



用声音将那段历史传承 愿你我奋起再登更高山峰

凉城新村街道举办经典诵读展评活动

方志敏大义凛然、坚贞不屈，写下“假如我还能生存，那我生存一天就要为中国呼喊一天”；焦裕禄全心全意为人民谋利益，“心中装着人民、唯独没有他自己”；黄文秀在脱贫攻坚第一线倾情投入“谱写了新时代的青春之歌”……

这些光辉的党员形象在一部部经典文艺作品中充分展现，百年传诵。

为庆祝中国共产党成立 100 周年，进一步坚定党员的初心使命，厚植爱国主义思想，近日，“用声音传承历史，颂百年筑梦未来”经典诵读展评活动在凉城社区文化活动中心举办。

经过前期视频评选和街道妇联推荐，共有 25 组诵读作品从百余部投稿作品中脱颖而出，取得当天展评资格。展评现场，每位诵读人都作了充分准备，他们将自己对作品的理解，对革命前辈、对祖国、对党的赤诚热爱融入到诵读中，用最真挚的情感，诵读了脍炙人口的红

色诗词和追梦、逐梦的中华赞歌。一首首激情澎湃的诗歌，一句句对祖国深情的歌颂，激发了在场每一个人对党和祖国的热爱之情。

诵读比赛中，有三位选手不约而同地选择了《沁园春·雪》。这是毛泽东同志于 1936 年 2 月创作的一首词，这首词不仅赞美了祖国山河的雄伟和多娇，更重要的是歌颂了当代英雄，抒发毛泽东同志伟大的抱负及胸怀，这首词的国民熟悉程度几乎是每位成人、每个学生都能张口就背：“北国风光，千里冰封，万里雪飘……”

经过近两个小时展评，最终，叶丹、张勇、倪虹小组诵读，以及鲁迅中学徐正平荣获了一等奖；叶丹，贾士芳，金显、方芳母女组合，汤文琦、韩冰母子组合分别荣获了二等奖。

今时今日，我们子孙后代享受着前人披荆斩棘争取来的幸福是何等荣幸。前人护山河无恙，我辈志再登高峰！



凉城新村街道开展“党啊，亲爱的党”经典诵读活动

为庆祝中国共产党成立 100 周年，凉城新村街道社区文化活动中心从 4 月起，陆续开展形式多样、内容丰富的庆祝节目以表达对党的感恩之心，表达坚持中国共产党领导的绝对信心和信念。近日，一场“党啊，亲爱的党”经典诵读在凉城中心剧场上演，专业的团队、精彩的演绎，赢得现场近百名观众的阵阵掌声。

《有一个奇迹叫中国》《致党代表》等节目通过情景诵读表演，讲述了从革命先烈抛头颅洒热血到今天抗击疫情党员的身先士卒，再现了共产党人的坚定信念和英勇担当，让观众仿佛身临其境，感慨万千。

小品《一位干保安的扞脚师傅》反映了当前社会和谐，基层共产党人发挥极其重要的带头人作用，故事温馨而感人，引起观众的普遍共鸣。

《武汉，挺起！》充满激情，再现了在中国共产党的领导下，全国人民众志成城抗疫的情景和取得的极大成功。抗疫的成功，保障了百姓的生命和财产，让



百姓获得极大的安全感和幸福感。凉城新村街道在举办“用声音传承历史，颂百年再登征程”建党百年经典诵读展评活动之后，评选出的优秀作品将有机会参与街道“七一”表彰会演出。

(本版内容由文化中心提供)



更多信息活动可关注“宜居凉城”微信公众号—艺荟凉城栏目

凉师医友

养生保健需对号入座 中医九大体质你是哪种？

为什么你经常感冒，久久不愈？
为什么你夏天怕冷，手脚冰凉？
为什么你总是上火，口干舌燥？
为什么你常年长痘，成了抗痘一族？
……

这些都跟你的体质密切相关。体质是指人体生命过程中，在先天禀赋（父母遗传）和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。

中医将人分为 9 种基本体质类型，不同的体质所对应的养生方式也截然不同，如果忽视个体差异随意乱补，不但不起疗效，还将适得其反。

那么，如何才能判断自己究竟是何种体质？怎样的饮食调养才是最适宜自己的？日前，凉城图书馆特别邀请上海中医药大学中医基础理论教研室副主任张挺举办“养生保健，你是哪种体质？”视频讲座，教读者和社区居民正确辨别自身体质，掌握科学合理的养生方法。

体质的影响因素无非是先天禀赋和后天调养，先天因素主要指父母体质（哮喘、过敏等）的遗传因素；后天因素是指饮食、婚育、年龄、疾病、环境、性别、劳逸等因素。

九大体质特征及饮食调养，仅供大家参考。

平和质：最稳定、最健康的体质，有精充、气足、神旺的体质特点，应当顺时养生，平补阴阳，调和气血。

气虚质：天生元气不足，有疲乏、气短、易感冒、自汗等主要特征，可通过中药名方玉屏风（黄芪、白术、防风）加以调理。

阳虚质：畏寒怕冷、手脚冰凉，应注意保暖、加强锻炼、温补阳气，忌食生冷寒凉之物。

阴虚质：手足心热，容易出现“上火”、口腔溃疡、大便干燥、失眠等症状，应多食滋补肾阴之物。

血瘀质：面色晦暗、易生色斑，应多食活血化瘀、行气通络之物，保持心情舒畅。

痰湿质：体型肥胖、痰涎较多、口中粘黏、大便不爽等，可多食具有健脾祛湿功效的食物。

湿热质：油脂分泌旺盛，易生痤疮、易脱发、大便粘滞等，应避免熬夜、并以利湿清热之物加以调理。

气郁质：肝气不舒，气血不畅，性格内向、烦躁易怒，应多食疏肝理气之物，坚持体育锻炼，及时倾诉，疏解不良情绪。

特禀质：通常所说的过敏体质，与先天禀赋、饮食诱发、环境污染等有关，应避免食用各种致敏食物及“发物”。

凉城新村街道社区文化活动中心 6 月活动安排

活动时间	教育类型	活动名称	活动类型	活动地点	咨询/报名
6 月 10 日 9:00	文化教育	端午名俗——传统香囊文化	非遗手工	车站北路 567 弄 6 号-7 号凉二居委	电话咨询 65250781
6 月 10 日 9:00	家庭教育	如花美“帽”——花艺草帽 DIY	特色活动	凉城路 838 弄 1 号凉六居委	电话咨询 65298330
6 月 10 日 14:00	文化教育	端午名俗——传统香囊文化	非遗手工	广灵二路 358 号广凉居委	电话咨询 65283970
6 月 10 日 14:00	文化教育	走进非遗 传承匠心——竹编香囊	非遗手工	车站北路 501 号凉四居委	电话咨询 65264471
6 月 10 日 14:00	家庭教育	家庭常备紫草膏制作体验活动	特色活动	车站南路 340 号 4 楼创意室	电话咨询 65931626
6 月 18 日 9:00	爱国教育	【手工 diy】党徽中国结挂件制作	特色活动	广灵二路 282 号广灵二居委	电话咨询 81862110
6 月 22 日起全天	爱国教育	光辉的历程 纪念中国共产党成立 100 周年文献展	展览展示	车站南路 340 号 4 楼中心展厅	自由前往 65265511
6 月 24 日 9:30	爱国教育	“庆祝建党 100 周年”故事巡讲	培训讲座	车站南路 340 号 4 楼多功能室	电话咨询 65931626
6 月 25 日 9:00	爱国教育	【手工 diy】党徽中国结挂件制作	特色活动	车站北路 567 弄 6 号-7 号凉二居委	电话咨询 65250781
6 月 29 日 9:30	爱国教育	百年党恩 丰碑隽永 庆祝中国共产党诞辰 100 周年文艺演出	文艺演出	水电路 688 号 5 楼大桶大礼堂	电话咨询 81862110
每周二 9:00	文化教育	非遗剪纸培训	非遗活动	车站南路 340 号 4 楼创意室	团队活动 65265511
每周二 14:00	爱国教育	1 日《红色娘子军》、8 日《英雄儿女》、15 日《冰山上的来客》、22 日《闪闪的红星》、29 日《背起爸爸上学》	公益电影	车站南路 340 号 4 楼多功能室	自由前往 65265511

注意：因新冠新冠疫情管控原因，所有参加活动人员必须实名登记，全程佩戴口罩、出示健康码并接受现场测温及相关登记，谢谢配合！网上预约的活动，将提前一周左右在“文化云”上发布预约链接。