



# 市文化馆举办的“欢乐滨州迎春文化荟”继续精彩进行 “京剧+舞蹈”双专场让市民过足戏瘾饱够眼福



滨州日报/滨州网讯(记者 刘清春 通讯员 吴延香 曹修群 报道)临近元宵佳节,滨州市文化馆举办的“欢乐滨州迎春文化荟”又进入一个新的高潮——这几天,多个群文骨干团队带来高水平演出,京剧、舞蹈、管乐等多种文艺让市民大呼过瘾。

2月15日,悦动新春·群星京剧团专场演出让市民如约品鉴。演出由国家一级琴师王君、国家一级鼓师徐元书领衔,多位艺术家和京剧票友奉献了精彩的国粹盛宴。

听,板弦声声、皮簧阵阵,铿锵的鼓点扣人心弦,优美的唱腔感人肺腑。《珠帘寨》《捉放曹》《贵妃醉酒》等众多经典选段、唱段逐一登台上演。上台的演员中既有京剧爱好者,也有专业的京剧表演艺术家,其扎实的功底、出色的唱腔和饱满的热情再现了名段韵味,让观众过足了戏瘾、饱足了眼福。

京剧是国粹流芳,而舞蹈则是舞韵溢彩,让新春灵动。2月13日,



舞蹈专场演出节目精彩纷呈。

悦动新春·群众文艺团体优秀节目展演“舞出青春”舞蹈专场精彩上演。现场,伴随着一首首动感旋律,

舞蹈演员翩翩起舞。沉稳飘逸的《惊鸿舞》《半壁纱》《茉莉花》,既有技巧性,又充分展示了古典舞的韵律;可爱的孩子们表演的《雏鹰展

翅》欢快多姿、天真烂漫;群舞《一年花开》喜气洋洋、明媚大方。演员们精彩的表演,引得掌声、喝彩声不断。

## 相关新闻

# “诗词+美食+汉服+花簪”让市文化馆遍吹国学风

滨州日报/滨州网讯(记者 刘清春 通讯员 吴延香 曹修群 报道)日前,在市文化馆组织举办的“欢乐滨州迎春文化荟”活动现场,文化讲座重磅连连。专家学者讲诗词、谈美食、聊家常,有滋有味,活色生香,阵阵国学风让沧桑而温暖的中国故事纷至沓来。

正月十二、正月十四两天,滨州学院人文学院副教授刘玉华带来了两个诗词讲座,一个是新春篇,一个是元宵篇,均将经典诗词对佳节场景的美好描绘一一道来,有画面有故事,引得爱诗词的市民、学生纷纷点赞。刘玉华是滨州学院古代文学教研室主任,

国家级普通话水平测试测评员,专事中国古代文学教学和研究,兼任滨州市老年大学《普通话与朗诵》课程教师,同时对书法、京剧、朗诵等中国传统文化和技艺也颇有研究。

而正月十三,滨州FM104.2广播电台节目主播、历史评书播讲者大宇带来的讲座《活色生香说美食——春节篇》更是让人垂涎,他结合自身经历以及关于中国人餐桌厨房的历史变迁,同市民分享了“春节的美食记忆”。其中,“馒头的来历”“东北的年俗”“与吃有关的话语”“餐桌的历史”等话题,都引起了听众的共鸣。

在大宇看来,东北的酸菜火锅、冻苹果、冻梨、血肠怎么做怎么吃,都有学问。而辣椒、芝麻、西红柿、玉米出现的时间与中国文明的进程也大有关联。目前,大宇主持的《大宇茶馆》栏目已经拥有60多万的活跃粉丝,累积点击量超过3亿次。

在听讲座的同时,还有引诱回忆的80供销社文创产品和非遗体验活动。今年新设的80供销社文创产品展售内容丰富,不仅让“80后”印象深刻,很多老人也在那里驻足流连,孩子们更是围在展台前叽叽喳喳看热闹。在买跳青蛙、拉绳的市民李女士看来,每一

段记忆都有一个密码,只要时间、地点、人物组合正确,无论尘封多久,那人那景都将在遗忘中被重新拾起,而这些80供销社文创产品正是让人重拾童年记忆的一个个密码。

听过、买过,更要亲自动手制作!2月16日,“云鬓花钿·寄托你的古典情怀”活动美得让人沉醉。现场,有灯盏姑娘为大家指导发簪制作技巧,手把手地教市民品味配饰手作。到场的传统文化爱好者们则身着汉服,进行手工发簪制作,为魅力的传统服饰搭配一支古色古风、独一无二的发簪。

# 市工人文化宫新春伊始报名忙

今年开设的艺术培训项目达到21类,共计39个班次,目前报名人数达到1567人,为历年之最



滨州日报/滨州网滨州讯(通讯员 王胜平 苗盛成 报道)春节过后上班第一天,市工人文化宫就下发了《举办职工艺术培训项目的通知》。自通知下发以来,全市职工报名踊跃,场面火爆,每天甚至排出一列长队。据市工人文化宫一名工作人员介绍,仅他一人一上午就接待了300多人。

今年,应广大职工要求,市工人文化宫在原有培训项目的基础上,

新增开了古琴、电子鼓、硬笔书法、水彩画、国学茶修、二胡、笛子等培训班,原有培训项目有的增加名额,有的增开了班次,艺术培训项目达到21类,共计39个班次。

截至目前,报名人数达到1567人,为历年之最。市工人文化宫相关负责人表示,将立足岗位、履职尽责,尽最大努力为广大学员服务好,让广大学员在文化宫里收获知识、收获友谊、收获快乐。

# 患者同时身患四种癌症 一次手术肿瘤全部切除

滨医附院胸外科成功为一例患有肺癌、食管癌、胃癌及胸腺瘤四种恶性肿瘤的患者实施手术,同时切除四种肿瘤,目前患者已顺利出院

滨州日报/滨州网滨州讯(记者 李诚 通讯员 张敬敬 张莹莹 报道)近日,一例患有肺癌、食管癌、胃癌及胸腺瘤四种恶性肿瘤的患者到滨医附院胸外科就医,该科室成功通过一次手术就将以上四种恶性肿瘤全部切除。患者术后恢复顺利,目前已经出院。

该患者为男性,68岁,因“进食梗阻感”做胃镜检查,确诊为“食管癌”合并“胃贲门癌”。患者曾辗转就诊于烟台、济南等地的多家医院,医院均因考虑手术难度大、风险大而拒绝手术。患者在滨医附院胸外科住院后,行胸部CT检查又发现“左肺上叶癌”及“胸腺瘤”。该名患者同时患有四种恶性肿瘤,十分罕见。

面对如此罕见的复杂病例,滨医附院胸外科主任张庆广带领团队经过周密部署,完善了相关检查,排除了肿瘤转移等手术禁忌,并在做好充分的术前准备后,对该患者实施了小切口开胸手术,同期做了“肺癌根治术”“食管癌根治术”“胃贲门癌根治术”及“胸腺瘤切除术”四项联合手术。为确保手术疗效,同时

为患者清理了纵隔、肺门、腹腔等多组淋巴结。术后病理证实,四处病灶均为原发性肿瘤,分别为“肺浸润性腺癌”“食管鳞状细胞癌”“胃贲门腺癌”“B2型胸腺瘤”,属于不同部位不同类型的恶性肿瘤。手术,经12天精心治疗及护理,该患者恢复顺利。

张庆广介绍,像这样同时或先后患两种或两种以上癌症的情况,叫“重复癌”,又称“多原发癌”。它与癌症的转移不同,肿瘤之间彼此并无关系,都是原发肿瘤。随着医疗技术水平的提高,“重复癌”已不是手术禁忌,只要能及时发现,及时确诊,“重复癌”患者通过治疗会达到较理想的治疗效果。

# 河流镇学区春季开学工作会议召开

滨州日报/滨州网滨州讯(通讯员 李雪莹 报道)为落实阳信县春季开学工作会议精神,提前做好春季开学前的准备工作,2月17日上午,河流镇学区召开了“担当有为、狠抓落实”暨2019年春季开学工作会议。各学学校(园)长参加会议。

会议第一阶段,河流镇学区各成员在学习全县春季开学工作会议内容的基础上,结合各自分管工作对去年的工作进行了总结,对近期的工作任务进行了安排部署。会议第二阶段,学区负责人首先传达了省委书记刘家义在全省“担当作为、狠抓落实”工作动员大会上对贯彻落实的五点意见,之后提出了2019年河流镇教育发展的总体思路,为全镇教育发展明确了方向。

# 第二届春节民俗才艺大赛开启网络投票

活动由市福彩中心组织开展,两周时间收到百余位老人创作的147件作品

147件。目前,大赛正式开通网络投票。

去年年初,市福彩中心组织开展了“福彩送福·情满养老院”全市各养老机构春节民俗才艺大赛。全市各市区敬老院纷纷搭起了才艺、比技艺的舞台,让养老机构的老人们参与进来,享受老年之乐。活动中,共收集到81件精美而又各具特色的作品,包括书法、剪纸、绘画、手工等。

今年春节期间,第二届春节民俗才艺大赛举行。相较去年,今年大赛进一步丰富了比赛形式,分为民俗文艺演出大赛和民俗手工艺品大赛两种形式;民俗文艺演出大赛将以各市区为单位,组织各敬老院、养老院老人开展一次才艺比拼;民俗手工艺品大赛则针对各市区养老机构,开展全

市民俗才艺作品征集评选。

“今年继续举办第二届春节民俗才艺大赛,也是希望通过民俗才艺作品的征集和评选,提升养老机构老人的节日生活质量。有了去年成功的基础,今年活动开展得非常顺利,陆续收到了百余位老人创作的147件作品,数量大大超过去年。”市福彩中心相关负责人介绍。今年大赛依然分为网络评选、现场评选两部分,最终将评出一等奖5名,二等奖10名,三等奖30名,奖励相应奖金和精美礼品。

据悉,春节民俗才艺大赛是市民政局春节期间“五个一”系列活动的一部分。今年春节期间,市民政局先后组织开展一次文艺演出活动、一次才艺大赛、一支养老院演出团队、一次走

访慰问活动、一次志愿服务活动“五个一”系列活动,旨在进一步丰富老年人精神文化生活,营造浓郁节日氛围,充分展现“民政为民,民政爱民”理念,展示养老机构服务管理水平。



扫描二维码,即可为您支持的老人及作品投票

## 关注

滨州日报/滨州网滨州讯(记者 葛肇敏 通讯员 赵敬妹 报道)为进一步丰富全市养老机构老年人的精神文化生活,2019年春节前,滨州市福彩中心继续开展春节民俗才艺大赛,针对各市区养老机构开展民俗才艺表演及作品征集评选活动。在两周的时间里,全市共收集养老机构老人作品

# 想赶走“大肚脯” 科学运动合理分餐很重要

滨州日报/滨州网通讯员 魏莹

饮食过量和久坐不动是造成腹型肥胖的最主要因素

如今,“大肚脯”似乎成了中年人士的一道独特风景线,可谓“抬头不见低头见”。

夏燕琼感慨,由于基础代谢率的下降,饮食结构不合理,活动量不足以及慢性病因等因素,中年人确实更容易发福。但是很多人认为的“人到中年,发福是自然而然的事情”则是误解。

夏燕琼表示,虽然临床上见到的腹型肥胖人群以中年人居多,但近年来腹型肥胖年轻化的趋势越来越明显。虽然出现这种情况的原因很多,但饮食过量和久坐不动是造成腹型肥胖的最主要因素。

腰围和腰臀比都是腹型肥胖的诊断依据,体质指数正常也可出现腹型肥胖

夏燕琼介绍,“大肚脯”在医学上叫作腹型肥胖,又称中心型肥胖,是指

脂肪在腹部的特别堆积,表现为腰围的增加。参考我国腹型肥胖的最新标准,男性腰围超过90cm(含90cm)、女性腰围超过85cm(含85cm)即为腹型肥胖。

腰臀比(腰围/臀围)也是腹型肥胖的间接诊断指标:男性腰臀比大于0.9,女性腰臀比大于0.8,也可诊断为腹型肥胖。

夏燕琼指出,我国成年男性肥胖几乎都是腹型肥胖,也就是我们俗称的“将军肚”“啤酒肚”“苹果形”身材。而中年女性肥胖的特征,也大多以腰腹部及臀部脂肪堆积为主,也就是“梨形”身材。

日常生活中,人们常以体质指数(BMI)衡量人体胖瘦程度以及是否健康。夏燕琼表示,体质指数只能看作为对体重及相关健康隐患的粗略测算。BMI指数正常,也可能出现腹型肥胖。

专家支招,教你如何远离减肥误区,真正实现瘦身  
说起减肥瘦身,“管住嘴,迈开腿”

是人人皆知的减肥“六字箴言”。然而,不少人一心求瘦,却一脚陷入减肥“大坑”。

夏燕琼说,像节食减肥、单一食物减肥、过午不食、减肥不能碰油、剧烈运动等,都是临床很常见的减肥误区。

“减肥不单是减重,更重要的是减少脂肪。”夏燕琼表示,想减肥的人可以根据自己的身高体重计算出身体需要的能量,继而通过长期摄入低于基础代谢率能量的平衡膳食,结合增加运动,达到减肥效果,同时能维持身心健康。

如何做好食不过量?夏燕琼支招,定时定量进餐,每餐少吃一两口,减少高能量食品的摄入。尽量减少在外就餐,如果不能避免,可于外出就餐后的几天里适当减少进食量。需要强调的是,不论是在家还是在外出就餐,都提倡分餐、简餐、份饭,倡导节约、合理的饮食“新时尚”。

谈及如何选择适当的运动方式,夏燕琼建议:有氧运动天天有,抗阻练习每周进行2—3次,柔韧性练习随时做。



人到中年,“抬头见褶子,低头见肚脯”似乎成了标配。日前,广州日报记者针对此情况,采访了广东省妇幼保健院营养科主任医师夏燕琼,对方表示,只要做到合理饮食、坚持运动,人到中年未必一定发福。

# 滨州市住房公积金管理中心 无棣管理部 迁址公告

为认真贯彻落实“放管服”改革的部署和要求,进一步深化无棣县行政审批制度改革,提高公共服务质量和效率。滨州市住房公积金管理中心无棣管理部服务大厅于2019年2月16日(周六)实施搬迁。

办公新址:无棣县经济开发区科技孵化园二楼西大厅(无棣县新汽车站东1000米)

咨询电话:0543-6782207

由于搬迁给您带来的不便,敬请谅解。