

我们的节日·端午

巧手编织乐观人生

八旬老奶奶售卖端午饰品走红网络



▲孙玉仙老人



▲摊位前围满顾客

▲孙玉仙制作的生肖龙挂件。
双红 摄

在平城区柳港园小区附近，88岁的孙玉仙老人支起了一个特别的端午摊位——色彩斑斓的十二生肖挂件、精巧的绣球和香囊整齐悬挂，吸引来往行人驻足。这位身患甲状腺癌的老奶奶用一双巧手编织着对生活的热爱，近日，她的一段街头售卖端午手工艺品的视频走红网络，感动了无数网友。

26日下午5时许，记者实地走访，在平城区柳港园A区南门附近，见到了视频里88岁的孙玉仙老人。尽管有退休金保障，孙玉仙依然坚持每年端午节前制作并售卖手工艺品，这一习惯已延续二十多年。她的摊位前围满顾客，有人专程赶来支持，赞叹道：“这些手工品精致得挑不出毛病，更难得的是老人那股乐观劲儿，特别感染人，我特意赶过来买上几件，支持一下。”

“这两天总有人刷到视频专程来买，我妈可高兴了。”老人的大女儿一边整理摊位一边说道。尽管姐妹俩心疼年迈患病的母亲，但看到老人制

作手工时专注的神情和与顾客交流时绽放的笑容，她们选择全力支持，默默陪伴左右，帮母亲整理摊位、招呼客人。

说起来，孙玉仙的人生经历同样令人敬佩。早年放弃教师工作转行做会计，一干就是29年。58岁那年，为照顾遭遇车祸的大女儿，她重拾绘画功底，自学手工制作，从此与针线布料结下不解之缘。2018年确诊癌症后，她依然保持着“笑一笑十年少”的豁达，不仅坚持手工创作，还时常回乡侍弄菜园果树。“遇事顺其自然，心态好最重要。”老人边说边笑，手上的活计一刻不停。

“今天可高兴了，活这么大年纪还是头一回有记者采访我。”采访结束时，老人像个孩子般开心地拉着记者的手，热情邀请去家里看她珍藏多年的手工样板。

端午前夕，这位银发老人用一针一线编织的不仅是精美的工艺品，更是对生活的热爱。

本报记者 双红

端午临近，市疾控中心发布提示

“粽”有千般好 不能吃太饱

本报讯(记者 高燕)端午节临近，软糯飘香的粽子成为餐桌上的主角。市疾控中心提醒市民，粽子虽美味，但需注意科学食用。由于粽子主要由糯米或黄米制成，具有能量高、不易消化的特点，因此不宜过量食用，尤其是儿童、老年人及戴假牙的人群，还需当心粽中的枣核。

市疾控中心专家指出，粽子升糖指数较高，而咸粽因添加酱油、盐、肉块或

蛋黄等配料，能量更高，建议避免冷食，并减少同餐主食的摄入量。超重、肥胖或正在控制体重的人群应根据身体状况适量食用；糖尿病患者和心血管疾病患者更应“浅尝辄止”，以防血糖波动或加重心脏负担；慢性胆囊炎、胰腺炎患者需避免高油脂的肉粽或蛋黄粽，以免诱发炎症。

食用粽子时应小口慢嚼，充分咀嚼，老人和小孩尤其要注意细嚼慢咽。搭配

富含膳食纤维的蔬菜有助于消化，同时避免空腹或睡前食用，也不要与高糖饮料、油炸食品同食，以减少肠胃负担。

此外，食品安全同样重要。购买散装鲜粽时，应选择正规商家，按需购买并尽快食用；预包装粽子需按标示方法储存和烹煮，注意保质期；自家包制的粽子应遵循“现包现吃”原则，剩余粽子需及时冷藏或冷冻，再次食用前彻底加热，确保安全。

民悦社区
举办端午主题活动

近日，平城区开源街道民悦社区举办了一场别开生面的端午主题活动。大同师专的学生们充分发挥创意，以龙舟、粽子、香囊等传统端午元素为灵感，设计制作了一系列兼具传统韵味与现代美感的文创作品。通过手绘、加热定型、打孔穿链等工艺，这些端午元素被巧妙地转化为龙舟钥匙扣、粽子书签等实用小物件，让传统文化以崭新的形式走进日常生活。活动不仅展现了年轻人的创意才华，更让端午文化焕发出新的活力。

图为社区工作人员指导学生制作热缩片。
本报记者 韩莹 摄



巧手迎端午 非遗传温情

本报讯(记者 孙露)为弘扬传统文化，传承民俗技艺，营造浓厚节日氛围，24日，新荣区心连心志愿者协会组织志愿者，在新荣区党群服务中心举办了一场别开生面的端午手工活动。

活动现场，非遗剪纸艺术爱好者、新荣区实验幼儿园老师王孝化身“民

俗导师”，一边向志愿者们耐心讲解五彩绳编织技法与香囊缝制要点，一边灵活示范。在她的指导下，一条条色彩绚丽、寓意吉祥的五彩绳呈现在眼前，编织出浓浓的端午氛围。缝制香囊时，志愿者们专注地穿针引线，将散发清香的香草细心装入布袋，精心缝合后，造型可爱、香气四溢的粽子状香

囊惊艳亮相。剪纸区域更是精彩纷呈，剪刀上下翻飞间，一只只雄赳赳、气昂昂的端午公鸡活灵活现，童趣与传统韵味完美融合。

活动尾声，志愿者们展示作品、分享心得，在其乐融融的氛围中体验传统技艺与文化内涵，增强对中华优秀传统文化的认同感和自豪感。

资讯快递

中国新闻出版书协之歌书画作品大同巡展延期

本报讯(记者 崔莉英)记者昨日从市雕塑博物馆获悉，原定于5月25日闭幕的“中国新闻出版书协之歌书画作品巡展(大同站)”将延期至2025年6月8日，旨在满足广大市民及艺术爱好者的观展需求，充分展现书画艺术魅力。本次展览由中国新闻出版书协与大同市文物局联合主办，在大同市雕塑博物馆展出。

展览分为“时代新韵、历史回响、未来之光”三大主题板块，展出230余幅精品书画作品。展品包括书写中国新闻出版书协之歌的书法作品和纪念抗战胜利80周年的主题创作，以艺术形式展现民族精神和时代风貌。作为全国巡展第二站，展览汇集众多名家力作，既展示艺术家的精湛技艺，也向大同这座历史文化名城致敬。观众可在欣赏作品的同时，感受传统艺术与现代审美的交融。

泽水河焕新颜
灵丘又添新景

本报讯(记者 杨海峰)近日，灵丘县泽水河段呈现一派生机盎然的景象——随着升坝蓄水工程的推进，清澈的河面上碧波荡漾，成群的野鸭悠然戏水，与两岸葱郁的绿树相映成趣，勾勒出一幅“河畅、水清、岸绿、景美”的生态画卷。

近年来，灵丘县委、县政府将生态环境保护作为重点工作进行部署安排，将这条曾因淤塞、污染而影响防洪和居民生活的河道，通过实施疏浚、蓄水、截污等综合治理工程，蜕变为城市生态廊道。

治理后的泽水河不仅防洪能力显著提升，更成为市民休闲的新去处。漫步河岸，清水潺潺，绿树成荫，人与自然和谐共生。这一变化既完善了城市生态功能，又打造了特色滨水景观，实现“水生态良好、水安全保障、水环境改善、水景观优美”的目标，成为当地又一张靓丽的景观名片。

云冈区重拳整治
假劣肉制品

本报讯(记者 刘剑)为切实规范食品市场秩序，筑牢食品安全防线，云冈区市场监督管理局近期开展肉制品安全专项整治行动，重点打击制售假劣肉制品及农村假冒伪劣食品等违法行为。

此次专项行动中，云冈区市场监督管理局委托太原海关技术中心，采取突击检查方式，对辖区餐饮单位的肉制品质量、标签标识及进货渠道等进行全面排查，运用抽检与快检相结合的手段确保检查实效。

据了解，今年以来，该区持续强化食品安全监管力度，累计完成食品抽检85批次、快检16批次。对检查中发现的不合格食品依法从严处理，有力震慑了违法经营行为。此次专项行动进一步规范了食品市场秩序，为人民群众“舌尖上的安全”提供了坚实保障。