

清山公爵城社区与华电英语系联办“我们的节日·清明”公益课

社校联动共筑清明文化传承新课堂

保定晚报讯(记者李卡 通讯员刘迪)3月29日,由市文明办指导,莲池区文明办、韩庄乡清山公爵城社区新时代文明实践站、华北电力大学英语系联合举办的“我们的节日·清明”青少年公益课堂吸引了众多社区青少年热情参与。

志愿者以生动有趣的方式介绍清明节,讲述介子推的故事,让青少年们了解到清明节深厚的历史渊源与文化内涵。随后,在传统习俗环节,志愿者通过图文展示,向青少年介绍扫墓祭祖、踏青、插柳等习俗,让大家感受传统节日的独特魅力。“清明英文我知道”环节将英语学习与传统文化巧妙融合。志愿者教孩子们用英语表达清明节相关词汇和句子,在轻松愉快的氛围中提升青少年的英语水平,拓宽文化视野。在竹编风铃手工制作环节,孩子们充分发挥想象力和创造力,在志愿者耐心指导下,用竹条精心编织,搭配彩色珠子和铃铛,制作出一个个精美独特的风铃。微风吹过,风铃清脆作响,宛如春天的乐章。活动中还穿插了有趣的单词卡片匹配游戏,孩子们积极抢答,在欢乐中巩固英语知识;运动元素的游戏则让孩子们在运动中释放活力,现场欢声笑语不断。

此次“我们的节日·清明”主题公益课堂形式新颖,将传统文化教育与英语学习、手工制作、趣味游戏



志愿者带领孩子制作竹编风铃。 刘迪 摄

相结合,激发青少年对传统文化的兴趣,增强文化自信。社区工作人员介绍,清山公爵城社区将继续携手各方力量,开展更多丰富多彩的文化活动,让传统文化在新时代绽放新光彩。

图片新闻



西大园北街社区和话剧院社区携手八方救援团队,近日在花园街小学开展实操性强、参与度高的消防安全疏散演练活动,为校园筑牢“防火墙”。

演练模拟教学楼突发“火情”场景,警报声瞬间响彻校园。社区工作人员和老师们迅速组织学生用毛巾捂住口鼻,有序撤离到操场,全体师生仅用21秒钟便完成撤离,无一人滞留“现场”。教官现场演示灭火器的正确使用方法,让学生在实践中掌握灭火技巧。 付乐 摄

同心传精神 祭扫敬英烈

保定晚报讯(通讯员盛娜 高艺瑄)3月26日,广厦社区联合东方家园社区、河北软件职业技术学院智能工程系,共同前往保定烈士陵园开展“清明祭英烈 爱国主义教育”活动。通过敬献鲜花、参观学习、实地祭扫等形式,引导党员干部、青年学生及社区居民赓续英烈精神,汲取奋进力量。

上午9时,全体人员在烈士纪念碑前整齐列队,举行庄严的祭奠仪式。伴随着肃穆乐曲,党员代表抬起花篮缓步走向纪念碑,将寄托着崇敬之情的花篮摆放在碑前。全体人员鞠躬默哀,深切悼念革命先烈。在保定革命纪念馆内,讲解员以保定地区革命斗争史为主线,生动讲述了狼牙山五壮士、地道战等英雄事迹。智能工程系学生王磊在参观后感慨:“课本上的文字

变成了眼前的实物,让我真正理解了‘理想信念高于天’的含义。”高耸的英烈墙上,镌刻着数千姓名。参与者驻足凝视,用手帕轻轻擦拭墙面。“每一个名字背后都是一段可歌可泣的故事。”东方家园社区老党员李阿姨红着眼眶说道,“他们用生命换来的和平,我们一定要珍惜。”最后全体人员分组前往烈士墓区,用毛巾细心擦拭墓碑,清理周围杂草,替因故无法到场的烈士属完成祭扫。

社区工作人员表示,此次联合活动以沉浸式教育厚植家国情怀,构建了社区、院校联动的爱国主义教育模式。下一步,各方将持续深化合作,通过红色故事宣讲、志愿服务等形式,让英烈精神在新时代绽放光芒。



3月26日,铁塔社区携手竞秀区委组织部蓝色网格下沉干部、保定职业技术学院畜牧兽医系、美联合宠物医院开展文明养犬活动。保定职业技术学院畜牧兽医系宠物专业带头人刘小宝向居民们科普养宠相关知识,宠物医生和志愿者为宠物进行义诊,提供剪指甲、肛门腺清理、耳道清理及免费驱虫服务,并积极引导居民树立正确养犬观念和行为习惯,共同营造文明和谐的居住环境。 冯蕾 摄

尚品社区开展心灵成长公益活动

保定晚报讯(通讯员徐颖)3月25日,徐水区尚品社区邀请二级心理咨询师孙春峰,为社区居民开展“我想有个幸福的家”心灵成长公益活动。

整场活动在轻松有趣的“拍拍手,人海中遇到你”的破冰游戏中开场。20余名居民分组依次抽取卡牌,讲述对“家是什么”“爱是什么”“我是如何长大的”三个问题的理解。多位参与者通过卡牌觉察到原生家庭对自己的隐形影响,坦率讲述自己心声。孙老师提示

大家幸福家庭不是完美无缺的“样板间”,而是允许所有真实情感流动的空间,希望大家能够学会接纳和理解,共同营造幸福美满的小家庭,从而构建美丽和谐的社区大家庭。

据了解,尚品社区还将建立各类女性互助成长小组,为辖区女同胞提供学习、交流、倾诉和互助平台,从身体健康、家庭教育、职业技能、心理健康等多方面提高妇女综合素质,增强她们的自信心和社交能力。

跟着节气吃美食——春分

春天养好肝,护肝食谱请收好

春季养生以养肝护肝为先,药膳选择的主要原则是“减酸增甘,以养脾气”。以下5款药膳对养肝护肝颇有效果。

1. 杞枣鸡蛋汤



杞枣鸡蛋汤。图片由AI生成

做法:选用枸杞子30克、红枣10枚、鸡蛋2个;将枸杞子洗净,红枣洗净去核,一起放于砂锅中;加清水适量烧开后,加入蛋液煮熟,调味即可食用。

此款药膳能补肝肾、健脾胃、滋阴

润燥、养血除烦,适用于肝肾亏损、脾胃虚弱以及慢性肝炎人群。枸杞子性平、味甘,能滋补肝肾、益精明目;红枣能补中益气、养血安神。

2. 丹参黄豆汤



丹参黄豆汤。图片由AI生成

做法:选取丹参10克、黄豆50克、蜂蜜适量;把丹参洗净,黄豆用水浸泡1小时;将两者放入砂锅中,加水适量煲汤,至黄豆烂,拣出丹参,加

蜂蜜调味即可食用。

这款药膳可以补虚养肝。丹参味苦微温,能活血祛瘀、安神宁心;黄豆能健脾宽中、益气和、生津润燥、清热解毒。

3. 红枣花生汤

做法:准备红枣50克、花生80克、冰糖50克;将红枣、花生洗净,同放砂煲内,加清水适量;用武火煮沸后,改用文火煲至花生熟烂,加入冰糖再煲片刻,即可食用。

此汤具有养肝、补脾和胃、养血止血的功效。

此外,还有几个护肝小窍门,有肝



红枣花生汤。图片由AI生成

脏不适的人群要牢记:喝酒要少量或不喝;食物要吃新鲜的,腌制的咸菜、油炸食品尽量少吃。

据人民日报公众号