

我们的节日·中秋

# “自己做的月饼就是香！”

## 三七街社区居民巧手迎中秋



昨天,居民在喜庆的气氛中动手制作月饼。当日,新华区西市场街道三七街社区举办了“迎中秋 巧手做月饼”活动。本报记者 李英平 摄

□记者 李霞

本报讯 中秋节将至,昨天上午,新华区西市场街道三七街社区开展“迎中秋 巧手做月饼”活动,居民们在欢声笑语中一起制作月饼。“这个有点大,再修一下。”“对,就是这样捏!皮要捏得中间厚两边薄。”昨天上午9点多,记者在三七街社区会议室看到,参加做月饼的居民有20多人,有的擀皮、有的包

馅,有的用模具压月饼,正忙得不亦乐乎。

今年80岁的李东营是个“老顽童”,这是他第一次做月饼,他做的月饼不是模样不好看,就是月饼粘在了模具上,可他仍开心地做了一个又一个。“乐天派”的他还现场做了一首打油诗:“只听人家说,光吃没做过。今天动动手,感觉做得差不多!”

“香香,自己做的月饼就是香!”大家说着笑着,揉面、包馅、压模、烤

制……不知不觉间,就将一个个月饼做好、烤好了。面对自己的作品,大家边吃边聊,有的还不忘用手机拍照……

三七街社区工作人员宋晓丽告诉记者,当天上午社区居民共制作了板栗、豆沙、五仁三个品种500多个月饼。除居民们现场品尝外,他们还将月饼放入包装盒内,分成12份,送到了社区孤寡、空巢老人和失独家庭居民的手中。

# 诵读中华经典 抒发中秋情思

□记者 吕占伟

本报讯 为传承中华文化,增强爱国主义情感,昨天上午,舞钢市总工会、舞钢市困难职工帮扶中心、舞钢市工人文化宫联合开展了“我们的节

日·中秋节”中华经典诵读活动。

据舞钢市总工会有关人士介绍,活动在舞钢市工人文化宫举行,参与人员倾情诵读了《中秋情思》《舞钢,我的家》《金桂飘香中秋夜》等散文和诗歌,诵读之声朗朗入耳,充满了古

韵之美。

据了解,此次中华经典诵读活动以中秋节为载体,以“思乡、祝福、展望、向往”为主题,旨在让职工们在经典诵读中潜移默化地接受中华优秀传统文化的熏陶。

# 15支队伍大秀广场舞 周五河滨广场见

□记者 娄刚

本报讯 记者昨天从湛河区文化广电局获悉,该局主办的“出彩湛河”广场舞展演活动将于9月21日(周五)上午9点在河滨广场举办,喜欢广场舞的市民届时可前往观看。

据介绍,本次展演活动汇集了马庄街道青儿舞蹈队、荆山街道沙王村舞蹈队、轻工路街道金色年华舞蹈队、南环路街道梅金珍舞蹈队、北渡街道汴城村快乐舞蹈队、马庄街道传奇舞蹈队、河滨街道河滨舞蹈队、马庄街道红枫舞蹈队、高阳路街道舞动奇迹舞蹈队、姚孟街道长青舞蹈队、九里山街道梦飞扬舞蹈队、荆山街道快乐舞蹈队、九里山街道滢之星舞蹈队、曹镇乡河岸李舞蹈队、南环路街道快乐阳光舞蹈队等15个广场舞团队,将为观众表演《万泉河水清又清》《好收成》《雨中花》《踏歌起舞的中国》等15支精品广场舞。

# 石龙区明星幼儿园: 为贫困户五保户送中秋礼包

□记者 张鸿雨

本报讯 昨天上午,石龙区明星幼儿园为10户贫困户和2位五保老人送去了中秋节礼物。

昨天上午11点,石龙区明星幼儿园园长李小丽和老师周向歌带着月饼和食用油,来到了人民路街道南顺庄社区贫困户师中占家慰问。68岁的师中占患有多种慢性病,早年丧妻,艰难把独生女儿养大,不料三年前女婿患病去世,大外孙女是智障,小外孙女在明星

幼儿园上中班。自从入园后,幼儿园一方面减免费用,一方面在衣物食品等方面帮助他们一家。

南顺庄社区48岁的王如也是贫困户,2016年丈夫患病去世后,她被诊断为系统性红斑狼疮,两年多来治疗花费去30多万元,她的孙女也是该园中班学生,得知她的情况后,李小丽也为她家送去了月饼和食用油。

据介绍,当天该园共慰问了五保户董海宽、郑江和贫困户师艳娟、李鑫怡、彭媛媛等共计12户居民。

# 看牙病,明天来鹰城广场吧 这里有“全国爱牙日”集中义诊活动

□记者 王春霞 实习生 郭玉婧

本报讯 9月20日是第30个“全国爱牙日”,今年的主题是:“口腔健康,全身健康。”根据市卫计委统一安排,明天上午,市区各大医院将在鹰城广场举行义诊咨询活动,市民如果有牙病,可前往现场找专家看看。

据市卫计委疾控科有关人士介绍,9月20日上午,市一院、市二院、市中医院、市妇幼保健院、市疾控中心、市五院、市口腔医院、平煤神马医疗集团总医院、解放军152医院等单位将派出医务人员,在鹰城广场设立咨询台,摆放宣传版面、发放宣传材料,开展义诊咨询活动。

据市疾控中心有关专家介绍,龋齿和牙周病是两种最常见的口腔疾病,主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起的,因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组

织健康。刷牙清除牙菌斑数小时后,菌斑可以在清洁的牙面上重新附着,不断形成。特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自洁作用差,细菌更易生长。因此,每天至少刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要。

有一个细节常常被人们忽略:刷牙后用清水冲洗牙刷,并将刷毛上的水分甩干,刷头向上放在口中置于通风处。为防止牙刷藏匿细菌,一般应每三个月左右更换一次牙刷。糖是引发龋齿的危险因素,如果经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,会导致牙齿脱矿,引发龋齿或产生牙齿敏感。因此,应尽量减少吃糖的次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口。

同时,疾控科有关人士提醒说,市民每年应至少接受一次口腔健康检查,以便及时发现口腔疾病,早期治疗,最好每年进行一次洁牙(洗牙),保持牙齿坚固和牙周健康。



# 雨中赏花

昨天上午,在新城区湖滨路人工湖附近,市民从月季花丛中经过,露出笑容。秋雨绵绵,雨中绽放的月季花成为白龟湖湿地公园的一道美景,吸引市民观赏。本报记者 张鹏 摄