

# 把传统节日的“根”种进心里



「英」  
该如此

主持人:王英

孩子们心中的每一位点个赞。

什么样的粽子在市场上买不到,非得自己包?其实,老师们留这项作业的目的并不是为了给家长们添麻烦,为了让孩子包粽子这么简单。而是因为有些事情自己做过了、经历了,

端午节,很多小学生都留了与端午节有关的作业,包粽子、画鸡蛋、做手抄报、搓五彩绳。有的家长觉得麻烦,特别是现在很多家庭都不再包粽子,为了完成老师布置的作业,还得专门再做一次。但笔者在这里却特别想为老师们、为绞尽脑汁要把传统文化植根于

心情是不一样的。就好比人们在楼下种菜一样,虽然只有巴掌大一块地,但是起早贪黑,浇水、施肥、除草,结了黄瓜即便是弯弯的,吃在嘴里也是香甜的,是市场里那些“漂亮”的黄瓜所不能媲美的。同样,家长早早买回来粽叶、糯米、红枣,浸泡、淘洗,包粽子、系上彩绳,最后上锅蒸煮。在这个过程中,孩子与家长一起动手制作,一起聊粽子的由来,聊端午节的习俗,怕是再也没有比这更好的传承示范了。

这不禁让笔者想起了小时候在奶奶家过端午节的情形。奶奶家过端午节要在门窗上贴“大公鸡”,用彩纸剪出来的“大公鸡”,雄赳赳,气昂昂,很是威风。奶奶说,“大公鸡”是五毒虫的克星,所以要贴。小小的我学着奶奶的样子,把纸对折起来,沿着画好的图案剪啊剪,虽然剪出来的样子有些丑,甚至有的地方都变了样,但我和

奶奶依旧觉得那是最威风的一只“大公鸡”。

不过,现在很多孩子都不爱吃粽子、凉糕了,就连老人们也学会了“偷懒”,不再剪“大公鸡”,不再搓五彩绳。但是买来的粽子、凉糕吃起来总感觉没有自家做的香甜,买来的五彩绳、艾草也只剩下了装饰的作用,端午节也少了节日的氛围。

除了端午节,中国有很多传统节日,还有很多传统习俗,今天年轻人们记得的、传承的还有哪些?孩子们能够参与的还剩下多少呢?传统节日蕴含着文化认同感和价值观,像一条纽带,连接着每一个中华儿女,传承着中华民族共同的文化基因。我们期待能有更多的活动、更多的形式,让传统节日及其承载的传统文化融入到人们的日常生活,让大人和孩子在节日中都能找到共同的“根”。

## 向偷倒建筑垃圾说“不”



“妍”之有“李”

主持人:李娟

环境卫生问题。

近日,回民区钢铁路办事处工作人员在日常巡查过程中,发现孔家营村、黄沙湾村拆迁现场偷倒垃圾的情况较为严重,其中包括建筑垃圾。随即,回民区钢铁路办事处联合北控城市服务(呼和浩特市回民区)有限公司出动大型机械和人力,集中开展环境卫生综合整治工作,解决随意倾倒导致的“脏、乱、差”问题。

北控城市服务(呼和浩特市回民区)有限公司工作人员介绍,在日常清扫、巡查过程中经常会发现偷倒垃圾的情况,在城中村周围就无人管理的空地较为多见。发现偷倒垃圾后,环卫部门就会第一时间进行清理。

严格规范主城区内建筑垃圾、装修垃圾运输秩序,首府城管部门持续开展建筑垃圾专项整治行动。通过开展专项行动,将有效提升建筑垃圾、装修垃圾运输水平,提高城市道路环境整治程度。

执法人员开展夜间运输建筑垃圾、装修垃圾渣土车辆整治工作,对重点路段及周边城乡接合部增加巡查频次,对上路行驶的运输建筑垃圾、装修垃圾的渣土车辆进行检查,重点检查运输车辆是否带泥上路、是否采取密闭措施。同时对辖区内易发生偷倒乱倒建筑垃圾地点进行巡查,加强管理,以高压态势防止偷倒乱倒建筑垃圾等违法行为的发生。

为了让首府的环境更加干净整洁,环保、城管部门常态化开展建筑垃圾、生活垃圾随意倾倒集中整治行动,不断加大对重点区域的巡查力度,防止非法倾倒行为反弹,加大对建筑垃圾、生活垃圾非法倾倒违法行为的查处力度,对偷倒建筑垃圾说“不”。同时,也呼吁广大市民积极参与城市管理工作,共同营造整洁、有序、美丽的城市环境。



咔咔“联”拍

主持人:王劭凯

为期两天的2024年高考落幕。当日,记者直击高考现场,走访我市多个考点,记录送考家长、老师与考生们的互动瞬间,记录考场现场秩序井然,记录考场周边温情满满。



## 哪些人容易得慢性肾脏病?



有医说医

主持人:于亚军

今天,特邀内蒙古自治区人民医院药学处副主任药师梁永利,为大家介绍哪些人要警惕患上慢性肾脏病。

梁永利介绍,首先,糖尿病和高血压患者是慢性肾脏病的高危人群,特别是那些长期控制不佳的糖尿病患者和高血压患者,他们的肾脏很可能在不知不觉中受损。因此,定期筛查尿常规和严格控制血糖、血压是预防慢性肾脏病的关键。其次,老年人、心血管疾病患者以及有肾脏病家族史的人也需要特别警惕。

梁永利表示,除了上述因素外,遗传、合并疾病(如肥胖、非酒精性脂肪肝、血脂异常、高尿酸血症)、急性肾损伤史、长期服用肾毒性药物:如解热镇痛药(对乙酰氨基酚、布洛芬、塞来昔

在我国,每十个成年人中就有一人可能患有慢性肾脏病,但很多人对此并不知情,有的人一发现就是晚期。哪些人更容易成为慢性肾脏病的“目标”呢?今

布、依托考昔、去痛片等)、抗生素(庆大霉素、妥布霉素、链霉素、头孢拉定、头孢羟氨苄、利福平等)、含马兜铃酸类中草药(龙胆泻肝丸、冠心苏合丸、排石颗粒等)、环孢素A或他克莫司等免疫抑制剂、锂剂、造影剂、质子泵抑制剂(奥美拉唑、泮托拉唑等)、新型靶向抗肿瘤药物(伊匹单抗、纳武单抗、派姆单抗等)都可能对肾脏造成损害,因此服用任何药物时都有必要参考医生的意见,切勿擅自改变用药方案,以免增加肾毒性风险。尤其注意不要随意滥用中草药,这是亚洲人群中引发严重肾脏损伤的重要原因之一。病情较重或长期服药的患者务必遵医嘱定期复诊,以便医生根据情况及时调整用药方案。

对于已经患有慢性肾脏病的患者来说,合理的饮食和运动习惯对于控制病情有重要意义。限制钠摄入、避免高蛋白饮食、增加植物蛋白摄入比例等都有助于减轻肾脏负担。同时,戒烟也是一个非常重要的措施,可以减少蛋白尿并延缓病情进展。

“最后,需要强调的是,慢性肾脏病在很大程度上是可防可治的。只要我们能够早期识别和管理慢性肾脏病的高危人群,并采取针对性的措施消除和控制危险因素,就能够降低慢性肾脏病的发病率和病死率,减轻疾病负担。”梁永利说。