



民乐盛宴!

全国民族器乐展演11月18日无锡启幕

11月12日,记者从相关发布会获悉,由文化和旅游部、江苏省人民政府主办,文化和旅游部艺术司、江苏省文化和旅游厅、无锡市人民政府承办的“第二届全国民族器乐展演暨二泉映月·无锡民族音乐汇”将于11月18日至26日在江苏无锡举行。

陈敏

13场演出汇集全国民乐精华

本届全国民族器乐展演(以下简称“展演”)从全国报送的34台民族管弦乐音乐会、119个乐种组合中遴选10台民族管弦乐音乐会、31个乐种组合,将在无锡大剧院、无锡人民大会堂进行10台民族管弦乐音乐会和3场优秀乐种组合演出。

10台民族管弦乐音乐会均为

2021年6月以来新创并首演的民族管弦乐作品,所含曲目70%以上为原创或创新改编,中央民族乐团《颂·黄钟大吕》、苏州民族管弦乐团《征程·光明》等作品已列入文化和旅游部“时代交响”创作扶持计划。

入选的31个乐种组合中,既有来自河北、山西、山东等地的“鼓吹乐”“弦索乐”类组合,也有流传于浙江、福建等地的“江南丝竹”“南音”类组合,还有充满少数民族音乐特色的器乐组合。

“家门口”赏民乐,惠民票价最低30元

展演期间,策划组织“家门口赏民乐”——艺术进基层活动,组织相关展演团队走进无锡景区、乡村、社区等开展多场公益演出,推动民乐艺术走出剧场,走进群众生活。

展演坚持文化惠民,13场演出票价分别为100元、80元、50元、30元,还实行半价优惠政策,

广大艺术爱好者能够以最亲民的价格参与这场艺术的盛会。此外,还进行线上直播,让更多观众共享民乐发展新成果。

二泉映月·无锡民族音乐汇同期举行

第二届全国民族器乐展演期间,将同步举办二泉映月·无锡民族音乐汇(以下简称“音乐汇”),延续并推广无锡“国乐之城”文化品牌。围绕“非遗·国潮·互看·关联”,共推出4个板块75场演出,其中室内音乐会22场、外景沉浸式演出53场。

在文旅融合方面,音乐汇作出积极探索,将主会场设在惠山古镇,同时,在崇安寺、清名桥历史文化街区、蠡湖之光、拈花湾景区、宜兴大有秋等设5个分会场,为市民游客提供近距离感受民族音乐魅力的机会。此外,音乐汇18场演出全部免费开放,2720个名额已开启预约模式,感兴趣的市民可关注抓紧预约。

小微空间兜起民生“大幸福” 无锡滨湖4000平方米游园焕新

近期,无锡市滨湖区蠡湖街道辖区内秀园提升改造完成,游园以“绿地延伸、文化嵌入、功能辐射”为设计理念,见缝插绿,打造“小而美、精而活”的灵动微空间。

秀园,位于隐秀路道路绿化带,东至经贸路,西至蠡湖大道,总长度约300米,总面积约为4000平方米,周边为天竺花苑小区。原址范围内植物资源丰富、绿荫成林、视线通透,但整体植物缺乏层次,观赏价值不高,公共活动场地不足,并且地下管线较复杂。

滨湖城管会同设计单位,利用现有的林荫绿植等资源,对园内绿道进行合理规划,同时考虑到周边居民游客需求,设计文化墙、健身设施、休憩座椅、休闲广场,同时采取绿地植被补种、广场地面和坐凳

树池面层更新、夜景亮化、添置城市家具等一系列举措,营造舒适的游园环境。在儿童游戏区,采用环保材质打造摇摇椅、传声筒、爬坡、攀爬钉等游戏装置,为小朋友提供嬉戏玩耍的场地。此外,为了提高安全和美观系数,在配电箱、通信箱周边设置景观围挡,确保施工全程避开地下管线。三分建,七分管。改造后的秀园旧貌换新颜,无论从景观效果、功能提升,还是自然科学知识普及等方面都得到了极大的提升。与此同时,竭力探索多元化工作模式,延伸“城管进社区”触角,结合小游园建设风格及场地布局,会同属地社区举办爱心集市、亲子运动会、童娃达人秀等文化活动,常态化推动游园绿地开放共享和公园“+文化”创新实践。

高艺

无锡小学生校园足球超级联赛火热开赛

11月13日,“无锡杯”2024—2025年度小学生校园足球超级联赛在无锡市融成实验小学足球场开幕。本届赛事共有10支特色足球学校队伍参赛,311名运动员参与。

开幕式现场,融成实验小学带来活力四射的足球啦啦操表演。据了解,该赛事自2018年创立以来,已连续举办六届,累计吸引了89支队伍、3000余名运动员参与,成为具有较高知名度和美誉度的

青少年校园足球品牌赛事。它不仅为青少年足球爱好者搭建了竞技交流和展示风采的平台,更是在完善青少年足球竞赛体系、夯实社会足球发展基础、推动后备人才队伍建设方面发挥着重要作用。

本次赛事亮点颇多,赛制沿用8人制、主客场双循环赛制,共计18轮90场比赛,赛事周期从2024年11月持续至2025年4月,争夺无锡小学生校园足球最高荣誉。

朱鲸润

追着阳光去台州!

2024乐享金秋(无锡)文旅推介会举行

11月13日上午,“追着阳光去台州”2024乐享金秋(无锡)文旅推介会举行。

台州地处浙江“南北中心点、海陆交界处”,既有“佛宗道源”之称的天台山,也有被誉为“仙人居住的地方”的神仙居,还有“江南八达岭”之称的台州府城墙,以及“东方巴黎圣母院”之美誉的温岭石塘,目前全市域上等级文化旅游资源单体超2000个。

近年来,无锡已逐渐成为台州主要的核心客源地城市。在今年国庆假期前往台州旅游的省外游客中,长三角客群占比达84%,其中就有不少来自无锡。现场,台州为无锡文旅企业推介全域旅游资源和产品,解读9个区县最新惠企惠民政策,涵盖景区、餐饮、住宿等多个领域,向无锡游客发出盛情邀约。

台州市文化和广电旅游体育

局党组成员、副局长於云国表示,台州拥有丰厚的文化和旅游资源,兼具山、海、水的自然品性,种类之繁多、特色之鲜明在长三角区域独树一帜。同时,无锡是江南文明、吴文化的重要发源地,也是重要的风景旅游城市、国家历史文化名城,对台州游客有着很强的吸引力,期待两地在文化旅游方面加强交流合作,进一步开发双方文旅客源市场。

陈敏

知“更”知底,中医助女性朋友“安心”

槐树新声
妇幼课堂

更年期,作为女性生命中一个至关重要的阶段,通常发生在45至55岁。随着雌激素水平的悄然下滑,女性可能会经历一系列生理与心理变化。这一期,我们就来聊聊如何知“更”知底,用中医的智慧轻松度过更年期。

中医《素问·上古天真论》记载:女子“七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也”。女性随着年龄的增长,肾气由盛转衰,冲任二脉气血日渐亏虚,天癸逐渐衰竭,最终导致月经停止,步入绝经的门槛,此阶段,女性身体易受内外诸多不利因素的侵扰,导致肾阴阳平衡失调,从而引发一系列更年期症状。

更年期症状纷繁复杂,包括但不限于月经紊乱、闭经、阵发性潮热、汗出、情绪波动、乏力、睡眠障碍以及泌尿生殖系统萎缩等。

如何运用中医的智慧进行针对性的养生与保健呢?

首先是合理膳食。我们应遵循中医“五色养五脏”理论,同时紧密结合《中国居民膳食指南

(2022)》所推荐的平衡膳食模式,确保食物种类多样且合理搭配。每天的膳食应涵盖谷薯类、蔬菜、水果类、畜禽鱼蛋奶类以及大豆和坚果类食物,确保每天摄入的食物种类在12种以上,每周则不少于25种。

在膳食调养中,药膳的巧妙运用同样不可忽视。例如,甲鱼枸杞地黄酒,具有滋阴清热、止汗的功效;百合枣仁茶则能补肾养心安神,改善更年期女性的睡眠质量;甘麦大枣粥则主治悲伤欲哭、心中烦乱等症状,为更年期女性带来心灵的慰藉;二仙羊肉汤,其温补气血的功效则特别适合畏寒怕冷的更年期女性。

除了合理膳食,适量运动同样至关重要。每天保持身体活动6000步以上。中医运动方式推荐八段锦、太极拳、易筋经、五禽戏。

中药在治疗更年期方面展现出独特的优势,以调治肾阴阳为主,辅以疏肝、宁心、健脾之法。常用方剂有六味地黄丸、滋水清肝饮、天王补心丹、右归丸、二仙汤等。值得注意的是,中药方剂使用需在专业中医医师的辨证指导下进行,以确保用药的安全性和有效性。

除了中药治疗,提倡通过自我穴位保健来辅助缓解更年期症状。每天抽出一段时间,自我按摩三阴交、足三里、关元、太溪、涌泉等穴位,这些穴位不仅易于定位,而且操作简便,居家即可轻松完成。

更年期作为女性生命中的一个重要转折点,需要得到充分的关注和细致的照顾。面对更年期的种种困扰,中医智慧将助您以更加优雅和从容的姿态,迎接生命的每一个阶段。让我们携手中医,共同守护更年期女性的健康与幸福。



作者:刘颖华 无锡市妇幼保健院中医科主任助理、副主任中医师

绿色出行+文明“入位” 无锡梁溪区推出首批非机动车便民停放区

为加强慢行交通与轨道衔接,通过完善非机动车停放指引,改善非机动车停放条件,提升非机动车停放空间品质和规模,近日,无锡市梁溪区城管局在市城管局的指导下,围绕轨道枢纽站点、医院、景区等重要点位,按照“一站一策”的原则,首批推出5个站点、14处非机动车便民停放区。此举将更好地满足人民群众绿色出行的需求。

深挖资源,规范设置停放区域。梁溪区城管局通过对所有轨道站点的现场踏勘,突出轨道枢纽站点、医院、景区等重要点位,结合市民停车需求及非机动车停放区域设置规范,推出人民医院地铁站2号出入口,北栅口地铁站1、2、3号出入口,五爱广场地铁站1、2A、3A、3B号出入口,东林广场地铁站1、2、3号出入口以及惠山古镇地铁站4、5、6号出入口等14处非机动车便民停放区,同时部分站点还设置了互

联网租赁自行车专用停放区域,方便市民轨道交通与单车出行的无缝衔接,打通“最后一公里”的回家路。

强化指引,完善停放引导指示。为快速、有效引导市民停放和使用非机动车,梁溪区城管局在便民停放区周边设置停车指引标识。同时,考虑到市民在轨道交通站周边使用互联网租赁自行车的需求,轨道站点内部设置了互联网租赁自行车停放区的导向标识,指引乘客快速找到已配置互联网租赁自行车停放点的出入口,为市民单车出行提供便利。

落实管理,确保现场停车秩序。为确保非机动车便民停放区内停车有序,梁溪区城管局在停放区周边设置规范停放提示,倡导市民有序停放车辆。同时,强化管理,加强停车秩序巡查,指导乘客将车辆“入位、顺向、整齐”停放。

高艺

双色球今晚开奖 奖池24.77亿元

今晚双色球第2024131期开奖,单注可中2000万元。本期号码预测分析:上期和值81点,本期可关注和值将大幅上升,区间在105-135之间。上期落号开出2枚,落号奖号连续3期开出,本期可适当关注2尾数1枚落号的开出。上期连号开出0组,连号奖号连续2期开出,后期有走热趋势,本期可重点关

注小数区域二连号。上期蓝球开出1路号,本期关注1路号开出。

本期综合推荐(10+2):05、06、11、14、17、21、24、28、31、32+07、13。(仅供参考)

高艺

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY