



月季烂漫映滨州 市花绽放为城市“景”上添花

□晚报记者 王真
通讯员 王学银
付可聪
张磊

晚报讯 五月的城区,仿佛被大自然打翻了调色盘,处处洋溢着缤纷与绚烂。大街小巷、公园广场,娇艳欲滴的月季肆意绽放,红的似火、粉的如霞,将城市装点成花的海洋,为滨州的“城市美景”上添花。

穿梭在黄河五路,骑行或是漫步于新立河公园、滨州植物园、文化广场等地,入目皆是繁花似锦。微风轻拂,花朵随风摇曳,送来阵阵甜香,那浓郁的芬芳钻进鼻腔,让每一位路过的市民都



沉醉其中,满心欢喜。

据市城管局公用事业服务中心相关人员介绍,当前,黄河五路、新立河公园、滨州植物园、文化广场等公园广场的月季正值盛花期。作为

滨州市市花,月季不仅丰富了城市绿化景观,更提升了人居环境品质,让城区焕发出勃勃生机。

月季被誉为“花中皇后”。早在1989年3月,滨

市便正式将月季命名为市花,彰显其独特地位。月季原产于中国,栽培历史长达两千余年,是中国十大传统名花之一。其适应性极强,耐寒又耐热,无论是严寒冬日,还是酷热盛夏,都能顽强生长。其品种也极为丰富,灌木月季、藤本月季、微型月季等各具特色,满足了人们多样化的观赏需求。

如今,盛开的月季已成为滨州的一张生态名片。它们不仅让城市颜值大幅提升,为居民打造了高品质的生活环境,还吸引着四方游客纷至沓来。人们在这里感受“花满城、香满路”的初夏浪漫,领略滨州独特的城市魅力。

顺应立夏时节 解锁中医养生智慧

□晚报记者 李玉 苏瑞馨
通讯员 师敏

5月6日,我们迎来了夏季的第一个节气——立夏。在中医理论中,此时阳气蓬勃生长,万物繁茂,人体阳气外发,气血运行加快,且心与夏气相通,因此“养心”成为了立夏养生的重中之重。记者走进滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院),专访了骨伤科副主任医师张岭,探寻立夏养生的奥秘。

“立夏后自然界阳气升发,人体也应顺应天时调整作息。”张岭介绍。立夏后昼长夜短,我们要顺应自然规律,可以适度晚点睡,早上早点起,感受早晨的新鲜空气。午休建议半小时到一小时,让疲惫的身心得到休息,对养心大有益处。此外,尽管白天比较炎热,但早晚的温差依然明显。张岭医生特别提醒:“切不可贪凉,空调温度不宜过低,风扇也不要直吹身体,防止热感冒。”

谈及饮食养生,张岭强调中医有着“省苦增辛补肺气”的原则。夏季心火旺盛,苦瓜、苦菊等苦味蔬菜虽能清心泻火,但过量食用反而会损伤肺气。“像生姜这样的辛味食物就很适合夏季食用,做菜的时候放两片,能暖胃还能提阳气。”张岭建议。而年轻人喜爱的冰奶茶、冰淇淋等冷饮冷食,虽能带来一时的凉爽畅快,却会暗中伤害脾胃。因此,日常多喝温水、进食温热饭菜,才是呵护脾胃的养生之道。

“中医讲‘劳则气耗’,过量运动容易导致心气虚,出汗过多也会损耗心血。”张岭解释。像散步、打太极这类微微出汗的运动,便是立夏时节的绝佳选择。老年朋友在运动前,一定要充分活动手腕、脚腕等关节,运动结束后,切勿立即吹空调或洗澡,需等汗液自然干透,避免引发不适。张岭还提到:“有关节炎的朋友更要抓住这个时机,适当活动活动,把身体里的寒气逼出去。”

随着气温攀升,人的情绪也容易“上火”,变得烦躁不安。张岭强调:“养心重在养神,保持心态平和,戒怒戒躁。”不妨多参加户外活动,感受大自然的美好,或静下心来沉浸于阅读、书画、棋艺等文化活动中,在悠然时光里舒缓身心。当我们学会与情绪和解,让好心情常驻,健康也会随之而来。

立夏养生需遵循自然节律,从起居、饮食、运动到情志进行全方位调理。借助中医养生智慧,让我们以健康活力的状态开启夏日生活,安然迎接季节的馈赠。

劳动最美的光

5月1日,劳动节当天,雨后的阳光洒向城市,一位环卫工人在新立河公园刚刚完成责任区域的清扫工作。她弯着腰,仔细擦拭着朝夕相伴的“老伙计”——环卫三轮车,动作轻柔而专注。车身的泥水被一点点抹去,露出原本的色彩,就像她日复一日的辛勤,默默擦亮这座城市的容颜。在这个属于劳动者的节日里,她用最朴实的行动诠释着——劳动,就是最美的光。

晚报记者 李菲 摄影报道



青春“筝”当时 迎风向未来

□通讯员 赵鹏飞 孟令旭

晚报沾化讯 为弘扬中华民族传统文化,激发青春正能量,增强团队凝聚力,展现青年积极向上的精神风貌,在第76个“五四青年节”之际,沾化区黄升镇团委组织开展“青春‘筝’当时 迎风向未来”五四青年节活动,以风筝为媒,共绘青春理想,展现当代青年昂扬向上的精神风貌。

活动现场,参与活动的青年们相互协作、相互帮助,共同将承载梦想的风筝送上蓝天,五彩斑斓的风筝在春风中摇曳,与白云共舞,现场



欢声笑语不断,绘就一幅朝气蓬勃的春日图景。青年们

纷纷表示:“放风筝是中国的传统文化,本次活动不仅让

我们重温了儿时的记忆,更让我们感受到团队协作和青春的力量。”

放飞结束后,全体团员青年面向团旗,握拳宣誓,重温了入团誓词,并围坐在一起,一边分享放飞风筝的技巧经验,一边交流日常工作的心得体会,在热烈的讨论中,展现出青年们对青春与未来的期许。

本次活动不仅是一次简单的青年团体活动,更是一次青春的碰撞与团队精神的凝聚,青年们用智慧和汗水让一只只风筝翱翔蓝天,展现了青春的活力,也展现出青年一代的团结与友爱。