

为让更多人知道菏泽牡丹,爱上菏泽牡丹,借助登上央视舞台的机会——

她将牡丹的美丽印在一把把花伞上



特制的道具伞上尽显菏泽牡丹(资料片)

近日,说起再登央视舞台,我市专业杂技演员李晓蕊仍然沉浸在兴奋中。5月4日,《星光大道》节目在 CCTV-1 央视综合频道播出,李晓蕊带来精彩的节目高空绸吊和蹬伞,精湛表演赢得现场观众阵阵掌声和欢呼声。节目中,她不仅让

更多人了解了菏泽的杂技魅力,还让菏泽牡丹、牡丹机场、牡丹广场等众多菏泽元素亮相央视舞台。

出场惊艳,她是“央视常客”

伴随歌曲《美丽的神话》的优美旋律,李晓蕊缓缓升入空中。随后,她与助演薛建刚表演了高空绸吊——美丽的神话。凭借舞台立体感和独特性,加上演员空中形体、动作的新鲜、奇特、高难、优美等特征,他们将人体肢体造型的艺术美展现得淋漓尽致。

李晓蕊从小练习杂技,俗话说“台上一分钟台下十年功”,杂技演员更是如此。“我是来自山东菏泽的专业杂技演员,有很多绝活。”表演完高空绸吊——美丽的神话,接受主持人朱迅采访时,李晓蕊这样介绍自己。

由于场地有限,李晓蕊无法现场表演自行车杂技绝活,仅仅播放了她的自行车杂技视频。记者看到,视频中的李晓蕊不仅展示出了高超的杂技水平,宣传了菏泽的杂技文化,也让观众看到了她坚强的毅力。值得注意的是,菏泽牡丹机场、牡丹广场等菏泽元素清晰地出现在视频中。不得不说,李晓蕊在推介自己的过程中,也推介

了家乡菏泽。

李晓蕊是央视舞台上的“常客”,曾在央视《我要上春晚》栏目中成功挑战——同时旋转100个呼啦圈。节目现场,她熟练地将100个呼啦圈抱起,首先摆出了一个酷似孔雀开屏的造型,而后进入正式表演环节。100个呼啦圈就像她身体的一部分,随着身体舞动而旋转,完美的表演让人惊叹不已。

完美结合,她广邀宾客来菏泽牡丹

记者了解到,在《星光大道》“我从家乡来”环节,李晓蕊现场表演了杂技蹬伞,一出场再次惊艳全场。

李晓蕊仰卧在特制的凳子上,双脚向上,用脚尖、脚底掌握伞,使其前后翻滚或急速旋转,动作优美俏皮。表演过程中,她将舞蹈与杂技巧妙融合,缓急合一,动静一体地展示了“飞伞、转伞”等技巧,把女性的柔美典雅以及伞的平衡体现得淋漓尽致。

“学习之初,最难的是如何让伞‘老实’地待在地上,找到平衡点之后,才能让伞‘听话’地跟着脚的节拍舞动起来。”李晓蕊说,不管练习哪个杂技项目都必须有恒心,找到诀窍,勤学苦练,才能使节目更加成熟、完美。

“这次表演所用的道具伞,是找人专门制作的,上面的图案就是一朵朵雍容华贵的菏泽牡丹,目的就是为了让在央视舞台上让更多人知道菏泽牡丹,爱上菏泽牡丹。”李晓蕊说。

正如主持人朱迅所说,李晓蕊将家乡牡丹的美丽印在一把把花伞上,结合其精彩的表演,让菏泽牡丹更具魅力。“因为节目是3月份录制的,4月菏泽牡丹盛开,诚邀大家到我的家乡看牡丹。”李晓蕊向观众发出邀请。

李晓蕊认为,对杂技和舞蹈演员来说,舞台上光鲜亮丽的背后必然是无数次的练习,要想收获掌声,没有磨炼怎么行。“挑战对于杂技演员来说是常态,我喜欢接受挑战。”李晓蕊说,尽管练杂技很苦,但观众的认可和喜爱是甜的。因为喜欢,所以她会一直勇往直前。

记者 李艳粉



鄄城: 移风易俗吹来文明新风

“最近,经过伙伴们的共同努力,搭桥牵线成就了3对好姻缘,很有成就感,后续我将继续整合身边的资源……”近日,在鄄城县富春镇开展的“幸福有约 缘来是你”义务红娘培训宣讲暨公益相亲联谊活动上,该镇白草村的义务红娘曹凤娟高兴地介绍自己近期的工作情况和经验体会。

据悉,富春镇“义务红娘”志愿服务队由50余人组成,每个行政村都有2-3人组成的“义务红娘”志愿服务小队,每周固定时间,在群众聚集多的广场、乡村振兴车间等场所开展红娘新办、自己家业自己创等“活吧”活动,为适龄青年提供相识相知的平台和机会。今年以来,该镇“义务红娘”志愿服务队共宣讲30余场次,发放移风易俗宣传册2000余份,张贴倡议书、海报450份,悬挂横幅标语20余条,开展“牵线”活动15次,为30多对适龄男女牵线搭桥,近50%成功组建家庭。

近年来,鄄城县大力推进移风易俗行动,督促指导全县379个行政村和12个社区修订完善与治理高价彩礼、推进移风易俗、培育文明乡风相契合的村(居)规民约,把拒绝高价彩礼、控制酒席规模、拒绝婚嫁喜事大操大办等纳入管理范畴。立足家教家风培育义务红娘,开展“义务红娘交流会”“传家训、立家规、扬家风”活动16次,举办“幸福有约·缘来有你”服务青年婚恋交友联谊会12次,建立线上适龄青年交友、情感交流的微信群平台,倡树婚俗新风。发动各镇街利用移风易俗宣讲“微课堂”,邀请美德健康志愿服务队大力宣讲低彩礼婚事简办的意义,用乡音土话传播乡风文明。依托“好婆媳”“义务红娘”等本地典型,编排《不要彩礼不丢人》《夸夸咱的好儿媳》等群众性小戏小剧在文化广场等场所进行展演。每年举办全县移风易俗集体婚礼,现场为准新人送上一份“文明婚俗新风倡议书”,目前已惠及新人60余对,覆盖群众1.6万余人,在全县营造了“反对浪费,文明办事”的良好社会氛围。

“我们将在全县推广富春镇的经验做法,鼓励各镇街大力发展各辖区的义务红娘,定期摸排辖区内适龄单身青年信息,建立档案,邀请‘零彩礼’介绍相亲成功的红娘现场介绍工作经验,引导大家化身政策宣传员,倡导广大青年自觉抵制婚事铺张浪费、大操大办的陋习,争做倡树文明新风的践行者和推动者。”鄄城县委宣传部相关负责人表示。

记者 焦同帅 通讯员 任明丽



广场舞跳出美好与幸福

5月19日,定陶区滨河街道在德润广场组织辖区村社开展了“舞出精彩人生 共享文明生活”广场舞大赛。比赛中,来自不同村社的九支舞蹈队伍,用他们优美的舞姿、灿烂的笑容展现出积极向上、文明健康的精神风貌,给群众带来了一场精彩的“广场舞”盛宴。“这次广场舞大赛为辖区的舞蹈爱好者提供了展示自我的舞台,舞出了社会正能量。下一步,滨河街道将会举办更多的文化惠民活动,在辖区营造更为浓厚的文化氛围。”滨河街道党工委宣传委员牛浩说。

通讯员 韩衍鸿 记者 刘卫国 摄

让博物馆的力量烛照未来

一器一典窥窅古韵,方寸之间尽览千年——这是博物馆的传统魅力,而今,它焕发出新的光彩。

博物馆,越来越“鲜活”了。

一支故宫口红,描绘华美隽永的东方色彩;一枚敦煌书签,定格浪漫诗意的文明姿态;一副VR眼镜,带你穿越时间长河,体验“手可摘星辰”……奇思妙想的文化创意、虚拟现实等科技手段,一步步打破时空局限,实现历史与现代、文化与生活的美好交汇。

从敦煌到殷墟,再到三星堆,一批博物馆成了年轻人争相打卡的网红“顶流”。深入践行创造性转化、创新性发展,让文化之美走出高冷的展柜,走进火热的生活。

博物馆,越来越“好懂”了。

在南京六朝博物馆,“小青莲”志愿者

在讲解服务中汲取成长的养分;在湖南博物院,“馆校美育”课程让孩子们赏析美、创造美……2024年国际博物馆日主题是“博物馆致力于教育和研究”,近年来,各地进一步发挥博物馆的教育功能,让文物说话,让历史说话,让文化说话。

博物馆是存史启智的平台,以历史与文化涵养公民精神,凝聚起强大、深厚的社会奋进力量。

博物馆,越来越“出圈”了。

不久前,曾侯乙编钟等一批珍贵文物亮相美国旧金山,青铜时代艺术瑰宝引海外惊叹;未来“彼美人兮——西汉时期女性文物展”则将亮相湖南,以东西方的历史对话讲述文明的共情交融……近年来,博物馆在中外交流中扮演着越来越重要的角色。文明的交响,总能唤起真切的共鸣。

文化认同是最深层次的认同。在多元文明的互鉴中,博物馆成为桥梁和纽带。走出国门向海外展示的华夏瑰宝,承载的是中国的开放、包容与自信,以及与不同文明交流、共生的诚意与决心。

一个珍视文明的民族,才能筑牢根脉;一个敬畏历史的国家,才能走向未来。博物馆的力量润物无声,烛照前程。参观博物馆是寻根和启迪,不忘民族之来路;建设博物馆是保护与传播,继承文明之辉煌。

谭剑 袁汝婷



曹县中医院举行名中医专家师承拜师仪式

本报讯(记者 马琳)近日,市疾病预防控制中心食品安全风险评估科科长、副主任医师李文华到老年大学开展膳食营养讲座,围绕今年全民营养周的主题“奶豆添营养,少油更健康”,指导老年朋友如何合理膳食,健康生活,做自己健康的第一责任人。

据李文华介绍,老年人的咀嚼和消化功能下降,视觉、嗅觉、味觉反应迟缓,代谢能力下降,呼吸功能衰退,心脑血管衰退,肌肉衰减。容易出现蛋白质、微量营养素摄入不足;口味和食物逐渐固化会造成食物品种单一等问题,身体的抵抗能力降低,会增加罹患疾病的风险。

据了解,奶及奶制品富含蛋白质、钙等营养物质,尤其是对儿童青少年促进生长发育,对老年群体维持骨骼健康等具有重要作用。酸奶可以改善便秘和乳糖不耐受。大豆富含优质蛋白质、必需脂肪酸及多种植物化学物质,多吃大豆及其制品可以降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。建议每天摄入300ml-500ml液态乳或相当量的乳制品(老年人每天300ml-400ml),成年人平均每天摄入15g-25g大豆或相当量的大豆制品,老年人每天摄入15g大豆或相当量的大豆制品。

油脂摄入过多导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病、2型糖尿病等慢性病的风险。建议成人每天摄入量为25g-30g;减油的重点在于减少烹调油,家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制;烹调方式多蒸煮、少煎炸,外出就餐选低油菜品,少吃油炸及高油食品。

李文华提醒80岁以上高龄老人的食

物要多样化,鼓励多种方式进食,保证充足食物摄入。选择质地细软,能量和营养密度高的食物;多吃禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果;关注体重丢失,定期营养筛查评估,预防营养不良;适时合理补充营养,提高生活质量;坚持健身与益智活动,促进身心健康。选择适当的加工方法,使食物细软易消化,多采用炖煮蒸焗焖烧等烹调方法煮软烂,切小切碎,制成丝或者制成馅。肉类食物制成肉糜、肉丸,黄豆不利于消化吸收,可加工成豆腐、豆浆、豆腐干等;坚果、杂粮等坚硬食物碾磨成粉;质地较硬的蔬果可粉碎、榨汁或将水果煮软食用等。



戏迷擂台赛精彩纷呈

近日,由菏泽市文学艺术界联合会主办、菏泽市戏剧家协会承办的“家乡好戏”2024年菏泽市地方戏第五届戏迷擂台赛在菏泽骨伤医院圆满落幕。本次比赛共吸引了全市220余名戏迷票友的参与,经过激烈角逐,最终有18名选手晋级决赛。此次比赛旨在唱响戏曲之乡、弘扬传统文化,为建设“文化菏泽”贡献积极力量。

记者 王瑞荣 摄



课堂“搬”进博物馆

近日,定陶区滨河街道组织郭庄小学的学生走进定陶区博物馆开展参观学习,将课堂“搬”到了博物馆。活动中,同学们认真聆听讲解员的讲解,沉浸在每件展品的历史故事当中,时而拿出手中的纸笔对博物馆的藏品进行临摹记录,切身感受定陶区深厚的文化底蕴和独特的文化特色。郭庄小学学生张轩说:“通过这次参观活动,拓宽了我们的视野,让我们感受到了定陶深厚的历史文化底蕴。”

通讯员 韩衍鸿 记者 刘卫国 摄



科技助残 共享美好生活

5月17日,市残联在牡丹广场开展“全国助残日”集中宣传活动,目的是为进一步营造爱残助残氛围,树立残疾人自立自强进取精神。活动内容包含政策宣传、工作展示、义诊活动和法律咨询。市残联组织联络维权部主任陈敦存说:“市残联协调26个部门单位参加,我们的中心思想是‘联合全社会,扶助残疾人,联合残疾人,创造好生活’,希望全社会大力支持残疾人事业,关心关爱扶助残疾人。”

记者 张红艳 摄

合理膳食助力老年健康

市疾控中心专家到老年大学开展膳食营养讲座

要作用。酸奶可以改善便秘和乳糖不耐受。大豆富含优质蛋白质、必需脂肪酸及多种植物化学物质,多吃大豆及其制品可以降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。建议每天摄入300ml-500ml液态乳或相当量的乳制品(老年人每天300ml-400ml),成年人平均每天摄入15g-25g大豆或相当量的大豆制品,老年人每天摄入15g大豆或相当量的大豆制品。

油脂摄入过多导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病、2型糖尿病等慢性病的风险。建议成人每天摄入量为25g-30g;减油的重点在于减少烹调油,家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制;烹调方式多蒸煮、少煎炸,外出就餐选低油菜品,少吃油炸及高油食品。

李文华提醒80岁以上高龄老人的食

预防疾病 共享健康

市疾病预防控制中心

传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196