

# 现代快报首届“社区春晚”明天举办第一场民星海选

## 有社区集体报名,还有退休教师想写“剧本”,欢迎你也来露两手

### 快报·欢乐社区行



现代快报首届“社区春晚”民星海选活动已经正式拉开帷幕!昨天不仅有个人,还有团体拨通现代快报热线96060,积极参与民星海选活动。

这项活动也得到了爱心企业南京朝中食品有限公司、加多宝的大力支持。经过一轮轮海选,最终杀入决赛,登上“社区春晚”舞台的民星们,都将获得爱心企业赞助的礼物。

现代快报记者 钟晓敏

### 退休教师想加盟

“快报举办社区春晚活动很好!”昨天,家住鼓楼区的程新林老人,拨通了快报热线,想为活动出一份力。“我做不了导演,也当不了演员,但是我可以为活动量身创作。”程新林老人是一位退休老师,喜欢的却是文学创作。迄今为止,他创作的相声、小品、戏曲等,累计

达40万字。

看到快报要举办社区春晚的消息,程老师主动请缨,可以帮忙写活动串词。另外,他还打算为本次活动专门创作一部作品,“如果有演员愿意演,那是最好的!”程老师对乐器也颇有研究。他表示,只要活动有需要,他还可以帮忙伴奏。

### 双桥新村社区集体报名海选

“我们社群星闪耀。”秦淮区中华门街道双桥新村社区主任陈文美来电,欢迎快报到双桥新村举办一次民星海选活动。双桥新村社区周一至周五,每天下午都有一个“特长班”。除了教大家书法、电脑、编织外,更多的是一起唱歌、跳舞、走模特步。

71岁的单咏梅老人是艺术团团长,她告诉记者,所有特长班都

是免费的,但是教学很正规。每节课,都有专人打考勤,每个学期还发成绩单。年终时,学生还要给老师写评语、提意见。“现在我们的合唱团就有90人了。”单咏梅老人告诉记者,2011年他们还分别成立了大爷大妈两支模特队。此外,还有学生会打快板、讲相声、表演小品。还有30人集体学了手语排成手语舞蹈。

### 明天举办首场海选活动 现场还有免费服务

现代快报社区春晚,将是社区居民们自己的春晚。我们的目标是让百姓自己演、自己乐、过自己的春节。为了办好这场社区春晚,我们招募总导演一名、执行导演一名,有各种才艺的演员若干。这场文化盛宴,不论男女,也不论老少,只要你想来挑战,我们都将为您搭建“圆梦大舞台”。

有意者,可以拨打现代快报热线96060;也可以准备好舞台照片和演出经验简历、联系方式、表演节目,发邮件到1410289349@qq.com 邮箱,或者发送到现代快报网(www.xdkb.net)——钟晓敏爱心工作室。

明天,首场海选活动,将在秦淮区五老村街道游府新村举行。有兴趣的读者,可以前往观摩。现场,现代快报钟晓敏爱心工作室高校爱心联盟志愿者——南京工程高等职业学校学生,将免费为大家贴手机膜。

活动时间:9月26日下午2:00-4:00

地点:游府新村小区广场(游府西街小学对面)

## 快报科普活动进社区,聊聊秋季药膳

# 秋季滋补,来碗山药栗子粥挺不错

入秋后要不要“贴秋膘”?秋季的饮食要点是什么?针对社区居民的疑问,昨天,现代快报联合中大医院走进湖南路街道云南路社区,举办科普周“入秋养生”主题活动。中大医院内科副主任医师朱欣佚为社区居民出了一份“入秋滋补单”。

现代快报记者 仲茜

进入秋季,人们是否需要秋补?民间所说的“贴秋膘”习俗,是否有科学性?秋分已过,这些问题成了社区居民关心的话题。

“老祖宗说贴秋膘是因为夏虚之后需要进补,中医有‘一夏无病三分虚’之说。”朱欣佚表示,“秋补”还是有必要的,但何时补、怎么补有讲究。朱医生说,南京的秋季一般分两个阶段,前半段温度、湿度较高,以湿热为主;后半段则温度、湿度都开始下降,天气以凉燥为主。了解了南京的气候变化特点,才可以“按时对症下药”。天气湿热

主要影响消化系统,人们容易腹胀腹痛,凉燥则主要影响呼吸系统,带来咽痛咳嗽、舌苔干燥,引起便秘。对此,秋季前半部分的饮食应清淡,适当祛湿,忌生冷油腻,后半部分应补益润燥,忌辛辣干燥,适当增加蛋白质、脂类的摄入,总的来说就是选择“补益润燥、少辛增酸”的食材。

朱医生还给大家推荐了几种适合秋季的食物,如前半段可多食用清热解暑的冬瓜、健脾补肺的薏苡仁,后半段可多食用滋阴润肺的银耳、润燥通便的蜂蜜、益精固肾的山药。

### 如何秋补,中医推荐几道药膳

很多居民对药膳很感兴趣,希望把一些常见的中药材加入到食材中,做出药膳,用于秋季滋补。根据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则,秋季食用药膳贵在养阴防燥,养肺为要。可以加入的中药材较多,如西洋参、太子参、山药、黄芪、枸杞、麦冬、天麻,以及生姜、大枣、蜂蜜、花椒、酒、薏苡仁、扁豆等。昨天,我们还请专家为大家出了一份“入秋滋补单”。

#### A 山药栗子粥

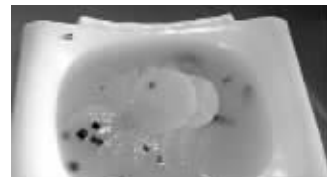
原料:黄芪30-50克、山药100克、栗子50克、粳米200克。

做法:先煎煮黄芪30分钟,过滤药渣,药汁倒入锅中,与粳米、山药、栗子同煮,米熟烂即可。

功效:健脾益肾长力



#### B 白银汤



原料:白萝卜、银耳、鸭肉适量。

做法:将萝卜切丝,银耳分瓣,放入清淡的鸭汤中小火清炖,时间不要过长。

功效:鸭汤滋阴,清热去火、润肠通便,能有效缓解“秋燥”等秋后不适,是较好的清补佳品。(注:脾胃虚寒者少食)

#### C 参麦甲鱼



原料:甲鱼1只(500克左右),党参10克(或西洋参3-5克),麦冬10克,生姜三四片,瘦火腿一小块,鸡汤半锅,葱、黄酒适量。

做法:将甲鱼开腹洗净,放入清水中煮沸,再用文火煮半小时取出,撕去黄油,切成小块,再倒入党参、麦冬等药材的煎汁,蒸熟。

功效:滋阴、益气、补虚

朱医生提醒,南京的秋天湿热时间较长,凉燥往往要到10月中下旬才会到来,所以真正的入秋滋补应该再等等。

# 十一假期子宫“救援”行动 国庆十一·妇产科疑难病防治与援助即将开始

女性作为我们社会群体的重要组成部分,在社会上扮演着越来越重要的角色,女性健康关系到人民幸福和社会和谐,应得到充分重视。而在快节奏的现代生活中,很多女性由于工作、生活等因素影响,对妇科疾病疏于防范,因此有病不知、有病不治等,不仅威胁女性生命健康,而且将严重影响家庭生活、影响社会稳定与发展。

国庆7天长假临近,忙碌了大半年的人们尽情享受节日的温馨与惬意。然而,欢乐的气氛往往让许多女性将健康抛之脑后。时值十一黄金周,为优化医疗资源,方便基层女性就医,分享公立医院的优势专家资源,一起为广大普通女性构建更为公平和谐的就医环境,十一长假期间江苏省女性健康关爱中心联合八一医院妇产科特别推出国庆十一·妇产科疑难病防治与援助活动。十一期间(01日-07日)八一妇产科正常接诊,部分妇产科专家放弃节假日休息机会,利用十一小长假针

对子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈疾病等妇科疑难病开展防治宣传活动,同时开展妇科子宫肌瘤、卵巢囊肿微创手术援助行动,为深受子宫肌瘤、卵巢囊肿疾病困扰的患者排忧解难,一般5cm以下的肌瘤都可以通过自然腔道进入就可祛除,无需开刀,一小时内可以完成手术,普通患者在医生的指导下第二天即可恢复日常活动,小手术解决大问题,从而为患者节约就诊时间,减少经济负担。此次活动只要符合门诊微创手术指征的患者,就可以享受门诊微创手术补贴:子宫肌瘤微创手术

补助800元,卵巢囊肿微创手术补助500元。此次活动本着扎根基层、为百姓办实事的原则,通过医生护士实际行动落实服务基层基本政策,争当人民健康卫士。为基层老百姓提供更多的就医机会,解决百姓实际的问题。

#### 友情提醒

为了更好地服务患者,十一长假期间患者朋友有任何健康问题都可以到八一医院官方网站妇科频道了解咨询或者加医院官方微信咨询,如遇紧急健康问题请及时到院就诊,以免耽误病情。