

市图书馆圆星星孩子的消防梦

本报讯(记者 陈曙光)为增强青少年消防安全意识,掌握自救、逃生及自我保护技能,营造良好的消防安全环境,3月26日,市图书馆组织延津县郝光屯小学师生、特殊儿童家长互助中心的孤独症儿童及家长等100余人走进高新区消防大队营区,通过参观体验与互动学习的方式开展消防安全教育活动。

在消防员引导下,孩子们依次参观了消防车辆装备库,系统了解各类消防器材的功能及使用方法。消防员通过

实物展示与现场操作相结合的方式,生动演示了液压破拆工具组、空气呼吸器等专业设备的操作流程。针对低龄儿童认知特点,消防宣传员特别开设童趣课堂,运用图片展示和情景模拟等形式讲解火场逃生要诀,并通过问答互动强化教学效果。

活动中特别关注了孤独症儿童群体的参与体验。考虑到这类儿童在认知、沟通等方面存在差异,消防人员采取“一对一”陪伴模式,配合家长引导孩子通过触摸器械、试穿服装等感官体验

认知消防设备。孩子们在接触消防头盔、试握水枪等环节表现出浓厚兴趣,专注度显著提升。

此次活动通过“场景化体验+沉浸式教学”的创新模式,让青少年在“观、听、触、练”的多维体验中,既掌握了“小火快逃、浓烟关门”等实用消防常识,又深刻体会到消防救援工作的艰辛。市图书馆负责人表示,今后将持续开展此类社会实践活动,通过“教育一个孩子,带动一个家庭”的方式,进一步筑牢全民消防安全防线。

关爱残创人士 助力原阳非遗

本报讯(记者 张世彬)3月24日,原阳县委统战部、县委宣传部、县新联会联合举办“凝聚新力量 筑梦新时代,关爱残创人士 助力原阳非遗”爱心捐赠系列活动。

此次活动以“凝聚新力量 筑梦新时代”为核心理念,旨在通过新的社会阶层人士帮扶残疾人创业者,推动原阳非物质文化遗产的保护与传承,营造扶残助残、文化共兴的社会风尚。

在原阳县残疾人互助会,与会人员一同参观了残创园,认真观看了每一项非遗手工制作。从手工制作到技能展示,残创人士专注投入,每一个动作都凝聚着努力与坚持。尽管身体有缺陷,但他们凭借着顽强的毅力和对生活的热爱,克服重重困难,用自己的双手创造价值。这一幕幕自强不息的场景,深深打动了在场的每一个人。

在奥斯卡影城,与会人员现场观看了残创人士剪纸技艺展示。高超的剪纸技艺以及精美的优秀剪纸作品赢得了在场人员的阵阵赞叹。县新联会还组织开展了免费观影活动,共计105人参加。

此次活动是原阳县委统战部引导新的社会阶层人士践行社会责任的新举措,是凝聚“新”力量、搭建平台载体,整合资源,是谱写新时代社会服务与文化振兴的融合新篇章。

助力全民阅读

原阳县图书馆升级服务 打造城市文化新地标

本报讯(记者 张世彬)3月26日,记者了解到,近年来,随着全民阅读氛围的日益浓厚,原阳县图书馆以其舒适的环境、丰富的藏书和优质的服务,成为广大居民和学生读书学习的热门去处。近日,记者走进原阳县图书馆,映入眼帘的是一排排整齐的书架、琳琅满目的书籍,以及座无虚席的阅读区,浓浓的书香气息扑面而来。

为了给广大读者提供更优质的阅

读体验,原阳县图书馆在硬件设施和管理服务上下功夫。一方面,为解决人员多座位少的现状,增加了阅览座位,优化了空间布局,并增添了绿植,进一步优化了环境,为读者提供更加舒适便捷的阅读环境。另一方面,不断加强内部管理,提升服务水平,定期开展图书推荐、读书分享会等活动,积极引导读者多读书、读好书。

“这里环境好,书也多,又安静,学习氛围浓厚,节假日我是比较喜欢来这

里。”正在图书馆自习的一位学生小李说道。和小李一样,越来越多的居民选择在闲暇时间走进图书馆,享受阅读的乐趣。家长们也纷纷带着孩子前来,培养孩子的阅读习惯。

原阳县图书馆负责人表示,下一步,图书馆将继续秉持“读者至上”的服务理念,不断完善设施,优化服务,努力打造成为居民终身学习的知识殿堂和城市文化地标,为推动全民阅读、建设书香原阳贡献力量。

农技指导细“把脉” 春管增收护粮安

本报讯(记者 崔敬)春分麦起身,一刻值千金。3月26日,记者了解到,小麦已进入起身拔节期,封丘县黄德镇抢抓农时,邀请农技专家下沉一线为小麦“把脉问诊”,及时解决群众在小麦病虫害防控过程中遇到的各类技术难题。

“近期气温回升较快,蚜虫、条锈病等病虫害的发生风险增加,大家要定期

到田间巡查,及时开展防治。”在大张庄村的麦田里,农技人员正面对面向群众传授春季麦田管理的新技术、新方法。

农技专家在田间地头仔细查看小麦的苗情、土壤墒情以及病虫害发生状况。针对当前小麦的生长特性,通过“课堂讲+田间教”的模式,农技人员从施肥、灌溉、病虫害防治等多个关键环

节详细讲解,面对面指导群众因地制宜、分类施策,科学开展田间管理。

此外,当地还通过现场发放防控小麦病虫害资料、召开小麦病虫害防控工作培训会、组织线上农技培训等方式,宣传小麦“一喷三防”技术,将防控病虫害技术送到田间地头,为小麦丰收稳产把“脉搏”、开“良方”。

健身器材进村 乡村生活添彩

本报讯(记者 崔敬)3月26日,记者走进封丘县城关乡五里井村、后九甲村等多个村庄,不同年龄段的村民正在文化广场上锻炼。这几日,一批崭新的健身器材有序在村内安家落户,让村民的业余生活更丰富多彩。

这几日,五里井村、后九甲村、小娄堤村等10个村的活动广场,都有序安装了太空漫步机、腰背按摩器、太极揉

推器等多元化健身设备,可以全方位满足不同年龄段村民的锻炼需求。如今,曾经略显空旷、单调的活动广场焕发出了热闹的气息。

此次健身器材安装是当地聚焦村民幸福生活的务实举措。安装前期,充分调研了各村实际需求与场地条件,将健身器材“落户”在人口较为集中的各村村庄文化广场。“现在有了这

些器材,在家门口就能健身锻炼,真是太方便了!”后九甲村村民安留忠高兴地说道。

器材“小支点”,撬动乡村幸福“大版图”。健身器材进村行动精准对接村民精神文化需求,为乡村增添了新活力,当地正在全力打造产业、生态、乡风、治理、生活全面向好的新农村。

新乡县八柳树村 将举办赏花踏青节

本报讯(记者 刘志松)春风送暖,古渡迎春。3月28日至4月6日,新乡县七里营镇八柳树村将举行赏花踏青节。

届时,游客在这里可以赏樱花、吃春菜、看盆景,逛古玩市场。同时,八柳树村将举办盆景培育、蔬菜栽培技术培训,以及花卉种子、蔬菜种子销售等。现场还有新乡县非遗文化汇演,打铁花、风火轮、火狐飞翼等表演,以及全国各地的特色小吃等,为八方游客提供视觉、味觉盛宴。

文化搭台,经济唱戏,历史文化名村八柳树村敞开胸怀,迎接八方来客,活跃乡村文化生活,繁荣地方经济,助力乡村振兴。

习练太极拳继承发展优秀传统文化

我国历来重视太极拳的推广普及工作。

自从习练陈氏太极拳以来,胸闷、膝盖疼等不适得到改善。我在习练太极拳的过程中,还悟出只有松下来、慢下来,方能体会到太极拳的奥妙。

慢,是学拳不能贪多求快,太极拳博大精深,要循序渐进,不光学习还要体会总结。

太极的松,第一步最要紧的是松而不懈、立身中正。例如太极起势,立身中正,尽量放松,不仰不俯不歪不斜。呼吸自然,胸部放松背部略张,双肩有意识地向外撑,双肩又要放松下垂,腋下犹如放有一个鸡蛋,从上身往下一点点松下来,同时避免憋气,否则“横气填胸”百病必生。

第二要松沉。没有虚灵顶劲的松

沉是死沉。胯以上部位上领和胯以下部位下沉的对拉拔长。如单鞭、野马分鬃、白鹤亮翅、倒卷肱等都有。白鹤亮翅还有右手和尾闾的对拉。对拉拔长做好了,关节松开自可血脉经络通顺,气血流畅,这也是太极拳养生的原因之一。

第三要松透。脚掌平均承受身体的重量,脚底松也即全身松。身体重量

传到脚底,脚掌和身体其他部位肌肉韧带都松到不紧张不紧绷不用力,膝盖不受力,脚部有扎进泥土之下的感觉。

“松、慢”是陈氏小架太极拳《学练陈氏太极拳十三要》中其中的两要。按照陈氏小架太极拳的“十三要”习拳练功,将会一层一层领略太极拳的精妙,享受健身和修心养性的乐趣。

(杨翠平)