

灯光暖邻里 读书促成长

南五里社区举办《高手父母》共读分享会

本报讯(记者 李丽 通讯员 王淑红)4月17日晚,高唐县鱼邱湖街道南五里社区党群服务中心会议室,《高手父母》共读结营仪式举行。30天的线上共读让来自社区的家长们结下深厚的友谊,而这场线下的结营仪式,让大家从“网友”变成了“邻里”,共同探讨亲子教育。

活动还未正式开始,会议室里已充满了欢声笑语。“原来你就是每天在群里打卡的那位妈妈!”一位家长认出了群里的“老熟人”,惊喜地说。30天的线上共读,家长们习惯了在微信群里互道“早安”、分享读书笔记、讨论育儿困惑。而就在当晚,头像和昵称背后的那个人终

于“活”了起来,大家在轻松氛围中敞开心扉。

志愿者先是带领大家回顾了《高手父母》的精髓内容,随后,各位家长围绕着“环境和习惯”“守望放手”“习惯培养”“情绪稳定”等话题进行分享。活动尾声,高唐县妇联主席王亚平为每一位坚

持完成共读的家长颁发了“成长之星”荣誉证书。

南五里社区的这场共读活动,不仅让家长们育儿之路上找到了同行者,更让社区成为一个温暖的大家庭。未来,社区还将继续举办类似的活动,让更多家庭在共读中成长、传递温情。

墨香记

市图书馆举办主题绘本阅读活动

4月18日,在聊城市图书馆,“绘本妈妈”李扬带领亲子家庭共读。

春光美,谷雨至。当日,聊城市图书馆举办“听阿吉讲谷雨,与自然共阅读”主题绘本阅读活动,15个亲子家庭在“绘本妈妈”带领下,共读绘本、动手做手工,在书香与欢笑中感知节气之美。

读完绘本,活动室里响起了轻快的童谣。“绘本妈妈”带着孩子们学起谷雨主题手势舞,并以一幅幅充满童趣的谷雨手工黏土画为活动画上句号。

本报记者 赵迪 摄



安全“童”行

高铁站里的别样课堂



4月18日,在平南站派出所民警在站台开展高铁安全宣传活动。

民警以真实案例为切入点,向孩子们重点讲解“勿攀爬高铁轨道”“勿越过安全黄线”等安全要点,现场科普铁路安全知识。生动形象的讲解,让孩子们认识到安全规定的重要性,提升了自身安全防护意识。

本报记者 商景豪 本报通讯员 桑浩然 摄

中医夜校教您调血浊

本报讯(文/图 记者 孙克锋)4月21日晚,聊城市中医夜校精品班、“无己方论”中医药文化宣讲暨成无己讲堂第三十讲,在市新闻传媒中心东昌路办公区开讲。山东省名中医药专家、聊城市中医医院副院长、主任医师于秀梅以“血浊调理”为题,用通俗语言拆解血浊成因,传授易学易用、适合全家的日常清浊养护法。现场座无虚席、互动热烈。

于秀梅结合国医大师王新陆血浊理论,从中医经典与现代生活切入。她指出,环境污染、情志失调、饮食不节、久坐熬夜是血浊四大诱因,核心多与脾失健运、肝失疏泄、肾气亏虚相关。

讲座紧扣生活实操,不讲晦涩医理,

只教管用方法。饮食上推荐山楂、薏米、黑木耳、燕麦等清血食材,分享山楂、陈皮、菊花等简易代茶饮,提醒远离肥甘厚味与过度加工食品;运动上强调快走、八段锦、太极拳等温和方式,每周坚持、微微出汗即可疏通气血;养生方面手把手教授揉足三里、三阴交、太冲等穴位,搭配睡前泡脚、规律作息、情绪疏导,从日常细节净血护脉。

针对体检正常却有不适、已有“三高”如何调理等高频疑问,于秀梅逐一答疑。此次讲座既传承成无己学术思想,又贴合当代人养生需求,让中医药智慧走进千家万户,助力市民以细水长流的健康生活方式,远离血浊、守护安康。



中医夜校现场