，也少不了大家的支持。”

在此次演出现场，专项行动工作组专门摆放了“‘创建基本无违建社区’需要您的支持与参与”和《北京市石景山区人民政府通告》两块展板，同时向居民发放《致广大居民的一封信》，进一步宣传创建基本无违建社区的精神，助力“百日会战”最后一个



肚子胀气是怎么回事?

肚子胀气的经历不少人都有过，偶尔一两次可以“熬”过去，但是如果胀气的情况经常发生，就要引起注意了。那么造成肚子胀气的主要原因是什么呢?

1. 吞下气体过多

肠子的气体约有90%经口吞入，正常人每天所吞下的空气大约有500~1000毫升左右，空气中的主要成分为氧和氮，人体吞下空气到小肠时，氧气会被吸收，而氮气则跑到大肠成为大肠气的主要成分。很多情况下，人体会不知不觉吞下空气，例如：嚼口香糖时、吃东西时狼吞虎咽、边吃东西边说话、喝汽水、可乐、啤酒等碳酸性饮料时、或吃一些容易产气的食物等。另外，还有一些人紧张时会不自主的作出吞口水的动作，这些因素都会导致肠内气体的增加。

2. 大肠制造气体太多

肠子会制造气体是因肠蠕动障碍，造成细菌对食物过度发酵，而产生大量的气体；或因肠道中某种消化酵素有问题，而导致某种食物的消化不良，最常见的就是“乳糖不耐症”，也就是说，肠胃道无法消化乳糖所引起，这时只要不吃含乳糖的食物自然就不会有症状产生。

胃酸过多也会引起胀气，胃中过多的胃酸和胰液中和后会产生二氧化碳，而造成胀气、打隔。另外，肛门太紧排气较困难，和慢性便秘也会逐渐形成腹部胀气的现象。我们可由直接分析体内气体含量比例，进而分析腹部胀气的原因。如果吞下太多气体，则肠中氮气与氧气的浓度会较高，如果是肠内细菌发酵所造成的胀气，则肠中氢气与氧气的浓度会较高。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线: 010-88296363