

二人转唱响黑土地 惠民演出乐万家

——梨树县二人转传承保护中心2025年“送演出下基层”文化惠民演出活动记事

本报通讯员 高鸿 李佳赢

为深入贯彻落实党的二十大精神,践行文艺为人民服务、为社会主义服务的根本方向,丰富基层百姓文化生活,近日,梨树县二人转传承保护中心在铁西区地直街道二里社区举行2025年“送演出下基层”文化惠民演出活动,将原汁原味的二人转、小品、现代歌舞等高质量的优质节目送到基层百姓身边,让四平广大居民共享文化繁荣成果。

在二里社区小广场,随着音乐响起,二人转《白蛇传》《醉青天》《辕门斩子》等经典剧目依次登场,演员们精湛的表演吸引了在场观众的目光。二胡独奏《赛马》、歌曲《母亲》、拉场戏《算卦》等节目也精彩纷呈,赢得了观众们的阵阵掌声和喝彩声。整场演出时长90分钟,节目涵盖了8个传统、现代精彩剧目,内容健康向上,深受基层百姓的喜爱。演员们将这些剧目演绎得淋漓尽致,让社区居民在家门口就能欣赏到高质量的文艺表演。

二里社区相关领导表示:“接到剧团来社区演出的消息后,居民们都特别开心。演员们表演得非常卖力,对老百姓来说,这不仅是一场文化娱乐活动,更是一种久违的精神享受。”居民李女士感慨地说:“我小时候在农村娘家就经常看二人转,都有40多年

了,没想到今天能在城里看到真人表演,还是这么专业的演出,让我找到了小时候看二人转的感觉,心里特别高兴。”居民胡先生激动地说:“看二人转心情就是舒畅,比吃酒席还过瘾,我看多少遍都不够,‘宁舍一顿饭,不舍二人转’,这话说得一点都不假!”

在该中心的演出队伍中,不乏年轻的面孔,他们用自己的热情和才华,为二人转的传承和发展注入了新的活力。23岁的刘源生是其中的一员,他最拿手的二人转《杨八郎探母》《阴魂阵》总能给观众带来欢乐。“看到台下的老人们那么喜欢看二人转,我心里感到很温暖,也很荣幸能为他们表演。”刘源生说道。他的搭档张紫琪今年21岁,性格开朗善谈,她表示:“我非常热爱戏曲这一行,虽然演出很辛苦,但看到观众们的笑脸,就觉得一切



都值得了。”这些年轻演员们在老艺术家的指导下,勤奋学习,努力传承二人转的经典技艺,让梨树二人转的未来充满了希望。

梨树县二人转传承保护中心负责人表示,将继续弘扬传承梨树二人

转这一国家级非物质文化遗产,不断推出更多接地气、有内涵的优秀作品,让基层百姓能够欣赏到更多更好的文艺演出,在新的历史起点上践行推动文化繁荣、建设中华民族现代文明的使命。

安全守护辖区每个角落

四平交警多维度织密“一盔一带”安全网

本报通讯员 段旭 秦婷

为切实提升辖区安全头盔佩戴率,守护群众出行安全,近日,四平市公安局交通管理部门聚焦“一盔一带”安全守护行动,通过“线下精准渗透+线上广泛传播”的方式,让安全守护传递到辖区每一个角落。



线下“七进”：安全课开到群众“家门口”

工地里的安全提醒：针对务工群体骑行需求大的特点,组织宣传警力深入辖区在建工地及劳务市场,开展“面对面”宣传活动。通过典型事故案例剖析、发放宣传手册、现场演示头盔佩戴方法等形式,重点讲解不戴头盔、骑行违法载人等行为的危害,提醒群众摒弃交通陋习,累计覆盖务工人员100余人次。



岗区边的即时教育：在市政府、一商店、万达等辖区主要交通岗区,班子成员带队值守,统筹开展宣传劝导与执法规范工作。对骑乘电动自行车未戴头盔、驾乘汽车未系安全带的群众,坚持“教育为主、处罚为辅”原则,通过现场讲解危害、观看事故短视频等方式引导其纠正违法行为。同时,在岗区周边设置“一盔一带”交通违法行为警示教育宣传展板,向过往群众发放宣传资料,营造“头盔系安全 安全带系生命”的浓厚氛围,日均劝导教育群众500余人次。



客运站的安全关口：组织宣传警力在客运站候车大厅、发车口,把宣传传单发起来,安全带提示贴粘起来,民警向乘客、驾驶人普及“上车系安全带、骑车戴头盔”的常识,并检查客运车辆安全带是否完好,发放宣传单200份,粘贴安全提示贴60张,从源头守住公共出行安全线。

社区里的贴心守护：组织警力走进社区,交警化身“安全宣传员”,用“拉家常”的方式给社区居民讲解佩戴安全头盔的重要性,同时通过剖析典型交通事故案例,让人民群众深刻认识到安全头盔、安全带的重要作用,并提醒电动车、摩托车驾驶人不仅要佩戴安全头盔,乘车人也要佩戴好安全头盔。共发放100份宣传单,受教育群众100余人,得到了社区居民的理解和支持,获得了良好的宣传效果。



学校里的安全护航：以“教育一个学生、带动一个家庭”为目标,聚焦包保的小学、中学、高中全学段学校,组织宣传警力及护校警力逐一开展专题宣传。活动中,民警通过趣味讲解、互动问答普及“一盔一带”知识,累计向学生发放《四平交警致中小学生家长的一封信》的宣传单4.5万份,并同步推行“家长签字回执”制度,要求学生与家长共同学习安全知识后反馈学习心得,形成家校联动的宣传闭环,有效扩大了安全理念的家庭渗透率。

电台里的安全声音：为打破宣传时空限制,组织宣传警力走进四平交通文艺台,通过实时播报方式,向听众讲解正确佩戴安全头盔的重要性,如何选择安全头盔及安全带使用等实用知识,并通报辖区典型事故案例及整治成效。直播覆盖听众群体超1.5万人次,进一步提升了“一盔一带”理念的社会知晓度。

线上+阵地：让安全提醒随处可见

LED屏亮起来：辖区主次干道的74块交通诱导屏,滚动播放“骑行要戴上头盔 无视安全等于零”“防范风险千万条 骑行戴盔第一条”等标语,不管是开车还是走路,抬头就能看到安全提醒,在潜移默化中强化群众防护意识。

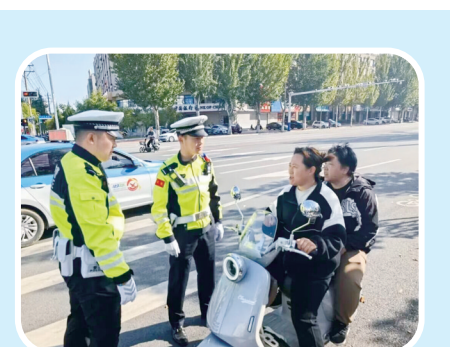
短视频火起来：抖音、视频号平台上,四平交警发布的“头盔一顶 平安一生”短视频,记录了民警耐心教育未戴头盔市民的过程,播放量1.2万次,网友纷纷评论“安全无小事,头盔必须戴”。

案例岗警起来：在人流密集的市政府、一商店、万达交通岗路口,“一盔一带”违法案例岗宣传警示格外醒目。展板上事故照片,让路过群众驻足观看。很多群众看完后,纷纷表示以后出行一定佩戴安全头盔。



大喇叭喊起来：录制音频,内容包括“为了您的出行安全,骑乘摩托车、电动自行车时,请正确佩戴安全头盔,系好安全带,筑牢安全防线。”等温馨提示语,利用警车喇叭在交通岗区循环播放,让安全提醒声声入耳。

目前,无论是骑行的务工人员、接送孩子的家长,还是通勤的市民,规范佩戴头盔的身影越来越多。下一步,四平交警将继续创新宣传方式,把安全守护做细做实,让“一盔一带”成为城市文明出行的风景线。



强体魄 聚合力 展风采



本报讯(通讯员 张洪伟 朱博)9月13日,四平卷烟厂办公楼一楼会议中心卷包车间2025年“强体魄·聚合力·展风采”八段锦竞赛决赛在此成功举行。厂领导及车间近百名员工共同观摩了这场力与美结合的传统健身盛宴。

此次竞赛是卷包车间深入贯彻“健康中国2030”规划纲要、推进全民健身进车间的重要举措。活动自6月启动以来,各班组织积极组织、广泛动员,利用业余时间开展教学和训练,车间内掀起了习练八段锦的热潮。历经三个多月的班组预赛选拔,6支代表队从14支参赛队伍中脱颖而出,会师决赛。

决赛现场,各参赛队员身着统一服装,神情专注、动作舒展,将八段锦“松紧结合、动静相兼”的特点展现得淋漓尽致。选手们一招一式刚柔并济,起承转落自然流畅,充分展示了卷包车间员工良好的精神风貌和健康的体魄状态。现场观众屏

息凝神,掌声不断,纷纷用手机记录精彩瞬间。经过激烈角逐,乙班第一代表队凭借整齐划一的动作、沉稳流畅的节奏摘得桂冠。

“通过这次比赛,不仅锻炼了身体、放松了身心,更感受到了团队的凝聚力。”获奖队员在赛后感慨道。不少员工表示,八段锦习练已成为工间休息的新风尚,让大家以更饱满的状态投入工作。

厂领导在颁奖仪式上表示,此次竞赛活动组织有序、参与面广、效果显著,真正实现了“快乐工作、健康生活”的目标。卷包车间通过创新活动形式,将传统文化、体育健身与团队建设有机结合,为推进“东北标杆卷烟厂”建设注入了蓬勃活力。

今后,卷包车间分工会将继续推广八段锦等健身活动,让体育锻炼成为员工生活的组成部分,持续营造积极向上、和谐快乐的工作氛围。

科普之翼

四平市科协 四平日报社

无糖月饼=没有额外加糖?

每逢中秋为了健康,很多人会选择“无糖月饼”,认为它们没有糖,热量低,可以放心大胆地吃。但事实真的如此吗?

一、“无糖”并非真的无糖

首先,我们要明确一个概念:市面上大多数“无糖月饼”的“无糖”,指的是不含添加糖(如蔗糖、果糖、麦芽糖等),而不是完全不含任何糖分。

根据食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2011)的规定,食品中碳水化合物(糖)的含量低于0.5克/100克(或100毫升),才能声称“无糖”。“无糖月饼”只是添加糖的含量极低,但月饼本身的主要成分——面粉(碳水化合物)、油脂,在消化后依然会转化为葡萄糖被人体吸收,导致血糖升高。

简单来说:无糖月饼只是“没有额外加糖”,但它的皮(面粉)和馅(如莲子、坚果等)本身都含有能升血糖的成分。

二、三个“健康陷阱”

正因为“无糖”这个标签,人们在享受舌尖上的美味时,容易放松警惕,反而陷入以下三个健康陷阱:

1.热量依然很高,吃多照样长胖。

月饼是一种高脂肪、高碳水化合物的食物。无糖月饼虽然去除了添加糖,但为了保持口感,制作过程中往往会加入更多的油脂。面粉中的碳水化合物和大量的油脂提供了高热量。“随意吃”,摄入的热量远超日常所需,体重增加是必然结果。

2.“无糖”馅料可能暗藏玄机。

很多无糖月饼使用糖醇类甜味剂(如麦芽糖醇、木糖醇、赤藓糖醇)来替代蔗糖。这类甜味剂虽然热量较低、升血糖速度慢,但过量食用可能引起肠道不适,如腹胀、产气、腹泻等。特别是对于肠胃功能较弱的人群,更需要控制饮用量。

3.血糖反应依然存在,糖尿病患者不可掉以轻心。

对于糖尿病患者而言,无糖月饼确实是一个更好的选择,因为它避免了添加糖带来的血糖急剧波动。但这绝不意味着可以随意吃,月饼皮和馅料中的碳水化合物依然会使血糖升高。糖尿病患者如果一次性摄入过多,同样会导致血糖失控。

无糖月饼并不等于“健康食品”,更不等于“零热量食品”。它只是为特定人群(如糖尿病患者)提供了一个相对更好的选择。请记住健康口诀:“月饼美味莫贪多,小块品尝意更长,搭配茶蔬更健康,团圆快乐又安康”。保持一份克制,遵循“少量、分享、搭配、运动”的原则,在享受中秋的甜蜜时,守护好自己和家人的健康。

(来源:科普中国)