



荥阳市王村镇蒋头狮舞文化节举行 “中原狮王”再现“爬老杆”绝活

荥阳市京城路街道
“灯”高望远闹元宵

本报讯 为营造浓厚节日氛围,重温党史,传承红色精神,从正月十三到正月十六,荥阳市京城路街道通过学党史、忆初心、做花灯、猜灯谜、诵经典、品元宵、唱大戏、扭秧歌以及组织文艺汇演等活动形式,“灯”高望远,共庆繁华盛世。

此次元宵节系列文化活动以“金牛喜闹春、陪你‘灯’高远”为主题,以新时代文明实践所(站)为平台,设置海龙社区为主会场,其他社区、村为分会场,将党的奋斗历程和伟大成就与娱乐活动相结合,将党史党建知识“隐身”于灯谜和庆祝活动之中,让大家在感受到传统佳节氛围的同时学习红色文化,回顾中国共产党的百年光辉历史,弘扬祖国传统文化,增强文化自信。

2月24日上午,街道党工委副书记、办事处主任陈秀珍,党工委副书记刘毅,党工委委员、办事处副主任王鸣宇参加主会场活动。陈秀珍为辖区居民和孩子们讲解了元宵节的传说和习俗,以及学习党史的重要性。

辖区老党员、退伍军人志愿者杜治国、邢福聚、于德水应邀而至,他们以自己的亲身经历为辖区居民和孩子们讲党的历史、英雄的故事等,从过去的峥嵘岁月讲述到今天来之不易的幸福生活,让孩子们知道幸福是奋斗出来的,在以后的生活中能够更加奋发努力、攀登高峰。

活动中,少先队员为老党员及退伍军人戴上鲜艳的红领巾。

孩子们与家长共同制作手工灯笼。制作完毕后,老人们则与孩子们一起点亮盏盏漂亮的花灯。随后海龙社区工作人员和支部联建单位海龙红色物业为辖区部分空巢老人送去元宵和佳节祝福。

荥阳时报 王利雅 通讯员 荣高洁 杨瑞萍



据蒋头村狮舞总教练张宝平介绍,蒋头村与国家非物质文化遗产茌家拳的发源地茌村相邻,两地亲戚比较多,因而,几百年来,蒋头狮舞得以融入了茌家拳。目前郑州市级非物质文化遗产——蒋头狮舞有传承人200名。

在蒋头村文化东墙上展示了蒋头狮舞历年来的所获得的荣誉:1993年获“河洛一绝”荣誉,2002年获郑州首届舞狮大赛一等奖,2009年荣获“中原狮王”称号,2014年荣获华夏民族优秀艺术展演特等奖,2019年荣获郑州市狮王争霸邀请赛二等奖。

这荣誉的背后是蒋头狮舞传承人付出的艰辛和汗水。在完成高空表演“爬老杆”节目后,朱康生以“倒挂金钟”的方式下“老杆”,赢得了热烈掌声。在采访时,记者注意到朱康生两个手的虎口部

位都磨出了长约8厘米的伤口,但他不觉得痛,反而很高兴:“今天的表演一定会吸引更多的年轻人喜欢上蒋头狮舞,蒋头狮舞可以更好地传承、发扬光大了。”

据了解,朱康生作为郑州非物质文化遗产蒋头狮舞的传承人,走进郑州机电工程学校,通过社团的形式,让更多的人爱上了蒋头狮舞。

荥阳及王村镇通过非遗文化进校园,从2014年开始,王村镇将茌家拳和蒋头狮舞作为全镇小学推广课程,利用体育课时间,在学生中免费传授,让孩子们从小就接受非遗文化的熏陶。

近年来,荥阳根据各行政村特色,因地制宜、因势利导,不断开拓各具特色的乡村振兴之路,切实做好文化传承、文旅融合,广泛呼吁,形成合力。

记者 姚辉常 通讯员 王德道 文/图



本报讯 2月20日,荥阳市王村镇蒋头村文化广场,在父老乡亲的见证下,曾荣获“中原狮王”之称的蒋头狮舞团再现“狮子爬老杆”绝活。

荥阳市王村镇首届蒋头狮舞文化节由荥阳市文化广电旅游体育局、荥阳市王村镇人民政府主办,蒋头村委协办。

当日一早,蒋头村文化广场上架起15米高的老杆,铺设了100平方米的气囊安全垫,满足舞狮技艺演练需求。

活动现场狮舞的展演分为战鼓惊天震神州、群狮闹新春、雄狮拆霸桥、三狮高桌叠罗汉、单狮踩绳过江河、双狮争雄上老杆6个项目。

鼓谱独树一帜,鼓点的快与慢、舒与紧、高亢与沉稳掌握着狮子的状态,随着鼓点的节奏推进,配以锣鼓等敲击乐的辅助,狮舞的文斗与武斗一一呈现,舞狮与武打交互融合,狮舞者掂、扎、滚、爬,武打者刀、枪、棍、棒轮番上阵。只见雄狮时而摇头摆尾,时而伸腰撅腿,时而跳跃翻滚,尤其是高空表演“爬老杆”节目,惊险迭出、扣人心弦,把活动推向高潮,台下叫好声连连。

荥阳市人民医院助产士门诊开诊了

知识科普 健康促进
主办:荥阳市健康促进办公室
支持:荥阳市人民医院

随着国家二胎政策的全面放开,越来越多的家庭会选择生育二胎。面对这一新的发展趋势,荥阳市人民医院产科专门开设助产士门诊,为广大孕产妇与助产士之间架起一座沟通的桥梁。

助产士门诊结合每个孕妇的特点给予个性化指导,讲解孕期保健、自然分娩以及母乳喂养等知识。在这里,助产士和准妈妈像朋友一样聊天交流,解答准妈妈们的各种疑虑及问题,增强自然分娩的信心,降低剖宫产率,减少医疗费用,保障母婴安全。

门诊由高年资母婴专科护士、助产士坐诊,向各位准妈妈介绍孕期保健、产时准备、临床征兆、待产过程、分娩方式、分娩技巧、产房特色服务等热点问题,通过分娩预演,让准妈妈了解分娩过程中服务及工作流程,让准妈妈提前熟悉分娩环境,减轻分娩疼痛与恐惧,轻松应对分娩。

一、服务对象

所有孕龄准妈妈

二、服务内容

- 为低危孕产妇提供孕产期心理、营养咨询与指导
- 孕37周后进行临产评估,制定分娩计划
- 指导孕妇做好分娩准备



荥阳市人民医院家庭化产房

● 指导产妇正确识别入院待产征象、时机

● 讲解分娩过程,临产一周前带产妇产熟悉待产环境

● 提供产前运动及产后康复指导

● 提供母乳喂养与新生儿护理指导

● 接受产后42天母婴保健咨询

● 介绍医院特色服务(家庭化产房、无痛分娩、导乐陪伴分娩、降低侧切率、降

低剖宫产率的助产理念)

三、门诊特色——私密护理

● 增加会阴体弹性

● 减少会阴侧切及严重裂伤产

四、开诊时间

每周六上午8:00~12:00

五、门诊位置

医院康复楼二楼西侧

产房咨询电话:0371-64622056

含乳饮料≠牛奶

建议孩子早餐喝一瓶纯牛奶。市场上销售的早餐奶、核桃奶等,其实都是含乳饮料,主要成分是水,另外含有大量的添加剂和糖分,营养摄入大打折扣。100g牛奶中含有3g蛋白质,而100g乳酸饮料中仅含有0.9g蛋白质。辨别可以看包装,含有“饮料”“饮品”“含乳饮料”等的一律不是纯牛奶;当然也可以看蛋白质含量,国家标准规定:蛋白质含量低于2.9%的牛奶,也不是纯牛奶。

果汁≠水果

市面上销售的果汁,不仅添加防腐剂,而且含糖量高,对身体健康有害。自家榨的果汁与水果本身相比,营养成分大大损耗。多数水果中富含多酚、维生素C这类还原物质,它们极易被氧化,榨汁过程中如果被氧化,则大大损失了营养成分。所以水果洗净直接吃就好。