



码上看报



码上订报

## 『反向』回村办婚礼成新潮

最近,山东省青岛胶州市铺集镇沙河村村民鲁娜正和母亲一起忙着给自己筹备婚礼。“90后”的鲁娜在胶州市区工作,当初把婚宴地点选在农村而非市里,一度让周边人感到诧异。事实上,像鲁娜一样作出如此选择的年轻人在胶州市并非少数。这股“反向”回村办婚礼的新潮何以形成?透过这扇窗口,胶州市还涌现出哪些让人眼前一亮的移风易俗



婚礼新创意?近日,记者走进胶州市,感受文明婚俗新风尚。

## 喜事大厅成为村民办宴首选地

村“宴会厅”在硬件上虽不能与城市媲美,但却能实实在在帮村民办宴省不少钱。铺集镇党委宣传委员高玲为记者算了笔账:“市里一桌婚宴均价2000多元,加上婚车、摄像、司仪等各项支出,办场婚礼少说也得七八万元。但如果在村里喜事大

厅办,单顿饭就可以给群众节省两三万元。”

省钱是一方面,距离近又是另一优势。“村民从家前往喜事大厅,15分钟左右都可抵达。”高玲说,这样一来,免去接送乡亲的麻烦,喜主宾客都欢喜。

在距离沙河村5公里外的松园村,设在村委会里的喜事大厅温馨精致,与色彩绚烂的拉花相映成辉,是村民办答谢宴的首选。

2017年起,松园村响应铺集

镇号召,进行移风易俗改革,将村委楼一楼北侧改造成喜事大厅,并配上专用厨房。这也是青岛市第一家农村喜事大厅。

“办婚宴时,村里还有秧歌志愿服务队来为新人扭秧歌、送祝福,热热闹闹添喜气。”松园村党支部书记刘衍芳介绍,村民举行百岁宴、祝寿宴等,也都乐意在村庄婚庆礼堂举行,仅需支付每人50元的餐费标准,大厨、餐车都由村里红白理事会负责安排。

“刚推行移风易俗、婚俗改革时,村民也不乐意,有攀比心理,后来我与红白理事会成员一起入户做村民思想工作,村民逐渐意识到喜事大厅不仅便利,还给村民提供了聚在一起聊天的场所,现在使用率非常高。”刘衍芳说。

目前,铺集镇全部完成移风易俗改革,喜事大厅在69个村实现全覆盖,家门口的“宴会厅”让村民“简”了成本,“富”了文明。

## 集体婚礼玩转婚俗新花样

一辆辆公交婚车从远处驶来,车身上青春活力的“多巴胺”配色引人注目;婚礼现场,浪漫草坪中精心布置了多处打卡点,融入洋河特色人文、景点、农产品等各种元素;新人手持丰收麦穗花束走秀开场,寓意美满幸福,三揖三让、交换信物等仪式又增添了中式婚礼的传统仪式感。

这是去年十一假期,在胶州市洋河镇星光广场上举办集体婚礼时的场景,8对新人在亲朋好友的见证下,在洋河镇党委副书记、镇长刘毅的祝福中,举办了一场简约文明又意义非凡的集体婚礼。

星光公园结婚礼堂作为胶州市第二处市级结婚礼堂,依托洋

河镇“东石”“澄海”两处自然风光,以求“海枯石烂”寓意。同时,该公园凭借依托青岛艾山天文台全国流星监测网总部,建设起流星博物馆、生物多样性博物馆等科普场馆。“一场多用”,星光公园不仅让新人收获浪漫,也能带动周边文旅,吸引研学团队,让游人纷至沓来。

婚礼与文旅结合的思路在胶州市早有实践,2019年,胶州市首个新时代文明实践结婚礼堂在大沽河旅游度假区启用,甫一成立,即吸引到70对新人前来参加集体婚礼活动。2021年,又有137对新人齐聚大沽河畔,在家乡的大美风光中,立下与爱人携手一生的誓约。(据《农民日报》)

从志愿者到“妈妈”  
退休女工9年无偿照顾2名孤儿

卜荣仙,女,1968年8月生,江西省新余市新钢公司动力厂退休职工。她9年来无偿照顾2名孤儿,从最初的定期探望到后来的接到自己家中照顾,从生活起居到学习辅导,从孩子们口中的“阿姨”到“妈妈”。在她的帮扶下,两个孩子感受到了母爱、家的温暖、社会的温情,健康快乐地成长,她和两个孩子的这段情,还在延续下去。

2014年,在做志愿服务的机缘下卜荣仙结识了娜娜。娜娜原本有一个很幸福的家庭,可是,在她2岁时,父亲突发心脏病抢救无效离开了人世,也是这一年,妈妈因承受不了突然的打击离家出走,这一走,就再也没有音讯。一个家庭连失2位顶梁柱,生活一度陷入了绝境。娜娜从此就成了无父无母的孤儿,年老的爷爷奶奶成了她唯一的依靠。卜荣仙知道情况后心里相当难受,当时便跟娜娜爷爷奶奶承诺,会把娜娜当成亲生女儿一样照顾。如今,娜娜也从一个懵懵懂懂的小女孩长成了一个懂事的亭

亭玉立的小姑娘。

让卜荣仙放心不下的,还有小琪。2017年,父亲去世母亲离家出走后,年仅4岁的小琪便随伯伯一起生活。2019年小琪读小学一年级后便一直寄宿在乡下学校,因为年龄小自理能力弱,加之伯伯经常要出去务工无暇顾及,她经常吃不好穿不暖,学习成绩也跟不上。在得知小琪这样的情况后,卜荣仙经常来到小琪家看望她,周末还把她接到家中照顾。2022年初,卜荣仙经过多方协调把小琪从乡下小学转学到城里的小学,接到家中照顾她的生活起居。

打开卜荣仙的社交账号,里面记录着她和孩子们的温馨日常。接送孩子们上下学辅导功课、为孩子们做美食、节假日陪孩子们去户外游玩、带孩子们一起参加志愿服务活动……一桩桩、一件件,是卜荣仙爱的奉献、情的挥洒。

(据中国文明网)

初夏养生这几点  
做到了舒舒服服过夏天

认为“冬藏夏长”。春天结束,渐入夏天,“春困完,夏乏始”。对抗夏乏最好的办法就是,要积极适时适量适度地运动。

充足睡眠,十分必要。初夏夜晚气候凉爽,尤其是年轻人长期喜

欢熬夜,到了白天却昏昏沉沉,对身体伤害很大。夏季昼长夜短,可以适当晚些入睡,但一定要保证睡眠时间。

避暑趋暖,防寒护阳。由于初入夏季节令,人体阳气多外盛而内虚,要多喝开水,尽量不吃生冷之品。切不可在室外露宿,卧居潮湿之处。

经络穴位,综合选择。立夏艾灸、穴位按摩、经络拍打,可缓降心火、温补元阳、补肾助肝、调养胃气之效。常敲打手指,能促进全身经脉通畅和强筋健体,又可以增强手脚联系,延缓衰老。(据光明网)

立夏表示告别春天,是夏天的开始。传统中医认为,人们在春夏之交要顺应天气的变化。静养身心,戒躁戒怒。立夏养心是第一要务。养心要做到早睡早起,静养身心,“戒躁戒怒”,保持内心安静、情志愉悦,以降心火。健脾助运,增酸减凉。初夏容易发生脾虚失运、肝弱心旺等证候。不宜过多食用寒凉食品,适量多吃一些番茄、猕猴桃等略带酸味的食物,有助于健脾开胃。调养胃气,清淡饮食。饮食应清淡,以易消化、顾胃气。多吃新鲜蔬果,早晚喝些大米或薏米粥,体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜。

春困夏乏,积极运动。中医学

