

元宵花灯俏 人潮共欢笑

文/片 本报记者 肖龙凤
实习生 侯耀婕

为庆祝元宵佳节，营造浓郁的节日气息和文化氛围，由姚家街道办主办、姚家村承办的元宵花灯会在雁翔苑小区举行。正月十四、十五两晚，姚家花灯会流光溢彩，人潮涌动，尽享良辰美景。

据姚家村党委会成员蒋峰介绍，这次元宵灯会由200盏宫灯、4个大型灯和3个中型灯组成。小区里各处也被数不胜数的小灯笼装饰着。现场的花灯，既有双龙戏珠、金元宝等传统造型，也有高楼大厦、青山绿水等现代形象，相映生辉。

蒋峰介绍：“这些花灯都是我们自己设计的，每一个花灯都有一定的时代寓意。”在一组青山绿水造型的花灯下，写着标语“青山绿水就是金山银山”，其主旨是要弘扬环保理念。在一组双龙戏春的花灯下写着“一带一路，四海迎春”。另一组高楼大厦造型的花灯下标注“打造四个中心，建设现代泉城”。走在花灯会中，感受到的不



仅是浓厚的传统文化气息，更是现代化建设的文明。

雁翔苑小区内挤满了前来观赏花灯的居民，不少是“全家总动员”，大家不时拍照，留住美好时光。现场的王女士表示：“我不是雁翔苑小区的居民，但是听说这儿有花灯会，就带着家人赶过来看了。觉得这里特别有节日氛围！”

微雨众卉新 一雷惊蛰始



桃始华、仓庚鸣、鹰化为鳩，惊蛰三候描绘了大自然的神妙。惊蛰时节正是大好的“九九”艳阳天，气温回升，雨水增多。唐诗有云：“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”

惊蛰处于冬春季节交替时期，气温变化幅度较大，并会出现雷雨或连续阴雨。是一个疾病多发的季节。专家提醒，惊蛰过后，人们最好能够坚持早睡早起，加强体育锻炼，提高身体素质。

早睡早起去“春困”

春天时节，人们常感到困乏无力、昏沉欲睡，早晨醒来也较迟，这就是民间常说的“春困”。有专家认为，这是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常的生理现象。

“春雷响，万物长”。专家称，春天万物复苏，应该早睡早起，散步缓行，在春光中舒展四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律，使自己的精神愉悦，同时增强体质，提高人体的抗病能力，保持身体健康。

穿衣仍要以“捂”为主

专家提醒，惊蛰时节尽管天气转暖，但气温变化比较大，尤其是晚上和中午的温差相当大，人们在穿着上要注意保暖，以“捂”为主。

我国天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩提醒说，惊蛰时节，一些年轻人，尤其是姑娘们，往往在早春时节就穿起了五颜六色的裙装，这种穿着其实对身体很不利。如气温太低，特别在阴雨绵绵的日子里穿裙装，暴露在外的肢体会因为风寒的侵袭而出现发凉麻木、行动不灵、酸痛等不适，特别是膝关节外皮下脂肪少，缺乏保护，对冷空气的侵袭较为敏感，受寒后更易发生局部麻木、酸痛等症，久之会引发关节炎。

饮食清淡多吃梨

惊蛰天气明显变暖，饮食应清温平淡，宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，少食动物脂肪类食物。专家建议，可多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物，如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶等，以增强体质抵御病菌的侵袭。

惊蛰时节，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。专家称，生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。另外，咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛，饮食宜清淡，油腻的食物最好不吃，刺激性的食物，如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。

兴趣课堂 多彩生活

名士豪庭社区 兴趣课程邀您参加

本报讯(记者 肖龙凤 通讯员 张娜) 春天来了，沉寂了一个冬天的您是不是需要舒展一下了?快点来名士豪庭社区居委会参加活动吧!名士豪庭社区2016年舞蹈培训班、声乐培训班和电脑班开课了，快喊上伙伴们一起来唱歌跳舞吧!

具体时间安排如下:声乐培训班，每周三14:00—16:00;舞蹈培训班每周四9:00—11:00;电脑班，每周三14:00—16:00。我们希望能在这里您不仅能找到自己的兴趣爱好学到知识，更能体会到社区带给您家的温暖。

名士豪庭社区 科普大学开课啦

本报讯(记者 肖龙凤 通讯员 张娜) 2016年，济南社区科普大学名士豪庭分校将继续为广大社区居民提供丰富、实用的科普知识。上课地点位于名士豪庭社区，第一节课程将于3月2日开始，全年共计16节课，欢迎社区居民积极参加。具体课程安排如下：

序号	时间	授课内容	授课人
1-4	3月2日、16日、4月6日、13日	眼科保健	李春华
5-8	4月20日、27日、5月4日、18日	粮油科普	贾亮
9-14	9月7日、14日、21日、28日、10月12日、26日	家族急救知识	谭延玲
15-16	11月2日、16日	老年腰腿疼痛的防治	王宏华

名士二居中国结、剪纸课将开班

名额有限，欢迎拨打18953102765咨询报名

本报讯(记者 肖龙凤) 3月份，名士豪庭第二社区中国结课、剪纸课将开班，欢迎社区居民积极报名参加。两门课程，均由名士豪庭第二社区居委会与齐鲁壹家社区服务中心名士豪庭店联合举办，邀请到民俗学校专业老师免费授课。

中国结、剪纸两门课程预计各10课时；因场地有限，每门课各限20人。感兴趣的居民感觉报名吧！您可以通过以下两种方式

报名:下载壹家APP,点击该活动,直接点击我要报名;携带身份证复印件,到齐鲁壹家社区服务中心(地址:名士豪庭第二社区居委会二楼)现场报名。咨询报名电话为8953102765(王老师)。



名士豪庭第二社区 精彩课程欢迎您

本报讯(记者 肖龙凤) 春暖花开的日子，为进一步丰富社区居民生活，提升社区文化品质，名士豪庭第二社区居委会开设的各类兴趣班

陆续开始了。欢迎广大社区居民根据个人兴趣和时间安排，踊跃报名，积极参加。具体课程安排如下：

具体课程安排如下：

序号	课程	时间	地点
1	民族舞	周一上午9:00	二楼活动室
2	合唱	周一上午9:00	三楼学习室
3	葫芦丝	周三下午2:00	三楼学习室
4	电脑	周三下午2:00	三楼图书室
5	国画	周五上午9:00	三楼学习室