

2016 年北方水城·美丽沁州

第八届端午民俗文化节暨山西省第四届龙舟公开赛活动安排

(一)启动仪式

- 1、时间:6月9日上午9:00-10:00
- 2、地点:西湖水上舞台
- 3、内容:①文艺节目表演;  
②嘉宾讲话;  
③龙舟点睛;  
④观看赛龙舟。

- 4、承办单位:县体育总会、县广播电视台
- 5、责任单位:县体育中心

(二)民俗看沁州

- 1、民俗展演
- (1)时间:6月9日—6月11日(8:00-18:30)
- (2)地点:县民俗馆
- (3)内容:①祭祀屈原;  
②包粽子比赛;  
③民间七十二行技艺展演;  
④民俗展览。

- (4)承办单位:县民俗文化协会
- (5)责任单位:县文化局

2、民间传统文化巡游

- (1)时间:6月9日—6月11日(上午9:30-11:00)
- (2)地点:县城西内环、青少年活动中心广场
- (3)内容:①党政口“清朝皇帝出巡”巡游队伍;  
②农口“吴瓠献米”巡游队伍;  
③宣教口“隋唐时期王通讲学”巡游队伍;  
④经贸口“皇后泉传说”巡游队伍;  
⑤新店镇舞龙巡游队伍;  
⑥定昌镇跑旱船巡游队伍;  
⑦故县镇跑驴巡游队伍;  
⑧郭村镇高跷巡游队伍;  
⑨册村镇舞狮、二鬼摔跤。

- (4)承办单位:党政口、农口、宣教口、经贸口、新店镇、定昌镇、故县镇、郭村镇、册村镇

- (5)责任单位:县文化局

3、第四届八音会大赛

- (1)时间:6月9日—6月11日(晚上19:30-23:30)
- (2)地点:青少年活动中心广场
- (3)内容:八音会大赛
- (4)承办单位:县文化馆
- (5)责任单位:县文化局

(三)龙舟亮沁州

山西省第四届龙舟公开赛

- (1)时间:6月9日—6月11日(上午9:00-11:00下午16:30-18:30)
- (2)地点:县城西湖
- (3)内容:①公开组传统龙舟100米直道竞速;  
②公开组传统龙舟200米直道竞速;  
③公开组传统龙舟500米直道竞速;  
④公开组传统龙舟3000米环绕赛。

- (4)承办单位:县体育总会、六大口、13个乡镇
- (5)责任单位:县体育中心

(四)曲艺唱沁州

1、沁州书会

- (1)时间:6月8日—6月11日下午16:00 晚上20:00
- (2)地点:文化馆北演艺广场
- (3)内容:①太行盲艺人联谊会专场演出;  
②优秀曲艺节目(鼓曲唱曲)展演;  
③鼓曲唱曲新人新作展演;

- ④上党鼓曲名人助演;  
⑤民间说书艺人拜祖祭祀民俗活动。

- (4)承办单位:县文联、县残联、县曲艺家协会、县文化馆

- (5)责任单位:县文化服务中心

2、传统庙会

- (1)时间:6月5日—6月12日(物资交流会)6月8日—6月12日下午16:00-18:00晚上20:30-22:30(唱戏)
- (2)地点:苏式一条街小广场(唱戏)苏式一条街(物资交流会)
- (3)内容:唱戏、物资交流会
- (4)承办单位:县市场局、县文化局、县环卫中心、

- 县城管队、唯思可达公司

- (5)责任单位:县市场局

(五)游乐在沁州

1、下峪峪童年记忆游

- (1)时间:5月14日—10月底
- (2)地点:下峪峪村
- (3)内容:垂钓、登山、采摘、水上娱乐、趣味赛、摄影展、农事体验、农家乐、象棋赛
- (4)承办单位:定昌镇政府、县文旅中心、总工会县体育中心、县钓鱼协会

- (5)责任单位:定昌镇政府

2、徐阳情趣休闲农庄游

- (1)时间:5月14日—10月底
- (2)地点:徐阳村
- (3)内容:啤酒节、篝火晚会、垂钓、农事展览、“小猪赛跑”、观赏种养

- (4)承办单位:新店镇政府、县文旅中心

- (5)责任单位:新店镇政府

3、景村休闲垂钓节

- (1)时间:6月12日
- (2)地点:景村
- (3)内容:垂钓、亲子包粽子比赛、采摘、“渔滋渔味”美食体验

- (4)承办单位:漳源镇政府、县文旅中心

- (5)责任单位:漳源镇政府

4、百人山地自行车赛

- (1)时间:6月9日下午
- (2)地点:二郎山森林公园
- (3)内容:(线路待定)
- (4)承办单位:山西省自行车协会、县文旅中心
- (5)责任单位:县文旅中心
- 5、房车展示及技能表演
- (1)时间:6月9日—6月10日
- (2)线路:6月8日下午17:30房车到达北海湿地公园→6月9日上午8:15沿旧208国道经交通局红绿灯→沁州路(原八一站)→育才街→西内环路(停放红旗小学

- 段)→12:00经友谊街→交通局红绿灯→旧208国道→景村→下午17:30沿旧208国道→友谊街(广场)→人民路(十字街)→胜利路→西内环→红旗西街延伸段→新208国道→莱茵湖郡→6月10日上午11:00沿新208国道→樊村口→旧208国道→徐阳村→6月11日上午8:00沿旧208国道→太长连接线→王村高速口

- (3)内容:摩托艇西湖水上表演(西内环新码头)(6月9日上午10:45 下午16:00)无人机表演(西内环新码头)(6月9日上午11:30 下午16:45)

- (4)承办单位:县文旅中心

- (5)责任单位:县文旅中心

(六)影像展沁州

《美丽沁州我的家》摄影展

- (1)时间:6月8日—6月12日
- (2)地点:下峪峪村
- (3)内容:美丽乡村、美丽沁州
- (4)承办单位:县摄影家协会、定昌镇政府
- (5)责任单位:县新闻中心

(七)经典诵沁州

端午篇·中华经典诵读

- (1)时间:6月4日-6月6日
- (2)地点:各中、小学校
- (3)内容:组织学生参与文化节相关活动,通过开展中华经典诵读,培育和践行社会主义核心价值观,强化未成年人思想道德教育,培育爱国主义民族精神,传承中华民族优秀传统文化。
- (4)承办单位:县直各中小学校
- (5)责任单位:县教育科技局

(八)招商促沁州

招商引资签约仪式

- (1)时间:6月9日上午11:00
- (2)地点:沁州宾馆
- (3)内容:重大项目签约仪式
- (4)承办单位:县招商局、县发改局
- (5)责任单位:县招商局

农事百科

黄瓜黑星病防治技巧

症状叶片上的“虫口”呈现“星状”穿孔,孔的边缘很不整齐,并有黄色晕圈,叶脉扭曲,叶片皱缩不平整,嫩茎上的病斑凹陷龟裂,有透明的胶粒溢出。这是黄瓜黑星病,属于真菌性病害,是我国的检疫病害,是大棚的毁灭性病害之一。相对湿度在90%左右,温度在9℃~0℃都可发生。病菌从作物的表皮、气孔、伤口侵入。棚膜及棚内作物叶片有水珠存在,是该病害发生的重要条件。棚内湿度大、光照弱、浇水后遇上连阴天的气候条件下发病重。病菌以菌丝体在大棚中存在,成为最初的传染源;也可以分生孢子附着在种子表面或以菌丝体潜伏在种皮内使种子带菌,种子带菌可侵染幼苗,带菌的苗子定植后会很快发病。

防治方法选用抗病品种,用55℃~60℃温水浸种15分钟或用50%多菌灵可湿性粉剂500倍液浸种20分钟,用清水冲净后再催芽。在保证温度的情况下,尽量放风排湿,减少叶面结露,抑制病菌萌发和侵入,经常擦拭棚膜,增加透光率。用45%百菌清烟剂每亩300克晚上熏棚8小时左右。发病初期可用10%苯醚甲环唑水分散剂粒1500倍液、40%氟硅唑7000倍液、12.5%腈菌唑乳油1500倍液、62.25 腈菌唑?代森锰锌可湿性粉剂1000倍液等叶面喷雾进行防治,视病情隔5~7天。

生活百科

吃低钠盐会吃出高血钾症吗？

最近微信朋友圈都在疯传这样一个微信内容:“急诊的高血钾症越来越多,追问病史,许多人都用低钠盐。因为低钠盐比普通盐贵,人们认为贵的就是好的。我们肾脏科医生,天天讲,就买最便宜的雪花盐,不能买低钠盐,其实低钠盐就是高钾盐,是送命盐……”于是,很多购买了低钠盐的朋友都惶惶不安,担心自己会患上高血钾症。真的需要这种担心吗?

由于肾功能正常的人有很强的排钾能力,食物中的钾摄入量多的时候,会很快从尿液排出去,所以并不会引起什么麻烦。相反,对高血压、高尿酸血症的人来说,多吃进来一些钾元素,既有利于降低血压,又有利提升尿液的pH值,帮助尿酸排出体外,有利于预防痛风发作。

吃低钠盐的多是高血压、高血脂、冠心病患者,需遵循医嘱,日常要注意摄入高钾低钠的膳食。

只要肾功能还正常,6克低钠盐中的钾是不大可能引起钾过量问题的。若把这些钾都换成钠,未必对健康更有好处。

逻辑是这样的:高血钾症是因为肾功能不正常引起的;反之,肾功能不正常,并不是因为吃蔬菜水果和低钠盐引起的。不要把因果关系搞反了。所以,若

自己肾功能正常,就不用恐惧低钠盐;若是肾功能不正常呢,不仅低钠盐不要吃,普通盐也要限。最要紧的是,赶快去就医,早治疗早控制,比发展到肾衰竭再治疗明智得多。

中国的确有很多人肾功能不正常,然而自己不做体检不知道,直到某日出现严重状况才去就医。一旦有了肾功能不全的问题,那不就是避免吃低钠盐这么简单了。根据病情不同,可能要限钠,可能还要限钾(包括各种高钾的蔬菜水果和低钠盐),可能还要限蛋白质,要非常精细地安排三餐的氨基酸平衡,甚至要用专门的特殊用途医学营养食品来辅助治疗,以便减轻肾脏负担。这些复杂的事情,绝非一般营养师能够应付,还是要去医院寻求营养师的专业指导。

市场上那么多盐,到底该吃哪一种呢?

对大部分人来说,我的忠告是:不管什么盐,都需要限量。对健康人而言,若每天只吃6克,那么无论含碘盐还是低钠盐,都不会带来麻烦。如果吃得太多,每天十几克甚至二十九克,就算是各种高档概念盐,比如深海盐、深井盐、竹盐、玫瑰盐、营养强化盐,等等,也照样会有害,比如说,吃出高血压、中风和骨质疏松来。

范志红



浣溪沙

南山眺远

娄永涛

南山绮丽红烂漫，  
水城风光尽鸟瞰；  
华宇连栋冲霄汉。

无须哀叹能源缺，  
故国因贫而思变；  
励精图治辉煌建。

反邪教三字经

凡邪教，悖理行，众乡亲，要认真；  
冒宗教，借气功，编邪说，把人蒙；  
“能驱邪，治百病，能消灾，度众生”；  
变戏法，施恩惠，胁迫人，入火坑。  
邪教头，自称神，弄玄虚，忽悠人；  
坑信徒，骗钱财，对妇女，施奸淫；  
夺人权，害人命，疏亲情，拆家庭；  
反科学，反人类，抗政府，乱社会。  
信邪教，危害多，反邪教，都有责；  
对邪教，要斗争，意志坚，旗帜明；  
遇传言，莫轻信，反宣品，不传看；  
见邪教，报公安，亲人信，早劝返。  
讲科学，讲文明，守法纪，重诚信；  
爱生活，惜生命，家和睦，邻里亲；  
讲卫生，常锻炼，勤劳动，奔小康；  
反邪教，任重远，齐努力，定实现。

浅谈家庭教育

莫少云

说起孩子,大概每个父母都有说不完的话题;说起家庭教育,估计更是各有各的“法宝”,几乎所有的父母都为孩子的成长倾注了太多的心血与爱。殊不知,其实孩子的成长过程也是我们为人父母的成长过程,特别是像我们这些从小生活在农村,在农村家里兄妹较多且散养长大的父母亲,在面对自己的孩子从嗷嗷待哺的婴儿成为一个略懂人事的少年,这一过程中也有过不少的困惑,我们在父母这个学堂里也是在不停地学习和进步。现就我们家里的家庭教育问题,浅谈一点理念,实为抛砖引玉,希望能和更多父母交流、分享教育孩子的心得体会。

一是“严”字当头,培养独立意识

我们家一贯认为教育孩子的宗旨应该是要求孩子先做人、再学习、后做事,这和在一次家长会上孩子的班主任宏勇老师讲的学生应该先做人、再学习、后做学问实为一个道理。我家培养孩子的习惯采取“小时严、大时宽”。初中以前,孩子还比较听话、好管教、容易养成好习惯,这时我对儿子以严为主。现今社会独生子女多了,家庭条件好了,在孩子成长过程中,很多家长往往忽略了孩子的严格教育,对孩子“错爱”、“宠爱”、把孩子惯得不像样,我认为孩子小时候养成好习惯,还是严一点较为合适,否则会把孩子教育得“自私”、“以我为中心””,没有同情心,没有自理能力,没有克服困难的意志,长久下去就怕成为大树并没自然直,反倒长成歪脖树。

还有就是,平心而论,孩子一天天长大,但无论怎样长他们在父母眼中永远都是孩子。我们总觉得他们这也不会那也不行,处处都需要我们的帮助。其实孩子的能力经常是出乎我们想象的,关键是我们会不会放手让他们去做。大概我们都会有这样的经历,好像一夜之间孩子就会做些我们从没特意叫过他的事情,我们会惊讶:他怎么学会的?这就是孩子,只要我们肯放手让他迈出第一步,他们会给我们一个大大的惊喜!可能有时候我们会觉得让他们做还不如自己做来得轻松,但孩子一次做不好会有两次、三次,总有一天会做好!如果不让他去做,恐怕将永远做不好。我们在家尽量让孩子做些力所能及的事,比如给大人盛饭,帮助大人洗锅、做饭等等,假期时候即使我们都在家里,孩子每天也至少洗一次锅碗及一些力所能及的家务活,只有这样才能逐步减少孩子的依赖思想,增强独立意识。

二是言传身教,做个好的榜样。

孩子进入初中后,活动能力迅速增强,视野日益开阔,观察辨别能力不断提高,同时也进入青春期和逆反期,父母不再是他们崇拜的偶像,其形象在他们心目中也不再那么高大,这就对父母自身素质、修养有了更高层次的要求。父母要格外注意自己的言行举止、生活小节,用自己的行动潜移默化地影响子女,用自己谦虚、诚恳、豁达、天朗的性

格去感染子女,用自己强烈的责任感、事业心、自主、自强的毅力去熏陶子女,用自己锲而不舍、孜孜不倦的好学精神去激励子女,尽量使孩子感到:我的父母是最棒的。总之,家长要通过不断地完善自己,力争成为孩子的楷模。还有,对孩子进行教育,家长不能居高临下,要在民主平等的氛围中进行;另外孩子教育是个循序渐进的过程,不可能一蹴而就。我们一般每天都抽出一点儿时间,关注孩子的成长;作业完成得如何,学习顺利吗?有什么新鲜事,心里有没有不愉快呢?尤其在孩子遇到困惑、挫折及犯了错误时,及时与孩子沟通,予以正确引导,调整好孩子的心态。同时,日常生活中从身边的人和事说起,潜移默化地对孩子进行人生观、价值观教育,尽量使孩子能从心灵深处激起无穷的学习动力。

三是严丝缝缛,学校家庭有效结合。

首先,我们父母在家庭教育中对孩子的要求与学校保持一致,家长一定要克服被动等待或不好意思的心态,应积极主动地向老师了解孩子在学校的种种表现,掌握学校在一段时间里对孩子在各方面的要求,学校教育是从德、智、体多方面相结合的,家长如果如果孩子灌输一些不健康的东西,如鼓励孩子功利心,耍小聪明,占小便宜,夸大社会阴暗面等等,孩子就把学校的正面教育抵消得一千二净,正所谓“入芝兰之室久而不闻其香,入鲍鱼之肆久而不闻其臭”。

其次,为了教育好学生,老师会与家长沟通交流、向家长反映情况,家长要积极配合、互通信息、共同教育。不要对老师反映的情况置若罔闻,或持怀疑态度。也不要喜欢报喜不报忧,对子女的缺点袒护、包庇、大事化小、小事化了,从表面上看是维护孩子的声誉,实则是姑息纵容。还有部分家长对待孩子过于“望子成龙”“望女成凤”,对孩子提出过高的要求,一旦未能达到目标,就采取强制镇压、粗暴专横的手段,导致孩子产生厌学心理,甚至自暴自弃。这样只能加深老师、家长、孩子之间的矛盾,适得其反,更加影响教育效果。

只有学校教育与家庭教育的有效结合,才能给教师全面了解学生的机会,以便因人施教采取最佳的教育策略,又能让家长经常获悉孩子学习生活的动态,做好教育准备。从而达到共同教育好孩子,让他们健康、茁壮成长的目的。

总而言之,在家庭教育中,孩子的教育和孩子的未来拼的是父母的人生功底。此刻,想起颇有感触的一段话,在此引用希望能和每个父母共勉。“人在年轻的时候,千万不要借口工作忙而忽略对孩子的教育。在年老的时候,一切荣华富贵都是过眼烟云,而一个不成器的孩子,足以让你晚景惨淡,但是一个成功孝顺的孩子足可以让你生活无忧。”