

惠民演出为老年人生活增添更多色彩



「英」
该如此

主持人:王英

这几天,赛罕区金地商城广场上特别热闹,来自山西省晋峰晋剧团的演员们受邀参加赛罕区“北疆文化盛世梨园”晋剧专场演出。每天上午,附近的居民都会拿上小马扎早早地等候在舞台前,直到演出结束才会心满意足地回家。

这样的场景让笔者不禁想起儿时跟随姥姥赶交流会的场景。每年麦收后,镇里都会举办交流会,邀请各地的商贩到镇里摆摊,还会邀请晋剧演出团、二人台演出团、马戏团演出,

特别红火热闹。姥姥喜欢晋剧,每每有演出她都会去看。《打金枝》《明公断》等都是必看的经典剧目,笔者也是在那个时候第一次听说了秦香莲,记住了包拯怒斩陈世美的故事。虽然每年的交流会都是这些经典剧目,但是每一次演出都会让大家谈论很久,甚至到第二年的交流会还会被拿出来作一番比较。

那时看戏,地上坐着的、墙上站着的,挤满了整个场地,而且大人、小孩各个年龄段的都有,到如今在现场看戏的却是以老人居多。有人说,每天上午演出的这个时间段只有退了休的老人有时间;也有人说,喜欢晋剧的那一批人老了。但事实上,随着社会的发展,各类文化艺术剧院有了专门的演出场所,观众们不用再像以前搬着马扎看大戏,但是

对于一些年龄较大、腿脚不方便的老人来说,去剧院看戏并不现实,还有一部分老人不认路、不会使用智能手机扫码购票,同样也很难进入剧院现场感受。

不论是什么原因,从现场观看演出的情况都不难看出,老人们对于晋剧的喜欢,对这样的惠民演出的欢迎。笔者也不由得要为赛罕区相关部门点赞。文化,既是凝聚人心的精神纽带,又是增进民生福祉的关键要素,以文惠民,丰富老百姓精神文化生活,增强文化获得感、幸福感至关重要。今年的呼和浩特政府工作报告也提出,2024年呼和浩特要开展惠民演出700场以上。笔者祝愿,老人们能从这700余场的惠民演出中找到曾经看戏的快乐,为老年生活增添更多色彩。

电动自行车进楼 这个真不行



“妍”之有“李”

主持人:马妍

小区居民楼存在电动自行车进楼道的情况屡见不鲜,虽然很多市民也都知道有安全隐患,但是有人依旧我行我素。

近日,记者走访时发现,不少小区都存在楼道存放电动自行车的情况。2月25日,在新城区蒙鑫国际小区,可以看到单元外施划了电动自行车的停车区域,楼道和电梯里也都张贴着禁止电动自行车进入楼道和禁止在楼道充电的提示,但在个别单元的一楼门庭还有停放电动自行车的现象。

2月26日,在新城区铁路小区,记者发现也存在着电动自行车进楼道的现象,还有一些居民把充电线拉到楼下飞线充电,插线板就放在燃气管道上,面对这样的情况,居民们也有着自己的担忧。2月29日上午,在赛罕区新希望家园西区,记者看到每个楼层的公共区域内,都有电动自行车存放的情况。

那么,对于小区电动自行车上楼的情况,社区和物业公司又有什么办法应对呢?新城区铁路小区居委会副主任赵子睿说:“为了消除安全隐患,网格员定期巡查,安全排查工作每天都在做,也会定期在居民群里发送清理楼道杂物、杜绝飞线充电的消息和通知。”

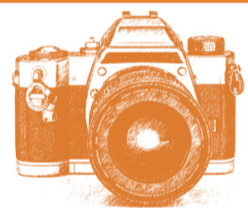
新希望家园的新希望物业公司王经理表示:“我们物业定期会在楼栋单元门口张贴不允许电动自行车上楼的通知,工作人员也会定期对楼道内的电动自行车进行清理,电梯显著位置也会张贴宣传提示语。”

虽然物业公司和社区都进行了相应的提示和清理行动,但是依旧有个别居民抱着“家门口存放安全、家里充电省钱”的想法,做着危害自身和他人的事情。记者也呼吁市民,为了自身和他人安全,请文明停放电动自行车。



雪地足球乐趣多

前几日,我市再次降雪,在呼和浩特市玉泉区石东路小学的操场上,一场富有创意的校园雪地足球比赛正在激情上演。小选手们在雪地里奋力奔跑、传球、寻找射门良机,陶醉于足球运动所带来的无尽欢乐。



咔咔“联”拍

主持人:王劭凯

正确应对“开学综合征”



有医说医

主持人:于亚军

新的学期开始,一些学生不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现,心理学家们称之为“开学综合征”,又叫“开学恐惧征”。为此,记者采访了内蒙古自治区人民医院精神卫生科的专家,一起聊一聊“开学综合征”。

据内蒙古自治区人民医院精神卫生科心理治疗师郝利霞介绍,“开学综合征”有以下具体表现,生理上多表现为失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、小便失禁、疲倦、食欲不振等。在心理上则多表现为记忆力减

退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等。出现此类症状是正常反应,是由于焦虑情绪引发的心身反应。在新环境、新变化或者感到压力时,人体出于本能自我保护,会做出适应性应对,通常情况下,会通过自身调节融入新的环境。

那么如何应对呢?专家建议,首先,在生活方面要按时睡觉和起床,建立有序学习生活节奏。在学习方面要做好预习及复习,面对新的学期,建议同学们要合理安排学习和娱乐的时间,继续坚持自己的兴趣爱好,会减少因开学生活变动而造成的焦虑,也有助于建立良好的人际关系,减轻学习压力。其次,家长及老师应在孩子出现一些焦虑引起的身心症状时,充分给予理解、支持和鼓励,帮助孩子学会识别和表达情绪。

总之,“开学综合征”在开学初比较常见,通常可自行消退。如果学生的症状表现非常明显,持续时间较长,出现严重失眠、抑郁或焦虑情绪,感到非常苦恼,不愿意上学,甚至出现自残、自杀想法及行为时,家长及老师应该及时带孩子到精神心理医疗机构就诊。