

挖鼻孔
暗藏诸多隐患

很多人感觉鼻腔有异物时,喜欢用手去挖,尤其是当异物不容易出来时,会更加用力,直到把异物挖出来才肯作罢。还有一些人,挖鼻孔对他们来说早已成为一种习惯,即使鼻腔没有异物,也会不由自主地时不时戳几下。

专家指出,挖鼻孔的行为看似无害,实则潜藏着很多隐患。首先是容易损伤鼻毛。经常挖鼻孔,会导致鼻毛脱落,或者使鼻毛的毛囊发炎,降低鼻毛对灰尘和细菌的阻挡作用,使鼻腔的防御能力降低,空气中的灰尘和病毒容易趁机入侵。

其次挖鼻孔可能造成创伤性鼻出血。鼻黏膜具有丰富的毛细血管,手指频繁、用力地抠挖鼻孔,很容易使鼻黏膜受损,导致出血。尤其在春秋季节,气候相对干燥,鼻黏膜的毛细血管比较脆弱,挖鼻孔更容易导致鼻腔出血。

除此之外,由于耳鼻咽喉联通,经常挖鼻孔还容易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎等。

那么该如何正确清理鼻腔异物呢?首先我们需要明确,鼻腔里普通的分泌物本身不需要天天清理,因为鼻毛自身有一定自洁能力。如果确实需要清洗,建议用专门的生理盐水鼻腔冲洗器清洗鼻腔。

罗朝淑

“新时代文明之光” 青岛楹联书画开展展

本报讯 国画、楹联、诗词、篆刻、漫画掐丝珐琅工艺画……4月12日,由青岛市文学艺术界联合会指导,青岛市市级公园管理服务中心主办,青岛市海泊河公园、青岛市楹联艺术家协会、青岛市漫画家协会共同承办的2023“新时代文明之光”青岛楹联书画展在海泊河公园开幕,展期为一周,4月18日闭展。

本次展会作品主题明确突出,竭力展现新时代美好、温暖与力量的文明内涵,参展作品



多达180余件,内容丰富、形式多样。内容上分为文明和陋习褒贬之作两大板块,形式上既有传统诗联书画、又有喜闻乐见的漫画作品,新旧交融、老少咸宜,可满足不同文化层次、不同年龄段的文化需求。

(记者 王镜)

二十四节气始于何时

二十四节气是中国古代劳动人民在农业生产实践中逐渐创立的。早在春秋战国时期,中国人就有了日南至、日北至的概念。利用土圭实测日晷(即在地面上竖一根杆子来测量正午太阳影子的长短),以确定春分、夏至、秋分、冬至四个节气。到战国后期成书的《吕氏春秋》“十二月

纪”中,就有了立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气名称。这八个节气是二十四节气中最重要的节气。经过后人的不断改进与完善,到了秦汉年间,二十四节气已完全确立。公元前104年,由邓平等制定的《太初历》中,二十四节气被正式定为历法。

启迪智慧 桃李满“沧”

——记青岛市李沧区老年大学启智艺术团

进入青岛市李沧区老年大学的校门,樱花映照下的巨石上,“启智”两个大字格外醒目,这是学校多年来精心培育的办学品牌。今年,李沧区老年大学将迎来建校31周年,李沧区老年大学成立了启智艺术团。启智艺术团的成立,就是要凭借更高水平的艺术演出,让老年大学走出校园、走向社会,成为老年人融入更广阔世界的窗口。

水到渠成

启智艺术团应运而生

李沧区老年大学副校长、启智艺术团团长刘卫华表示,从2015年开始,李沧区老年大学先后引进了诸位年轻、科班出身的老师和青岛闻名的专家、学者来到学校授课,经过多年的培养,学员们也形成了骨干队伍,为启智艺术团的成立打下了坚实的基础。

为了办好艺术团,李沧区老年大学联络邀请了青岛各专业顶尖人才、德高望重的老前辈,聘请了青岛市广播电视台原广播文艺频率总监程海青为艺术总监,用更加专业的眼光、高雅的审美来指导学员们在艺术水平上更进一步,通过对艺术节目的精益求精,真正让学员能够老有所学、学有所成。

启智艺术团的成立,为李沧区老年大学打造出一支精品表演队伍,不但代表了李沧区老年大学的教学成果,更是一张留住人才的靓丽名片。

艺术顾问

行业翘楚保证专业性

“李沧区老年大学的基础比较好,引进了一批比较好的老师,学员的演出水平也在逐年提高。目前,启智艺术团下设合唱队、舞蹈队、朗诵队、太极队、戏曲队、时装表演队6个专业艺术队,共录用了93名学员,我们还将继续招收高水平的学员。”启智艺术团艺术总监程海青表示,有了艺术团这个平台,老年人就能更好地展示自己。

程海青告诉记者,启智艺术团最大的优势,就是艺术顾问和指导老师的高水平。“我们的艺术顾问都是行业内的翘楚,这也保证了我们艺术团的高水准以及专业性。今年,我们将会参加全市老年大学艺术展演活动,有合唱、舞蹈、朗诵、时装表演等,还有李沧区老年大学的教学成果展,我们的节目要求每年要有一定的创新,我们要努力将启智艺术团打造成为一流的艺术团体。”

程海青表示,今后,启智艺术团将通过举办或参加各类庆祝纪念活动、文艺比赛、成果展演“走出去、引进来”,不断提升艺术团活动开展的质量和水平,充分发挥资深顾问、青年教师的才智和潜能,使启智艺术团成为老年人才培养和终身学习的一个大熔炉,打响李沧区老年大学的品牌。

记者 安娜

讲文明 树新风 公益广告

全环境立德树人 关爱未成年人成长



中共青岛市委宣传部

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



节约粮食积福

青岛市精神文明建设委员会办公室