

# “读好书·共成长”亲子寻好书活动拉开序幕

新报讯(记者 刘晓君) 4月22日上午,自治区妇联、呼和浩特市妇联、玉泉区妇联在南湖湿地公园广场联合开展了“读好书·共

成长”亲子寻好书暨爱心捐书活动周启动仪式,300多名家长和儿童参加了本次活动。启动仪式上,呼和浩

特市妇联副主席庞莉发出倡议,号召大家携手共同努力,让好书伴随孩子的成长,让书香飘逸在美好的家庭。活动现场,爱心单

位和家庭还为乌兰察布市留守儿童捐赠了百余本爱心图书。仪式结束后,跳蚤市场、朗读表演、探宝寻好书等主题活动将现场气氛

推向高潮。据介绍,“读好书·共成长”亲子寻好书暨爱心捐书活动周期间,全区各级妇联组织将邀请专家、

学者走进社区、学校,开展讲座,将亲子共读的理念、方法、内容传授给广大的家庭,示范、引导、辅导亲子阅读。

## 图书馆的读友会

新报讯(记者 马丽侠) 4月23日下午,《元与西藏》作者包丽英作为主讲嘉宾来到内蒙古图书馆,为“诺敏沙图·读友会”的读友们

讲述自己的书籍和创作感想。当日,由内蒙古图书馆发起、内蒙古人民出版社倾情相助的首期“诺敏

沙图·读友会”在此举办。读友会旨在携手建立公益读书社团,给读者一个以书会友、碰撞思想、开阔视野、分享阅读的平台。

## 校园书香飘

新报讯(记者 王树天) 4月21日,“读经典 阅世界”读书会在呼和浩特市实验中学察哈尔校区举办。

据了解,呼和浩特市实验中学为了给同学们营造读书氛围,培养良好的读书习惯,把四月确定为学校“读书月”,陆续举办

了好书经典朗读赛、主题升旗仪式、青年教师好书分享会、主题班会以及“书香伴我成长”主题征文等系列活动。

## 首府启动主题活动:培养好职工好网民

新报讯(记者 郑慧英) 为团结动员各民族职工共同建设网上晴朗空间,迎接党的十九大胜利召开和自治区成立70周年,呼和浩特市总工会决定从4月至11月在全市工会系统和广大职工中开展“青城职工好网民 点赞亮丽内蒙古”主题活动。

主题活动内容包括开展职工线上线下多种形式的网络素养教育和培训,教育引导职工和工会干部自觉学习网络知识、掌握网络技能、用好网络技术,争做中国好网民;结合职工好网民主题活动,探索举办多行业、多工种的“网上练兵”、网上劳动和技能竞赛活动,弘扬劳动精神、劳模精神和工匠精神,推进职工队伍建设;开展内容丰富的职工网络文化活

动,以身边好人好事、好风景为基本素材,努力推出一批优秀的职工网络文化作品,发出网上“职工好声音”,有效传递职工好网民理念;积极发掘在好网民主题活动中涌现出的活跃人物,培养大批敢于善于在网络上传播正能量的网络好职工,打造一支具有影响力的职工网络建设骨干队伍。

## 大风刮断大树

新报讯(记者 艾文涛) 4月19日,本报对赛罕区地质局北街树木倒地砸坏两辆机动车一事进行了报道。4月22日18时左右,地质局北街又有一棵树“腰折”,停放在附近的两辆私家车被砸。据赛罕区交管大队一中队民警介绍,当日18时左右,民警接到报警称地质局北街一棵大树倒地砸坏两辆在路边停放



的机动车(如图),树干斜横在马路上导致交通阻塞。交警赶到现场后一边疏导交通一边通知园林部门。现场一位民警说,由于当日风力较大,这棵树应该是被大风刮断的。随后,园林部门赶到现场对“腰折”的树木进行了清理,还与车主对车辆受损的赔偿事宜进行了商谈。



## 餐厨垃圾就地变成有机肥料

新报讯(记者 郝儒冰) 餐厨垃圾倒入处理器,可以产出绿色有机肥,用于小区绿化……昨日,记者在赛罕区巨海城九区看到,作为首府首批垃圾分类试点小区,这里运行井然有序。

据了解,从4月19日起,该小区内的所有垃圾桶都被更换成了分类垃圾桶,一组3个,分为厨余垃圾、可回收垃圾、其他垃圾,垃圾箱上印着可供回收的垃圾类别的图画和文字,如菜帮菜叶、塑料制品、玻璃制品等,方便居民识别。在小区的北门有一个餐厨垃圾处理机,可将居民的餐厨垃圾进行就地处理,经过烘干后转为绿色有机肥料。“除了像大骨头、啤酒瓶等大的、硬的杂物之外,每个家庭日产半斤左右的有效餐厨垃圾,这样,该小区每日产出的有效餐厨垃圾可以制作肥料130余斤。”餐厨垃圾分解项目

部工作人员刘伟告诉记者,“餐厨垃圾处理器产出的肥料既清洁肥力又好。参与餐厨垃圾分类的居民可以无偿索要,用于自家小院、花盆施肥。”除此之外,小区内还设置了多个塑料瓶收集器,居民将喝完的饮料瓶扔入机器后,机器经过扫描识别,将瓶子归类收集。一个饮料瓶价值5分钱,当居民累积投入20个瓶子后,就能收到1元微信红包。“每个居民都有一个环保账户,我们通过后台系统对他们投入收集器的瓶子、餐厨垃圾进行积分,积分高的居民可以获得返现或者小礼品。”城环工作人员告诉记者。

## 五一出行不要忘了带“旅游护照”

五一将至,你还为景区的门票烦恼吗?拨打6651117,《北方新报》将奉上“旅游护照”,让你游遍全国3000多个景区免门票。同时,护照合作酒店有20000多家,包括如家、汉庭、速8、格林豪泰、锦江之星等,你可以享受打折优惠。行游护照只需100元,

分自驾游和自由行护照,特点是:持照人免票、同行人员打折、节假日通用(景区名单及细则可登录官网www.yoo66.com查看)。行游护照如何使用?购买行游护照后,需登录网站www.yoozjy.com注册激活方可使用。自驾游护照采用一车一照,9座以

下非营运车型(随行人员不超过8人)每车限用一本,每天限用一次。护照与登记的车辆配套使用,使用时需同时出示护照和车辆行驶证方能有效。自由行护照采用一人一照,每本自由行护照对应一个身份证,每人限用一本,每天限用一次。文/郝小军

## 四季养生

《黄帝内经-四气调神大论》揭示养生精髓:四时气象本于天,摄养之法于人,春夏养阳,秋冬养阴;春生夏长,秋收冬藏,故春天养生,夏天养长,秋天养收,冬天养藏。春天天地俱生,万物欣欣向荣,推陈出新。夜睡早起,活动肢体。要爱惜生命,对人多说鼓励话,不要动辄训人,以免损伤肝气。夏天阴阳两气相交,万物荣华,繁茂秀

丽。夜睡早起,不要轻易动怒,以免损伤心气。秋天天气以急,地气以明,大地处于收容平定状态。早睡早起,要使志安宁,收敛神气,使肺气清降,避免秋天肃杀之气,以免损伤肺气。冬天水冰地坼,天地万物处于闭藏状态,早睡晚起,避寒保暖,

但又不要过分暖和而使皮肤出汗,藉以保护阳气。要神气内守,以免损伤肾气。内蒙古自治区中医院肾病科戴军有:副主任医师,博士学位。擅长诊治急慢性肾炎、肾病、白血病、骨髓瘤、紫癜、系统性红斑狼疮、糖尿病等。

