肇兴侗寨浪漫的谷雨文化盛宴

○ 黔东南州融媒体中心记者 余天英

时至暮春，雨生百谷。4月19日，黎平县肇兴侗寨群众载歌载舞，在喜庆氛围中欢度古老而浪漫的节日——谷雨节。

当天举行的活动精彩纷呈，有讨乌米、丢卣卣、抹花脸、打糍粑、鼓楼习歌、行歌坐月、篝火表演、村歌大赛等，吸引了上万名省内外游客前往体验与分享。

肇兴侗寨素有“侗乡第一寨”的美誉，因其浓郁的少数民族特色文化、原生态的侗寨风情、优越的地理位置，享有中国最美的乡村古镇、“全球最具诱惑力的33个旅游目的地之一”、中国历史文化名村、“世界上最大的民族博物馆”“人类疲惫心灵的最后家园”等众多美誉，广受国内外游客青睐。

据当地的老人介绍，谷雨节在侗语中叫“渐苟嫩堕拉”，意为“吃乌米”“播稻种”。肇兴侗寨的谷雨节，不仅是二十四节气的时间表达，还是侗家人在千百年的生息繁衍中对传统农耕文化与婚恋习俗的寓意体现。

当日，活动现场人潮涌动，欢声笑语，氛围欢快，多重民俗体验和趣味活动让各地游客乐在其中、游有所获、体有所感、意犹未尽、流连忘返。

“肇兴侗寨景色优美，村民热情，他们穿的民族服饰也很特别，我和妹妹今天也忍不住去旅拍店租民族服装来穿，跟着他们一起巡游，非常开心……”来自广州的游客陈爱莲女士和姐妹们一边巡游，一边和记者分享谷雨节的收获，她说，刚刚在迎宾大门深深被侗族大歌和芦笙舞所吸引，所在巡游中都是拿着手机记录这美好瞬间，晚上还得好好体验抹花脸。

据了解，随着旅游回暖，肇兴侗寨春季旅游市场持续火爆。此次活动的举办，拉动了当地旅游、餐饮、住宿等服务行业的发展，促进旅游商品、农特产品销售，惠及肇兴镇及周边地区村民，不断拓宽农民增收渠道，助力乡村振兴。

朗利苗寨即将迎来鼓藏节

本报讯（记者 姚宁）日前，凯里市三棵树镇朗利苗寨即将迎来十三年一度的盛大传统节日——鼓藏节，这个消息引起了广大苗族同胞和游客的热烈期待。

朗利苗寨，地处凯里市东南面19公里，256户，1100人。朗利苗寨气候宜人，山清水秀，巴拉河从朗利苗寨门前流过，四周青山植被良好，自然风光旖旎，是民族风情浓郁的旅游村寨，是美丽乡村示范村。朗利苗寨是通往著名西江千户苗寨的黄金旅游线上的一颗珍珠。2016年12月，朗利村被列入第四批中国传统村落名录，是“长裙系”服饰苗族文化圈的代表性苗寨，属于“黔东南民族文化生态保护试验区”苗族文化的“核心区”。

朗利苗寨的鼓藏节非常隆重，今年迎来了十三年一周期的“起鼓年”，标志着新一轮鼓藏节的开始。为了庆祝这一盛大节日，朗利苗寨准备了丰富多彩的活动。从4月23日至5月1日，为期9天的庆祝活动将让游客和苗族同胞们充分感受到鼓藏节的魅力。起鼓仪式、跳芦笙、明星演唱会、万人共享鼓藏宴、篮球赛、拔河、讨花带、烟花秀等活动将逐一上演。同时，还将启动“神秘鼓藏·醉美朗利”摄影大展，诚挚邀请全国各地摄影家和摄影爱好者们用镜头记录下这一盛况。

此次活动得到了州文联、凯里市文联和相关部门的关心和指导，同时也得到了黔东南籍艺术家们的大力支持。在4月30日的晚会上，黔东南籍艺术家们将献上精彩的文艺节目，为鼓藏节增添更多的色彩和活力，与大家一起分享鼓藏文化盛宴。

“党建+健康敲门行动”让失能老人有“医靠”

本报讯（通讯员 黄费平）近日，在锦屏县平秋镇石引村，镇卫生院家庭医生正在对因脑梗长期卧床的陆大爷进行全面体检。

“大爷，最近身体怎么样？有没有哪里不舒服？平时饭量怎么样？”……医生一边体检问诊，一边在“失能老年人健康评估表”上详细记录着，并时不时向老人作健康指导，叮嘱他要多吃一些补钙的食物，多喝纯牛奶，适当运动，多做一些肢体康复训练等。

在接受采血、B超、心电图、中医体质辨识等等一系列体检之后，陆大爷对家庭医生的贴心服务连连称赞，由衷地说：“现在有家庭医生，真是太好了，来我家里给我体检，还给我送药，党和政府是真心服务群众啊！”

这是锦屏县“健康敲门行动”开展以来常见的温馨一幕。

为传递党和政府对失能老年人的关心关爱，切实提高失能老年人的生活质量，满足失能老年人健康服务需求，锦屏县卫生健康局持续深入推进“健康敲门行动”。

一直以来，得益于国家基本公共卫生服务项目，老年群众均能享受每年一次的免费体检服务。然而在实际工作中，失能的老年人因失能行动受限对于体检服务的参与率极低。失能老人人群的卫生健康需求，俨然已经成为全民健康的“短板”。为精准补齐这一“短板”，该县卫生健康局充分发挥党建引领优势，在全县卫生健康系统组建104支由党员、医务人员、志愿者组成的家庭医生服务团队，主动为辖区65岁及以上失能老人提供免费上门体检、康复护理指导、健康风险指导、心理健康指导等服务。

下一步，该县卫生健康局将积极推动失能老年人“健康敲门行动”与家庭医生签约服务等工作一并推进，加强资源整合和工作衔接，不断完善辖区603名失能老年人的医疗保障制度，切实打通失能老年人健康服务“最后一公里”。

500亩金鱼草花绽放喜迎八方游客

本报讯（通讯员 胡英凯）近日，走进麻江县宣威镇药谷江村菊花园景区，500亩红的、白的、黄的、紫的各色金鱼草花争相绽放，喜迎八方游客。

麻江县药谷江村菊花园以种植观赏菊花而得名，今年是菊花园的第二届金鱼草花季，眼下正是花开时节。走进园内，盛放的金鱼草花整整齐齐，争相斗艳，春风拂面送来阵阵清香，白色、古铜色、绯红色、玫瑰色、黄色、粉红色六大色系的数百万株金鱼草组合成了五彩花田，放眼望去，犹如一幅幅水彩画，引得游客纷纷拿出手机、相机，通过抖音、快手、微视频等自媒体平台，用镜头记下美景。

金鱼草因其花瓣极像金鱼的头和嘴而得名，绽放的花儿像一个个游走在空中的小金鱼，十分可爱。五颜六色的花海和风车相映成趣，每当微风吹过便会发出“漱漱……”的响声，与鸟叫声、虫鸣声和游客的歌声一起，在花海奏起一曲曲天籁之音。

麻江县药谷江村菊花园景区种植管理者、卡乌村村民田应标告诉笔者：“目前我们的金鱼草花海正处于最佳观赏期，成片怒放的美景可以持续到今年的6月中旬。接下来，我们又要种菊花，去年以来，我们在品种和效果上不断地大胆探索，丰富赏花的品种和效果，争取从两季观花逐步增加到四季都可以观花，给游客带来更好的游玩体验。”

花为媒，药谷江村景区致富出新招。近年来，麻江县依托县内的自然风光和铜鼓、刺绣、织锦、枫香染、芦笙、斗牛、斗鸡、斗鸟、龙舟等文化旅游资源积极打造了药谷江村、乌羊麻、乌卡坪等一批旅游景区景点，努力推动农文旅康体医的深度融合，吸引游客前来观光，药谷江村菊花园就是其中之一。多年前，该村是一个产业结构单一的传统村庄，自2016年起，该村采取“党支部+公司+高校+合作社+农户”的组织方式与贵州同和集团有限公司前身麻江县农文旅公司利用荒地共建了菊花园景区。如今，该园区核心区种植面积达500余亩，主要以种植菊花为主，菊花园集花卉种植、加工、销售和农业观光旅游为一体，菊花园已连续八年“出彩”贵州旅游圈，带火乡村旅游，带旺产业发展。今年是该景区第二届金鱼草观花花季。

“我们景区年均接待游客约60万人次，带动村集体收入20万元以上。”麻江县药谷江村菊花园景区责人韩远军说。

依托菊花园景区，卡乌村通过招商引资，引入携程集团入驻卡乌村，与卡乌村共同组建村投公司——贵州省农旅开发投资有限公司，陆续在卡乌苗寨开发露营基地、美食小镇、民宿等项目。其中，太空舱住宿及露营基地项目可以在2024年“五·一”国际劳动节旅游黄金周期间开门迎客。

（备注：1亩=0.0667公顷）

五彩月季绽放　扮靓凯里山城

本报讯（通讯员 熊顺才）最美人间四月天，月季吐蕊满城香。日前，随着天气渐暖，凯里主次干道和大街小巷的数万株月季花竞相绽放，满城姹紫嫣红，花香四溢，一株株盛开的月季花把凯里山城装点成“大花园”。

“一夜好风吹，新花一万枝”，用这句诗来形容凯里城区月季绽放的情形，最合适不过了。每年的4月中下旬直至5月初，是观赏凯里月季的最佳时间。

行走在凯里街头，色彩各异的月季开启“怒放模式”，红的、粉的、黄的、白的……丰富的花型、优美的花姿、缤纷的色彩，花朵娇艳欲滴，令出行的市民目不暇接。

“这里的月季花太美了，各种颜色都有。我也拍了不少照片，一会儿就发个朋友圈。”正拿着手机拍照的市民张女士和同伴笑着说。

“这里的花开得实在太惊艳！让人陶醉不已，看着心情都变好很多了。”前来赏花拍照的市民们纷纷感叹道。

“一番花信一番新，半属东风半属尘。唯有此花开不厌，一年长占四季春。”这是明代诗人张新赞美月季花的诗。

据了解，身为我国十大名花之一的月季有着较长的自然花期，几乎四季常开，于是，每年4月直至12月，凯里街头的月季花都尽情绽放，满城姹紫嫣红，到处芳香四溢。

“市花”是城市形象的重要标志，也是现代城市的一张名片。2015年，凯里市将月季和映山红定为市花，月季就这样走进了市民的生活。每当进入四五月份，满城月季花盛开，凯里瞬间变成了花的海洋。

「共享书架」让精神食粮物尽其用

○ 杨朝清

相信很多市民都有这样的经历：随着孩子年龄的增长，曾经读过的课外书日渐闲置下来，家里的书架堆得满满当当。也有不少市民看过买来的书后，就束之高阁了。这些闲置的书籍就只能扔掉、贱卖或蒙尘了吗？浙江宁波市发起“爱不孤‘读’”百个社区（村）“共享书架”计划，让闲置的书籍流动起来。（4月18日《宁波晚报》）

让闲置图书流动到有需要的人手中，显然是一件好事。“共享书架”说到底，就是让闲置图书重新流动起来，这不仅提高了资源使用效率、让闲置图书物尽其用，也有助于减少浪费。“共享书架”助力了全民阅读，有助于让老百姓享有更加充实、更为丰富、更高质量的精神文化生活。

在物质生活渐次丰盈的当下，公众对丰盈精神家园有了更直接、更强烈的渴求。塑造爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围，让读者加快知识更新、优化知识结构，“共享书架”本质上是一个又一个流动的图书馆；从一个地方流动到另外一个地方，改变的是安放图书的地理位置，不变的是对阅读的热爱。

也许有人会说，在万物互联的数字时代，为何还要费时费力地进行纸质阅读？碎片化、蜻蜓点水的“浅阅读”本质上是一种“快餐文化”，并不见得适合所有的书籍。古人把读书称为“攻书”，有些“难啃”的书籍需要专注与毅力；阅读的过程不仅是收获知识和智慧的过程，也是获取精神滋养、实现精神成长的过程。

书籍的生命是被阅读唤醒的，好书也需要与读者相遇。在过去由于图书不能流动，有的社区即使有图书馆也难以让居民们看到更多的图书；“共享书架”盘活了有限资源，让书籍在循环利用中提高了资源使用效率。不论是社区图书馆，还是亲子活动室，抑或居民议事厅，“共享书架”对场地和空间的要求没有那么高，更加灵活方便。“共享书架”通过分享让更多人享受到阅读的快乐，让闲置图书实现了生命的延续。

“问渠那得清如许，为有源头活水来。”在社区与社区、社区与村以及村与村之间流动，“共享书架”让同一本图书被更多人阅读，让同一个社区拥有更多的“可读之书”。每一位参与者，都是受益者，“共享书架”让更多图书进入公众视线，让更多读者的精神文化需要得到满足。

读书的价值不仅体现在能够连通过去、观照现在，也能够发现和创造未来。健全公共文化服务，让阅读更加“触手可及”，让可以借阅的图书更加丰富多彩，“共享书架”可圈可点。

周末茶座

五村共建和美乡村合约超市

本报讯（通讯员 陈光昌）“就连孩子应征入伍、见义勇为、参加植树、拆除废弃猪圈等都得加积分，能用积分兑换超市产品，我们大家都愿意参与乡村治理。”4月19日，天柱县渡马镇和美乡村合约超市开业当天，在现场购物的共和村村民陶光祥开心地说，他喜欢参加村里的公益活动，积分多，过几天就来兑换。

当日，天柱县渡马镇和美乡村合约超市在渡马集镇开业，标志着渡马镇5个村5000多户村民可以用积分兑换商品，也可以购买价廉物美的商品。村民逛着、挑选着，大包大包地提着装满物品的手提袋到柜台结账，开心极了。

“10个积分相当于1元钱，正面加分最多达2300多分，相当于可以兑换230多元的商品。”渡马镇党委相关负责人说，获得积分的村民，可以兑换相应的盐巴、食油、面条、牙膏、洗衣粉、洗洁精等生活必需品，也可以兑换饮料、茶叶等商品。

和美乡村合约超市是渡马镇探索创新乡村治理的一种新模式。

渡马镇立足“合约食堂”基层自治基础，整合下辖杨柳、新民、桥坪、龙盘、共和5个村资源，“五联共创”推进抱团发展。各村入股联合成立天柱县五方兴农文旅产业发展有限责任公司，投资20万元合办和美乡村合约超市。这一模式紧紧依靠群众、服务群众，拓宽村级集体经济增收路径，将超市盈利用于积分兑换物品、奖励文明家庭等，推动乡村治理和集体经济同频共振。

据了解，该镇将农村环境整治、移风易俗、基层治理等多领域细化分类、量化赋值，制定“拥党爱国、遵纪守法、治理有效、生态宜居、乡风文明、发展致富”6个正负面板块、61条积分细则，实行一月一评、一季一发、“晾晒”通报，对村民参与活动的情况进行量化“积分”，当积分达到要求分值时，随时在“合约超市”里兑换相应商品。同时把积分管理纳入“村规民约”，依托“天翼数字乡村”平台，采取村民自主申报、村委后台审核、扫码兑换奖励的方式，鼓励群众通过合约管理的形式将群众参与基层治理服务事项进行积分奖惩，推进合约超市与新时代文明实践活动深度融合发展，培育文明乡风、良好家风、淳朴民风，推动全镇上下形成自力更生、尊老爱幼、团结和谐、热心公益的良好风尚。

遗失声明

●不慎遗失《开户许可证》，开户名：剑河县人民医院；核准号：Z7130000200801；开户行：中国建设银行股份有限公司黔东南州分行；账号：52050166363600001519；账户性质：专用存款账户。特声明作废。

剑河县人民医院
2024年4月19日

●不慎遗失《食品经营许可证》正、副本，许可证编号：JY15226260007116，特声明作废。

岑巩县水尾镇尚绍海食品经营店
2024年4月19日

健康生活小常识

1、大蒜中含有丰富的抗病毒成分，能增强身体的免疫力，换季时多吃些大蒜会帮你应付感冒。

2、饮酒时不宜吃烟熏食品，饮酒易使人体血铅含量增高，这时烟熏食品中的有机胺会诱发消化道疾病。

3、用餐节奏不宜太快，细嚼慢咽，让食物和唾液充分混合，让唾液里的酶充分降解，发挥唾液的抗癌功效。

4、将饮泡过的茶叶晒干后装在纱布袋内，放在冰箱里，可吸收鱼、肉散发出来的腥味。

5、想美白肌肤，应多吃蔬菜和水果，随时补充维C、牛奶等，长期坚持清淡饮食可淡化斑点。

6、洗头时，在温水中加些盐，用盐水来洗头，这样可以防止掉头发，同时也会使头发洗得更干净。

7、风油精治烫伤，对于小范围轻度烫伤，可将风油精直接滴敷在烫伤部位上，每隔四小时滴敷一次。

8、夏天“吹空调”已成为习惯，但长时间吹空调反而特别容易中暑，在办公室、家中要多喝盐开水防中暑。

9、女性每晚睡前喝点红酒，可以养血。每天敷一张浸过红酒的面膜纸，可改善肌肤状况。

10、醋水沐浴可护肤抗疲劳，户外活动后，往洗澡水中放点醋，有抗疲劳、抗过敏、止痒的效果。

11、白色衣服被其他衣物染了色，可将被染色处用水打湿，再涂满食盐反复轻搓，去掉染的色后用水清洗。

12、在海带中存在着高效的消除臭味的物质，因此，患有口臭的人，常食海带可以消除口臭。

13、被蚊虫叮咬后，可立即涂1至2滴氯霉素。

14、擦伤伤口不宜用创可贴，而应用紫药水消炎，让伤口自然暴露在空气中愈合。

15、芹菜富含纤维，可加快肠内食糜的排空速度，缩短有毒物质在肠内滞留时间，可预防肠癌。

16、赤豆粥补肾消水肿，荷叶粥解暑热、止渴解毒；冬瓜粥止渴生津降血压；银耳粥生津润肺。

17、牙齿美白偏方，用木瓜切片，每天擦拭牙齿2次，每次两分钟，坚持一个月，必然有效。

18、木质家具应用干布擦和上蜡保养，若沾上难擦的污垢，可先用布蘸牙膏擦拭，后用湿布擦。

19、烹制菜肴时不可用白酒代替料酒，料酒加热能与溶解脂肪产生醋化作用，增鲜提味，白酒无此作用。

20、挑遮阳伞，不妨撑开伞看地面上的影子，影子颜色深的好，伞面面料选涤纶的，颜色越深越好。

21、桃子富含多种维生素，矿物质及果酸，可缓解便秘，含铁量居水果之冠，是缺铁性贫血者的理想食物。

22、小快步姿势行走最佳，可增加肌肉活动次数，使腿部肌肉强健，增加血液循环。

23、教你煮鸡蛋：冷水下锅，慢火升温，沸后微火煮2分钟，停火后泡5分钟。

24、筷子用久了会残留细菌和清洁剂，平时除了要对筷子勤消毒外，最好半年更换一次。

25、流血时捏一小撮茉莉花茶放进嘴里嚼成糊状，贴在伤口处不要松手，片刻即可将血止住。

26、生姜具有发汗解表，温胃止呕，解毒三大功效，经常喝姜汤，可有效防治“空调病”。

27、烧豆芽之类素菜时，适当加点醋，味道好，营养也好，醋对维生素有保护作用。

28、啤酒中的酒精能促进血液循环，加速新陈代谢，用啤酒敷脸，可预防面疱，脓疱，而且可以收缩毛孔。

29、生姜红糖水可预防感冒，将生姜、红糖各适量煮水代茶饮，每两三天喝一次，能有效防治感冒。

30、菠菜营养丰富但含草酸多，有碍钙吸收，宜先用沸水烫软，捞出再炒。

31、轻松去除衬衫衣领、腋下汗斑的秘诀：在汗斑处涂上系法静候静置五分钟再洗。

32、饭后百步走，活到九十九并不科学，饭后轻微运动也会增加胃肠负担，休息30分钟再活动较适宜。

33、将桔子皮洗净，切块，浸入白酒内，可制成桔皮酒，其味道清香醇厚，每日饮少量，可清肺化痰。

34、大蒜具有败毒止痒等功效，取一瓣大蒜，瓣断，用断面在蚊虫叮咬过的皮肤上反复涂擦，可有效止痒。

35、坐椅子的高度要适宜，脚不能悬空，脚悬空会使大腿根部的血管受压迫，导致血流不畅通。

36、皮蛋虾仁拌豆腐，豆腐是很好的夏季凉菜，富含蛋白质和钙，豆腐、皮蛋和虾仁都可清热。

37、洗头前半小时在头发上涂一层由蜂蜜和橄榄油制成的护发剂，头发会变得光洁发亮。

38、每天喝1杯西红柿汁或常吃西红柿，可有效减少黑色素形成，对防治雀斑有较好的作用。

39、长期跷脚坐会对体型有不良影响，易导致盆骨弯曲，肌肉附着位置不正确，身材变形。