

走进智趣生活

# 健康生活“潮”起来

## ——探秘长春中医药大学附属医院“中医药文化消夏夜市”

本报记者 张添怡

在夏日的微风中，长春的夜晚被一场别开生面的活动点亮。

6月20日至22日，由长春中医药大学附属医院精心打造的“中医药文化消夏夜市”在红旗街万达广场火热举办。这场文化盛宴以创新的“夜市+义诊+体验+传播”模式，把古老的中医智慧巧妙融入现代城市的烟火气息之中，让市民们在逛夜市的轻松氛围中，领略到中医药的独特魅力，开启了一场健康生活的新潮体验。

在响应国家“体重管理年”行动的号召下，体重管理服务区成为夜市中的热门焦点。记者在现场看到，前来咨询和体验的市民排起了长队，推拿科专家手法娴熟，凭借手上的巧劲精准地疏通经络；针灸师则用纤细的银针，轻轻刺入穴位，每一针都精准到位。

同时，现场的专家们运用现代饮食运动干预和传统的中医技法，为市民们

量身定制健康的体重管理方案，让科学减重不再是遥不可及的目标。一位正在体验针灸的陈女士感慨道：“没想到在夜市还能体验到这么科学的减重方法，接下来一定要持续体验下中医减重的神奇魅力。”

“人参+体质”的创新搭配吸引了众多市民的目光。在摊位前，九种体质人参茶饮整齐排列，平和质、气虚质、阳虚质……每种茶饮都根据不同的体质特征精心调配而成。市民可以根据自己的体质，现场挑选适合的茶饮。

“这种将药食同源理念融入一杯杯温润茶汤中的方式，让我们在品味茶香的同时，也对自己的体质有了更深入的了解。”一位年轻妈妈带着孩子在茶饮摊前仔细询问功效，她赞叹这种新颖实用的方式，能让人直观掌握中医养生知识。

在夜市的一角，长春中医药大学附属医院实训中心副主任冯长卓正借助模

型，耐心地向市民传授心肺复苏(CPR)的操作要领和AED的使用规范。围观的市民们跃跃欲试，从最初的生疏到逐渐熟练连贯，大家的练习热情高涨。

除了以上三大亮点区域，夜市的内涵还远不止于此。中医专家义诊台前，市民们带着各种健康疑问而来，专家们则凭借丰富的经验和专业知识，为他们提供详细的解答和建议。中医特色疗法体验区，艾灸的温热缓缓驱散着人们一天的疲惫，耳穴压豆带来的新奇感受让市民对中医有了新的认识。文化互动区里，人参等道地药材不再神秘，工作人员详细介绍着它们的功效和鉴别方法。省产品质量监督检验院食品所推出的“我点我检”活动收获广泛好评。据该所综合管理室副主任何伟介绍，活动通过食品现场快检的形式，让老百姓直观、客观地认识食品安全问题，为群众饮食健康筑牢防线。

整个夜市现场人潮涌动，热闹非凡。市民或举家前来，享受温馨的亲子时光；或呼朋引伴，共同感受中医药文化的魅力。一位正在体验耳穴压豆的老人满脸笑容地说：“我一直都很信任中医，没想到逛夜市还能体验中医养生，学到这么多实用的知识，真是太值了！”

据长春中医药大学附属医院党委副书记兼副院长郭家娟介绍，本次“中医药文化消夏夜市”是长春积极落实国家“百市千县”中医药文化惠民活动的重要举措，也是提升全民健康素养的生动实践。

当古老的岐黄之术融入城市的“烟火气”中，长春的夏夜被赋予了独特而深厚的健康底色。中医药文化正以这种鲜活、接地气的方式，深入到现代都市生活的方方面面，滋养着人们的生活。

健康·新视野

# 开展心理健康进校园活动

本报讯(记者毕雪 实习生刘晓琴)为进一步拓展心理健康和精神卫生服务相关工作，长春市第六医院作为吉林省精神心理诊疗中心，积极践行社会责任，于日前深入本地高校开展了一系列丰富多彩且极具意义的心理健康进校园活动。

医院先后派出资深专家和心理咨询师前往吉林大学、长春中医药大学、长春金融高等专科学校、吉林工程技术师范学院、吉林建筑科技学院、吉林司法警官职业学院6所高校，围绕大学生心理健康主题，共参与了4场主题讲座和2场实践体验活动，旨在帮助大学生们缓解常见的压力与情绪问题，提供相关知识和应对方法，助力其身心健康发展。

讲座中，专家们结合大学生常见压力源，如学业竞争、人际矛盾、情感困扰、未来规划焦虑等，分享了实用的心理调适技巧和实操方法，帮助学生们建立起健康的心理应对机制，为其提供系统的心理健康维护应对方案，并对学生们的生活起居给予调摄指导，从源头上加强学校对学生心理健康的管理，提高日常预警防控能力。

此外，针对学生的心理需求，医院专家还通过实践体验等方式，全方位答疑解惑，多维度开展健康教育宣传。参与活动的学生们纷纷表示，这次活动不仅学会了专业的心理健康知识及其在日常生活中的应用，还能现场进行个性化定制咨询，更好地了解自身身心状态。

据悉，长春市第六医院将持续深化与社会各界的合作，推动心理健康科普进社区、进企业，将心理健康科普教育融入生活的方方面面，让理性平和的心态成为社会文明的温暖底色。

# 东北师大原创音乐剧《江格尔》首演

本报讯(记者张鹤 实习生杨鑫婷)近日，东北师范大学大型原创音乐剧《江格尔》在净月校区音乐厅首演。

该剧以我国少数民族三大英雄史诗之一《江格尔》为创作蓝本，由学校音乐学院校友迎龙作曲，多名音乐与舞蹈专业师生深度合作，融合音乐、舞蹈、戏剧与民族文化等艺术元素，通过现代舞台艺术的全新演绎，将蒙古族英雄史诗的壮阔篇章谱写成一首跨越时空的英雄赞歌。

音乐剧《江格尔》聚焦蒙古族传奇英雄江格尔率领部落抗击外敌、守护草原的故事。在忠于史诗精神内核的基础上，主创团队大胆融入艺术创新，融合现代交响乐的原创配乐，展现出波澜壮阔的战争场面；民族舞蹈与武术的编排，展现出部落勇士骁勇善战、刚劲有力的英雄气概；细腻唱段与优雅的双人舞表演，深情展现出江格尔与爱人萨娜的凄美爱情；音乐与舞蹈的深度融合和艺术表现，充分演绎出以江格尔为代表的蒙古族勇士，为保卫家乡进行艰苦奋斗的英雄史诗。演出收获了现场观众的广泛好评。

多年来，东北师范大学持续推进“音舞融合”人才培养模式，在课程思政建设中引导师生注重艺术创新、深挖民族文化内涵，不断提升作品的艺术表达效果，推进中华优秀传统文化的传承与发展。未来，音乐剧《江格尔》将持续上演，同步推出“史诗进校园”计划，通过工作坊、讲座等形式，让英雄赞歌在新时代继续传唱。

# AI赋能“游戏化教学”

本报讯(记者刘晓娟)近日，长春市朝阳区学前教育“青蓝大讲堂”在该区教师幼儿园阳光之家分园开讲，朝阳区各级各类幼儿园业务园长、骨干教师及榆树市、兴安盟联盟园所教师线上线下共500多人参加交流活动。

“青蓝大讲堂”以“美育浸润 AI赋能”为主题，开展了形式多样的培训展示活动。其中，朝阳区学前教育教研员李婷带来的大班艺术领域活动《手掌托滚灯·脚尖跳非遗》，将传统滚灯非遗与游戏化教学结合，孩子们通过托举滚灯、跳韵律舞蹈感受文化魅力。朝阳区教师幼儿园阳光之家分园展示的大班科学领域活动《奇妙的影像》，引导孩子制作简易投影装置，在光影游戏中探索科学奥秘，感受AI技术与教育结合的趣味。

展示活动后，参培教师围绕“游戏化活动中支持幼儿学习与发展”开展教研，教研员结合案例与教学实践中的经验与困惑作分享与指导。

本次活动首次将“美育浸润”与“AI技术”融入游戏化教学设计，通过教学展示、交流研讨与专家引领，为教师提供了游戏化教学策略。这些策略将应用于朝阳区各级幼儿园课堂，推动区域学前教育优质普惠发展。

# 中国流动科技馆长白站巡展启动

本报讯(记者徐慕琪 实习生罗文杰)日前，中国流动科技馆长白站巡展、吉林省AI爱未来“科教振兴一助学助教”公益捐赠暨长白山朝鲜族自治县第二届青少年人工智能科创模型竞赛举办。省科技馆、白山市科协、长白县委副书记、政协、教育局等单位负责人及当地机关干部代表、学校师生代表共500余人参加了启动仪式。

活动现场设置了“我们选择的未来”“玩美世界”“探秘无尽深蓝”三个主题展区，汇聚40余件集知识性、趣味性、互动性于一体的科普展品。学生们在“探秘无尽深蓝”主题展区利用VR技术“潜入”深海，与虚拟海洋生物互动，直观感受海洋生态保护的重要性；在“玩美世界”展区体验“神奇像素”“人体发声”等声光互动展品；“我们选择的未来”展区则生动诠释绿色发展理念，让学生体会到全球变暖背景下“双碳”行动的重要性，引导学生践行低碳生活。

长白县第二届青少年人工智能科创模型竞赛现场气氛热烈，共设置橡筋动力模型飞行留空赛、电动自由飞留空赛、舰船水上三人足球赛等10个项目，共有来自全县22所中小学的198名学生参赛。选手们有条不紊地进行组装、调试，场面十分激烈，引得观众阵阵喝彩。通过比赛，同学们的科学思维能力、动手实践能力以及科技创新能力得到了锻炼和提高，让科技的种子在心里生根、发芽、开花。

此次长白站巡展活动为期两个月，将进一步激发全县公众特别是青少年对科技的兴趣，启发科技创新意识，促进全县科教事业发展。

# 小儿推拿：让孩子『阳气』十足

本报记者 张添怡

中医养生讲究“春夏养阳”，强调顺应自然节气，在阳气生发的春夏季节注重养人体阳气，为秋冬健康打下基础。对于小儿而言，夏季护理更需结合其“稚阴稚阳”“脏腑娇嫩”的生理特点，通过饮食、起居、防病等多方面调护，达到扶助阳气、预防疾病、促进生长的目的。

记者邀请到长春中医药大学附属医院儿童诊疗中心儿童推拿科副主任米继强为各位家长介绍如何在防病方面，运用推拿保健方法，养护阳气、健运脾胃、增强体质、促进生长，进而帮助调理小儿反复感冒、生长慢、咳嗽、厌食、夜啼等常见疾病。

## 揉揉腹部“小月亮”促进小孩睡得香

腹部选穴

1. 中脘穴 作用：中脘为胃之募穴。按摩能健脾和胃、消食和中。
2. 天枢穴 作用：揉天枢具有疏通肠腑、理气消滞的作用。
3. 腹股穴 作用：贯通全身上下气机，调节五脏六腑的功能，强健脾胃。

## 揉揉腿部“小柱子”能让孩子长得高

腿部选穴

1. 足三里穴 作用：可健脾和胃，补中益气。
2. 三阴交穴 作用：三阴交为肝、脾、肾三条阴经交会的穴位，可养肝、脾、肾，有助升气血，促进骨骼与肌肉的发育，有助长的作用。尤其是腿部力量差，易跌倒，没有力量运动的小孩，直接按摩此穴位。

## 揉揉背部“小太阳”能让孩子长得壮

背部选穴

1. 肺俞穴 作用：肺俞具有养阴润肺，清热补虚，开窍醒神的功效，通过针刺等操作可用于治疗肺部、胸部、背部等疾患。
2. 脾俞穴 作用：脾俞穴具有和胃健脾、化湿的功效，通过针刺操作等用于辅助治疗胃炎、胃痉挛、腹痛、呕吐、黄疸等病症。
3. 肾俞穴 作用：肾俞穴可补肾强腰、温补肾阳、利水祛湿，还有舒筋通络、调节气血等作用。

## 轻按快推反复揉夏季小儿健康长

春夏之时，阳气升发，此时借助自然界阳热之气，通过以按、揉为主，轻快、柔和的小儿推拿手法来疏通经络、调和气血、扶助阳气，既能预防暑湿疾病，又能夯实体质基础，健脾胃，促生长。结合饮食、起居等综合调护，可帮助小儿平稳度过夏季，为秋冬健康蓄积能量。



近日，由省教育厅指导、省教育科学院主办的“2025年东北三省一区中小学体育与健康教学观摩展示交流活动”在长春市第八十七中学举办。活动汇聚了辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古及天津市的中小学体育教师，集中展示了我省在体育常规课、活动课、大课间、“小初高大一体化”协同育人项目等方面的特色教研成果。来自三省一区一市的30位体育教师执教现场课，交流科研成果，体现了省际教研联盟的协作优势，全力打造了一个集引领性、示范性、操作性、迁移性于一体的教研新范式。



任永博 摄

# 举办科技创新大赛展示交流活动

本报讯(记者郑玉鑫)近日，由省科协主办，省青少年科技中心、省青少年科技教育协会、长春市科协、长春师范大学承办的第39届吉林省青少年科技创新大赛展示交流活动暨吉林省青少年科创制作活动总决赛展示交流活动在长春师范大学举办。来自省内科技专家、青少年科技教育机构相关负责人、参赛选手和指导教师、志愿者等400余人参加活动。

今年的参赛项目涵盖智能科技、环保、生活便利等多个领域。其中，“适老化智能交通信号系统”“应用于残疾人的自动轮椅与机动车驾驶舱座椅集成一体多功能座椅”等项目，通过人性化、智能化的设计，为老年人、残疾人等特殊群体提供更便捷、安全、温暖的生活解决方案，体现了青少年对科技与人文关怀融合的深入探索。

活动现场，参赛选手们通过成果演示、实物模型操作，展示项目的创新

点和应用价值。作为我省一项具有广泛影响力和深厚传统的青少年科技盛事，吉林省青少年科技创新大赛已举办39届，成为激发青少年科学梦想、培育青少年科技创新后备人才的重要平台。本届活动自3月启动以来，共收到赛事570项，经专家初评，283项赛事进入终评。活动组委会将根据全省赛事的相关要求和分配名额按照省赛的成绩排名推荐选手参加全国赛事。

过，来到这里让我有了更为鲜活的感受。农业不只是数据报表里的数字，而是农民汗水滴入田垄的重量，是研究人员在黑土地上的坚守。

“来到梨树，我们不仅看到了‘梨树模式’的成果，也了解到它对黑土地保护的深远影响。这次实践让我们懂得，新闻不仅是信息的传递，更是责任的承担。我们不仅要脚步丈量大地，用笔触记录时代，用新闻的力量为乡村振兴贡献青春热血。”

此次活动是吉林师范大学新闻与传播学院立足学科与专业建设、赋能吉林产业高质量发展的生动体现，也是学院实施实践教学“六进一精彩”育人模式的典型实践。“真正的新闻学习不能仅仅停留在理论层面，应该有深入实际、深入生活、深入群众的能力。只有进入田间地头，深入基层，做有温度、有深度的新闻人，才能写出真正贴近实际、贴近生活、贴近群众的新闻报道来。未来，学院将紧密对接吉林十大产业集群发展需求，将重点产业的宣传推广融入人才培养全过程，用好各种传播手段，讲好中国故事。”新闻系主任王晓楠表示。

# 把课堂搬到田间地头

本报记者 郑玉鑫 通讯员 王晓楠 刘泉涵 王裕然

6月的吉林大地绿意盎然，生机勃勃。近日，吉林师范大学新闻与传播学院新闻系2023级的同学们背着相机、拿着录音笔，举起手机走进梨树县，深入田间地头开展“社会调查与新闻采风”活动，用新闻视角记录享誉全国的“梨树模式”。

同学们首先来到中国农业大学吉林梨树实验站，这里是“梨树模式”的发源地和核心试验田所在地。谈及梨树模式的实际效果，梨树县农业技术推广总站站长王贵满自豪地说：“根据几年来的整体实践情况来看，采用‘梨树模式’耕种的田地，3年之后可以增产8%左右。”

在梨树模式摄影展现场，四平摄影家协会荣誉主席邹志强为同学们讲解了一张照片背后的故事。从传统的翻耕作业到如今的保护性耕作，从贫瘠的土地到丰收

的希望，照片记录了梨树黑土地保护的历程。看到这些生动的画面，学生杨逸说：“我对摄影很感兴趣，但很少接触农村题材，这些照片让我看到了从未见过的景象，也让我意识到，作为新闻人，我们的镜头不仅要记录美好，更要传递那些被忽视的坚守。”

同学们还先后来到中国黑土地博物馆以及林海镇米花间作示范区和刘家馆子镇低洼地梨树模式示范区进行采风。在博物馆里，同学们通过实物、影像资料和多媒体展示，全面了解黑土地的形成、分布及保护的重要性。在示范区，来自中国农业大学土地科学与技术学院的朱宇博向同学们介绍了免耕播种、秸秆覆盖等核心技术，让同学们对“梨树模式”有了更为深入的理解。

带队教师王鹏说：“希望通过这样的田野调查，让学生们明白新闻工作的根本在于服务人民、反映现实。农业现代化、乡村振兴不应该只是书本上的概念，而应该成为新闻报道关注的重点领域。”

短暂而充实的采风活动结束了，同学们运用短视频、图文报道、音频解说等多种形式记录了所见所闻，更用炽热的话语表达着自己的所思所想。

“当我们站在田间眺望，广阔的农田令人震撼，是科研人员和农民的坚守，让这片土地发挥了更大的价值。”

“许多科研人员在黑土地上坚守了十几年、二十年，他们不仅是研究者，更是守护者。作为新闻人，我们要思考如何用更接地气的方式推广‘梨树模式’，让更多的人理解它的价值。”

“‘田间轮作’原来在高中课本里读到