

“全面推进美丽中国建设”

我市举行2024六五环境日大型宣传活动

本报讯（记者 邱东芳）6月5日是世界环境日，围绕我国今年的主题“全面推进美丽中国建设”，我市在大同规划展览馆前举行大型宣传活动，2024年生态环保宣传月活动同时启幕。

当日，大同规划展览馆前处处说绿色、话环保、道低碳：活动现场中间是“巩固‘大同蓝’提升‘大同清’厚植‘大同绿’”的巨幅标语；空中，“生态惠民、生态利民、生态为民”“美丽大同人人建 大同美丽人人享”等彩带随风飘扬；两侧，16

块各类环保知识展板内容丰富，吸引了众多市民浏览；舞台上，晋能控股煤业集团文工团紧扣生态环境保护主题，用嘹亮的歌声、热情的舞蹈、贴近生活的小品唱响生态文明建设主旋律、传播污染防治攻坚正能量。文艺展演过程中，我市还举行了“生态大同 共建共享”环保短视频征集和第七届大同市生态环境保护征文大赛的颁奖仪式。来自全市各部门的环保志愿者向市民发放环保宣传资料、倡导践行绿色低碳生活等。

据了解，生态环保宣传月期间，我市将邀请专家学者深入晋能控股煤业集团所属企业开展生态文明宣讲，联合市直相关部门开展环保设施向公众开放活动，举办“情系母亲河”乌大张联动暨第九届中国大同“净水鸟”环保公益活动以及“守护母亲河 我们在行动”启动仪式暨大同大学农学与生命科学学院走进万泉河环保研学活动等，多形式、多角度、多层次、广覆盖传播生态环保理念，动员社会各界积极投身建设美丽中国、实现人与自然和谐

共生的现代化伟大实践，为建设美丽大同凝聚力量。

近年来，我市坚持生态惠民、生态利民、生态为民：2020年至2023年，大同市成为全省连续四年唯一达到国家环境空气质量二级标准的城市；8个国考断面优良水体持续达标，保持在全省第一方阵；土壤污染防治深入开展，危废管理更加规范。全市生态环境质量巩固提升，“大同蓝”“大同清”“大同绿”名片更响更亮。

文化中国行

本报讯（记者 辛雅君）昨日，由市人大常委会、市妇联、市残联主办的“品味浓情端午·厚植家国情怀”主题讲座在市图书馆举办。

昨日9时30分，活动在云冈区平盛第三小学校腰鼓社团孩子们的铿锵鼓点和开怀笑颜中拉开序幕。国家二级心理咨询师、高级阅读指导师春晓以端午节的历史起源和文化内涵为引子，讲述了爱国诗人屈原以身殉国、孝女曹娥救父投江、伍子胥死后忠魂不灭化为涛神等端午典故；带领大家学习端午节的诗词；介绍了插艾草、吃粽子、赛龙舟等端午习俗……现场市民在端午习俗、典故讲解中，感受传统节日的独特魅力，在纪念追思爱国先贤中，深刻感悟端午文化所蕴含的家国情怀。

“通过这次讲座，我对屈原的了解更丰富更深刻。”市民王女士对记者说。

品味浓情端午 厚植家国情怀

市妇联开展端午主题文化活动



市特殊儿童康复教育中心举办趣味比赛

让孩子们感受浓浓端午氛围

本报讯（记者 龙中华）昨日，市特殊儿童康复教育中心举办制作艾草花束、包粽子达人赛，在轻松有趣的活动中，让孩子们感受浓浓的端午氛围。

在制作艾草花束环节，家长带着孩子围坐在摆满了各种五颜六色材料的桌子前制作艾草花束，十几分钟后，一个个富有美好寓意的艾草花束就做好了。

在包粽子达人赛环节，家长和孩子们被分为三个方队，经过半个小时紧张忙碌的比赛，桌子上堆放了香飘四溢的粽子。通过“数量、速度、外观、质量”作为评判标准，最终评出包粽子达人。

市特殊儿童康复教育中心负责人表示，通过此次活动，将中华传统文化的种子播撒在每一个孩子心中，促其生根发芽，悠久传承！



粽子大量上市 传统口味仍是主流

本报讯（记者 孙露）记者昨日走访市场了解到，市内各大商超、街边糕点铺及农贸市场里，包罗万“馅”的成品粽已抢鲜上市，传统口味的手工蜜枣粽、红枣粽仍是市场主流，受到市民欢迎。

昨日上午，记者在平城区友谊街某干果店门前看到，香味儿扑鼻的粽子吸

引了不少路人驻足。店内，忙着将真空包装好的粽子装入礼盒的工作人员说：“端午吃的不仅是粽子，更是一种仪式感。”端午节临近，粽子市场活跃起来了，记者走访中看到，各种粽子纷纷现身商超、农贸市场及糕点铺、干果店等。

“根据规格大小，每个粽子零售价

在1.8元至2.5元，选用东北糯米、新疆一级灰枣、稷山金丝蜜枣及浙江箬叶，全部是传统手工制作。”在柳园B区外围某糕点铺，店员告诉记者，市场上的粽子口味很多，有南瓜、豆沙、咸蛋黄、板栗等各种馅，但是传统口味的粽子更受顾客欢迎。

端午将至，“粽”要提示来了

好吃也别贪吃

本报讯（记者 高燕）端午浓情，粽叶飘香，粽子是每年端午节必吃的食物。怎样吃粽子，才能营养又健康？5日，市疾控中心提醒市民：虽然粽子好吃，但要管住嘴，不能太贪吃，适量很重要。

市疾控中心专家介绍，粽子的主料是糯米，含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维及钙、磷、铁、维生素b2等，从中医角度来说，具有补中益气、养胃健脾、固表止汗等作用。不过，糯米的黏稠性较大，如果短时间内进食大量糯米，会使胃肠道蠕动变差，加重胃肠道负担，容易引起胃胀、腹痛、消化不良、便秘等情况。

市疾控中心提醒：市民在品尝美味的同时，一定要控制摄入量，别贪嘴，不要一次性食用过多，并且当天要适当减少主食摄入量。吃粽子时，搭配蔬菜水果一同食用，能对胃肠道蠕动有一定促进作用，可减轻胃肠道负担。老人、儿童和胃肠道疾病患者不宜过量进食粽子，否则容易引起消化不良、腹胀、腹痛、腹泻等症状。粽子一般都是糯米制成，还会加蜜枣等，食用后血糖的上升速度会比较快，糖尿病患者要谨慎食用。粽子的热量与大小和配料有关，超重、肥胖人群或正在控制体重的人群要根据自身的身体状态适量食用。空腹不宜吃粽子，最好放在两餐之间吃或中午吃，吃的时候要注意细嚼慢咽，千万不要将粽子当早餐或夜宵。

交警发布端午交通提示

避高峰 安全出行

本报讯（记者 刘剑）昨日，市公安局交警支队发布端午假期我市可能出现的拥堵路段、事故多发点段等内容，提醒广大交通参与者注意道路交通安全，确保交通顺畅平安。

端午假期首日仍是高考日，预计8日，车流维持高峰，接送考生时间，各高考考点周边道路将出现小范围车辆聚集情况；9日，景区周边道路的交通流量仍将维持高峰。假期期间，我市旅游景区的交通流量将大幅增加，特别是古城、云冈石窟、恒山、悬空寺、博物馆、方特游乐园等景区及游乐场所，乌龙峡、平型关以及长城一号公路沿线摩天岭、得胜堡、镇边堡、李二口等户外旅游线路，将迎来人流车流高峰，极易引发区域性、时段性拥堵。此外，交警部门还公布了多处严重安全隐患和事故多发点段，希望驾驶人途经时，注意观察，谨慎驾驶。