

建设更高水平文明城市

## “社区教育”点亮居民新生活

记者 李欢 黄建斌 杨帆 通讯员 李红梅



● 在剪纸传习所,冯晨纾(右一)在教学员剪纸

2月17日早晨,天空飘起了朵朵雪花,立春后的延安大地依然寒冷。在子长市瓦窑堡街道齐家湾社区,68岁的居民刘平小心翼翼地走在雪路上,来到社区剪纸传习所,开始了自己新一天的学习。

剪纸传习所是齐家湾社区于2021年7月引进的一家培训机构,该机构针对所有喜欢剪纸艺术的居民,为他们培训剪纸技艺,并收购剪纸作品,付给手工费,让居民在学习技能的同时,还可以获得收入。

在剪纸传习所柔和的灯光下,墙壁上展示出一幅幅鲜红作品栩栩如生、妙不可言,题材囊括十二生肖、革命年代的人物肖像、歌颂党恩、疫情期间小故事、新时代幸福生活等多类题材。

这时,剪纸传习所创办人冯晨纾早已准备好了红色的纸张以及剪刀等物品,整齐地摆放在长长的桌子上。刘平和冯晨纾一边拉着话,一边在桌边的板凳坐了下来,开始剪纸创作。

“剪纸是中国传统的一门技艺,我从小就喜欢,但那时候没有条件,自从社区有了这个传习所,我一有时间就来了,家里人知道我在学,他们也非常支持我。”刘平介绍说,“我先照着手机画好图案,再开始剪基本轮廓,注意纹路,剪纸要有耐心,也要细心,剪完后特别有成就感,我们老年人还可以预防老年痴呆症呢。”

这时,又有几名居民前来,坐了下来,刘晶晶就是其中一位。她是一位宝妈,以在家照顾孩子为主。自去年开始学习剪纸以来,在老师的指导下,她不断进步,从简单的生肖到复杂的图案,后来可以剪出作品。

“我的作品被传习所收购,照看孩子之余,一个月能收入1000多元。在这里,我和大家一起探讨剪纸、拉拉家常,社交面广了,自己的心情也好了。”刘晶晶说。

一边的冯晨纾在自己剪纸的同时,还不时指导着身边的人。她介绍说,来传习所的大多是老人或在家宝妈等非就



● 贺凡玲(中)对学员进行家政理论知识培训

业人群,他们安排8位指导老师常年开班传授技艺,一般一个班二三十人,目前已累计培训上百人。

“大多数人是从零开始,从简单的开始学,逐渐到人物、故事图案等,有悟性的学习会很快。学员们可以根据自己的时间,自由安排课程,学成后,靠手艺挣钱,实现灵活就业。”冯晨纾说。

在剪纸传习所的隔壁,家政理论培训课程正在如火如荼地进行。

“家政服务是一项与人密切打交道的工作,我们的人际交往能力、理解沟通能力在工作中起着非常重要的作用,所以要注意提升这方面的能力……”子长市中帼家政服务有限公司负责人贺凡玲正坐在桌子中央讲课,旁边围满了学员,大家正在认真听讲,不时有人提问。

贺凡玲说,子长市中帼家政服务有限公司于2019年10月入驻齐家湾社区,根据居民实际需求,不间断组织,采取线上线下相结合的方式,免费提供母

婴护理、养老护理、医院陪护、政企保洁等专业课程,学员还可以进行回笼培训。两年多来,他们共培训学员1000余人,并为学员推介工作,就业率达80%。

学员魏艳梅说:“节后这几天正好是工作空档期,自己来这里进行回笼培训,希望能学到更多的家政专业知识,技能好了,找工作就容易了,生活也更有奔头了。”

社区是社会的细胞,是居民的共同家园,社区教育一方面让居民参与其中、共享服务,另一方面增强了大家的价值认同和主人翁意识,为基层治理奠定了良好基础。

子长市瓦窑堡街道齐家湾社区书记石艳艳表示,社区教育作为学习型社会的重要组成部分,在提升全民文化素养、推进社会治理中发挥着重要作用。他们将不断探索为群众办实事的新方法、新途径,强化社区为民、便民、安民功能,做到居民有需求、社区有服务,让大家的生活过得越来越好。

精神文明建设 大家谈

## “防沉迷”,技术不能替代监护

吴睿鹤

近日,上海消保委发布信息指出,春节长假期间,一些“爷奶辈”账号深夜频繁上线引发关注。长假期间,全市各级消保委共受理网络游戏相关投诉185件。投诉中反映出,在国家相关部门下发《关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》后,一些未成年人为绕过游戏防沉迷系统,用爷奶辈的身份注册,“轻松”打游戏。

今年春节,是“史上最严防沉迷政策”实施后的首个假期。事实上,在节前,各游戏企业就曾发布新规对未成年人作出游戏限玩规定。随着实名制注册、指纹识别、人脸识别等的实施,游戏系统防沉迷技术不断的“加码”,以及对违规企业的“露头就打”,供应商、运营商不再心存侥幸跟风作案了。现在的问题是,因游戏成瘾性大,有不少青少年往往会不断寻找“应对之策”,来消解甚至架空“防沉迷”政策。一名80后的家长告诉笔者,孩子可以利用长辈身份证注册,央求长辈代替其“刷脸”来通过人脸识别的监测,以此达到玩更长时间游戏的目的。

这种现象再次提示我们,未成年人“防沉迷”确实是一项系统工程,光靠游戏厂商从技术上上去防,凭监管部门对供应商、运营商的“强监管”,肯定是不够的。游戏平台固然要进一步完善技术、填补漏洞、强化责任。而作为家长也要切实履行监护责任,保管好自己的身份证件,履行好日常家庭教育责任,切实避免孩子通过“爷奶辈”等成年人账号深夜频繁上线,让“防沉迷”政策名存实亡。

家长、家庭、社区、学校等,要形成联动机制,共同发力。具体点讲,在假期学校、社区要多提供文化产品与体育活动,充实学生的日常生活;家长要多陪伴孩子,去科技馆、博物馆、美术馆等,引导孩子参与社会实践,让他们做些力所能及的家务,从根源上让孩子拥有更多的假期选项,从而慢慢远离网络游戏。(来源:《中国文明网》)

## 巧手创佳作 展示新风貌

本报讯(记者 王静 通讯员 白腾景浩源)一把剪刀、一张红纸,剪的是几程山水、千般故事,贴的是吉祥安康、万家灯火。近日,甘泉县文联举办了“延安市甘泉县民间剪纸艺术作品展”,精选了该县民间剪纸艺人的作品供市民们参观。

本次参展作品以甘泉红色革命故事、人文地理、山水花鸟、风物民俗等为主要内容,既有蕴含传统吉祥意象的民俗纹样,也有反映时代风貌与时俱进的创新佳作,更有助力2022年北京冬奥会的“冰墩墩”“雪容融”精彩亮相。剪纸作品构思巧妙、做工精细、风格鲜明、线条流畅。

市级非物质文化遗产剪纸传承人高英凤的剪纸作品《冰上舞者》吸引了不少市民驻足欣赏,她想通过此套作品祝贺参加本届冬奥会的体育健儿们都能挑战极限,超越自我。高英凤说:“愿我们每个人对待生活、对待工作、对待梦想都能像运动健儿们对待体育一样心怀热爱,努力拼搏。通过本次展览,希望有更多

的人来了解甘泉的剪纸艺术。”把甘泉剪纸带上央视的剪纸艺人刘冬冬也拿着自己助力冬奥创作的作品,向过往群众津津乐道地介绍着:“这次冬奥会在北京举办,我一直在电视上关注着比赛,看到运动健儿们为国争光,我很激动,虽然无法到现场观看,但也想通过不一样的方式,为冬奥助力。”

参观展览人群中,记者还看到了抗美援朝老战士王保振,他在工作人员的介绍下,在一幅幅剪纸作品前驻足观看,尤其一些涉及红色革命题材的剪纸作品,老人看得格外认真。王保振说:“这个窗花剪纸作品剪得很形象,连毛主席住过的窑洞居然都剪得活灵活现。”

该县文联主席李春梅说,一幅幅生动形象、栩栩如生的剪纸作品,让广大市民直观、生动地感受到优秀传统文化的独特魅力,展现剪纸艺术多彩意蕴,也表达了剪纸艺人生活在甘泉这片红色沃土上,不忘初心的创作情怀。



● 剪纸艺人郭春梅向抗美援朝老战士王保振介绍剪纸作品

健康小常识

JianKangXiaoChangShi



## 如何缓解运动引起的腰痛? “卧床休息+适当运动”



● 有效缓解 新华社发 徐骏 作

新华社北京2月18日电(记者 田晓航)享受冰雪运动的乐趣之余,若出现腰痛等运动损伤,也需有应对之策。北京协和医院康复医学科康复治疗师陈铮威介绍,运动引起的腰痛是常见的运动损伤之一,也是急性腰痛的一种,通过卧床休息结合适当运动可以有效缓解。

陈铮威介绍,急性腰痛是腰部肌肉、筋膜、韧带等组织因外力作用突发过度牵拉,导致急性损伤或腰部小关节卡顿而引发的一组病症,表现为腰骶部疼痛伴屈伸活动受限,体位变动时疼痛症状加重。

“将卧床休息和适当运动相结合才能达到更好的疗效。”陈铮威说,数十年来,卧床休息被认为是急性腰痛患者的标准治疗方式,但近年来多项研究证实,卧床休息并不会提升患者的恢复速度和程度;同时,有研究指出,急性腰痛患者应在耐受范围内维持规律的日常活动并进行一定强度锻炼,适当运动可以帮助缓解肌肉痉挛。

发生了急性腰痛,该如何卧床休息?陈铮威说,休息的姿势包括:仰卧位,在膝关节和头下各放置一个枕头,将肩部抬高;侧卧位,位于上方的膝关节屈曲,在两侧膝关节之间放置一个枕头;俯卧位,在腹部下方放置一个垫子,将腰部适度弯曲。“姿势应按照个人的舒适度进行调整。”

陈铮威提示,居家时还可利用热敷来缓解急性疼痛,可采取俯卧位,将热敷包加热至39℃至48℃后置于疼痛部位,持续20分钟左右;工作或外出时可使用腰托来增加腰部稳定性。

除了卧床休息之外,陈铮威介绍,采取运动疗法既可以预防腰痛的初次发生,也可以防止复发。需要注意的是,扭伤3天内要“静多动少”,可做“核心收紧”运动;扭伤3天到1周及以后逐渐增加运动的比重,可做“俯卧伸展”等运动。若腰痛症状持续加重,范围累及下肢,应适时就诊。

湖北好人马盈安:

## 为了一句承诺,替牺牲战友尽孝22年

马盈安,男,57岁,中共党员,现任湖北省十堰市竹溪县光荣院副院长。他二十多年如一日悉心照顾战友母亲,坚守着没有约定的诺言,代其尽孝尽忠,传承爱的光芒;在县光荣院尽职尽责、任劳任怨,发扬军人坚韧的作风,为革命老功臣、老烈属服务。马盈安荣获“十堰市第三届道德模范提名奖”。

庄重承诺,替战友为母亲送终  
30多年前,他的战友周奇林在者阴山战役中光荣牺牲,为了能让烈士的母亲安度晚年,他毅然放弃了上军校的机会,退伍回乡挑起照顾烈士母亲的重担,几十年如一日坚守没有约定的诺言,义无反顾,无怨无悔。

1999年,马盈安到县光荣院工作,这

里离牺牲战友的家更近了,他来来往往都要去周家看看,视周奇林母亲为亲娘,视其家人为亲人,家中大事小情只要招呼他一声就去帮忙。

2007年7月,战友母亲秦明秀因病去世。老人去世的当晚,马盈安和妻子在老人的遗体旁整整守了一夜,披麻戴孝把老人的遗体送上山。乡亲们都说:“马盈安就像她的亲生儿子,对她太孝顺了。”

纯朴的心灵,血性的汉子,展现着人性的光辉。马盈安,这位坚守20多年承诺的血性汉子,用人性的光辉诠释着对战友的庄重承诺,使这份人间真情纵横千里,永远绽放着美丽的光芒。

尽己所能,让更多老兵安度晚年

“袍泽之谊,没齿难忘。你已为国尽忠,我来替你尽孝。”替牺牲的战友尽孝22年,马盈安坚守了自己的诺言。实际上,秦明秀仅仅只是马盈安倾心照料的众多军人家属中的一个。

马盈安工作的竹溪县光荣院,供养对象是老烈属、残疾军人、复员军人、军属等,这些人都是为社会主义建设事业作出牺牲和贡献的老兵,他们或者自己参加过军,或者将自己的儿女送到了部队。

光荣院里工作人员少,马盈安既是副院长,又兼任出纳,他深知这些钱都是老功臣们的生活保障钱,要让他们吃得饱、穿得暖,尽享天伦之乐,在他经手的财务开支当中,没有出现一分钱的差

错。为了让老功臣们生活得更好,马盈安还与其他同志一道种粮、种菜、养鸡、养猪,不管是脏活,还是重活,他都抢在前面带头干。

二十年来,无论什么时候,只要院里有紧急情况,马盈安总是第一个赶到现场。“作为一名党员,为院民服务是我的职责,作为一名军人,责任就是义务。”就是凭借着这样一个朴实的信念,马盈安坚持“民政为民、民政爱民”的工作信念不动摇,坚守岗位为民服务、履职尽责,发挥模范带头作用,视老人为亲人,视功臣为长辈;他勤勤恳恳做事,清清白白做人,扎扎实实工作,用真情和汗水义无反顾、无怨无悔为老兵服务,为烈属们尽孝。(来源:《中国文明网》)

好人365