

# 歌舞升平 盛世年华

## 镜头一



文艺汇演现场



文艺汇演现场



文艺汇演现场

## 郑东新区教育系统举办2017年迎新年文艺汇演

2016年12月30日下午,郑东新区教育系统举办了以“携手共进,筑梦远航”为主题的迎新年文艺汇演活动。

演出精彩纷呈、节目形式多样。众意路小学的《鼓舞东区》拉开演出序幕,《幸福花开》《盛世鸿姿》《最忆是江南》等舞蹈节目展示了东区教师的青春活力;聚源路小学自编自演的《青蓝花开东区艳》歌颂了东区教育事业的蓬勃发展;歌舞《天蓝蓝》《粉墨戏缘》《花

开盛世》等节目融合东西方经典音乐,带来一场视听盛宴;郑东新区教工合唱团演唱的《每当我走过老师窗前》《春天的芭蕾》,让大家提前感受到新春的气息。歌舞《共筑中国梦》精彩压轴,落下此次汇演的帷幕。

此次汇演展现了郑东新区教师和教育工作者们团结向上、积极进取的精神风貌,表达了“携手共进,筑梦远航”的美好愿景。

记者 蔡毓馨 通讯员 王青萍 文/图



## 小寒撞上腊八节 干了这碗粥

俗话说,“小寒大寒冷成冰团”,小寒是腊月的节气,对于中国而言,这一天标志着开始进入一年中最寒冷的日子。与以往大寒临近腊八有所不同,今年小寒撞上腊八日,双节同一天。实习记者 张紫璇

### 小寒“遇”腊八 年味日渐浓

1月5日是小寒节气,这一天是农历二十四节气中的第23个节气。今年的小寒节气正赶上农历十二月初八,也是一年一度的腊八节。腊八节,俗称“腊八”,是用来祭祀祖先和神灵,祈求丰收和吉祥的节日。当“腊八腊八,冻掉下巴”的俗语回荡在大街小巷时,人们盼望过年的心情也就越发迫切。过去说“过年”,就是从这天开始算起,一直过到元宵节。在老北京的年味里,到了腊八就是到了年底,要过“年关”。民间有歌谣:“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年”。今年小寒恰逢腊八,人们在准备过腊八之余,也开始忙着写春联、剪窗花,采办年货。

### 煲一锅腊八粥 养心养胃养精神

小寒裹挟着北风应季而来,这样寒冷的天气里,应该如何养生,才能为明年开春准备最好的精气神呢?

天气寒冷,心脑血管疾病、呼吸系统疾病、关节痛、颈椎病等都容易发生,所以保暖依然是第一要务。作为日常保健,睡前最好能泡个脚,中医有句话:“肾出于涌泉,涌泉者足心也”,泡脚后揉搓足底,可以养肾固精,同时改善血液循环,对睡眠也有好处。

粥是中国饮食文化中一道养生大餐,而在小寒这一天,中国人更习惯于来上一碗热腾腾的腊八粥,取黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等,合水煮熟,外用桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、葡萄干,以作点染,有益气生津、养脾胃、治虚寒、补气养血之效。

养生专家提醒,小寒后养生要领是“养心防寒”,可多食用糯米、韭菜、南瓜、大枣、桂圆、栗子、核桃仁、杏仁、鲑鱼等温性食物,不妨约上家人一起热热闹闹涮个羊肉火锅。

## 镜头二



2016年12月30日,商都路办事处普惠社区开展“共度新春佳节,同展社区风采”元旦文艺汇演,青春活泼的吉他弹唱、英姿飒爽的太极剑表演等节目亮相。记者 蔡毓馨 通讯员 李潇 文/图

## 镜头三



2016年12月30日,祭城路街道办事处心怡路社区举行元旦联欢汇演暨年度表彰大会,并对2016年优秀社区“两新”组织和志愿单位进行了表彰。记者 蔡毓馨 通讯员 宋瑞玲 文/图