

# 自贸港之春

## 海南省文联「自贸港之春」新春慰问演出走进红城湖



海南省文联“自贸港之春”新春慰问演出2月4日走进红城湖。

本报讯 立春，无限春风来海上。2月4日，“我们的中国梦——文化进万家”海南省文联“自贸港文艺轻骑兵”——“自贸港之春”慰问演出走进红城湖。我省老中青艺术家、文艺工作者、各文艺家协会代表与北官社区干部群众代表和在省机关红城湖办公区的18家单位干部职工以及保安、食堂的大师傅和服务员们一起，共享文艺盛宴、共贺新春佳节。海南省文联作协党组书记、省文联主席夏斐出席并致辞。

记者 钟起的 林道亨/文 单正党/图

著名作家韩少功，海南省文联领导班子成员王艳梅、彭太华、朱美莲、王雄等出席活动。省文联第七届主席团成员陈洪、阮江华、罗韬、林川媚、丁岩、林兴民、黄丹，省文联秘书长贾明慧，老艺术家代表李福顺出席活动。

在演出前，著名作家韩少功和海南省文联领导班子成员及省文联第七届主席团成员、老艺术家代表一起向大家拜年，送上新春的美好祝福：值此甲辰龙年新春佳节来临之际，祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛、蓬勃兴起的自贸港乘风破浪、扬帆远航！祝愿大家龙年新春吉祥福暖四季、工作事业再创辉煌，阖家团圆幸福安康！

省营商环境建设厅党组书记、厅长陈际阳，省妇联党组书记、主席陈健娇，省委组织部一级巡视员李文，省纪委监委驻省委宣传部纪检监察组组长刘本荣，省直机关工委副书记许建鹏，省总工会党组成员、副主席陈波，海南大学党委常务副书记张继友，琼台师范学院党委副书记、校长刘湘洪，省旅文厅副厅长刘成，省医保局党组成员、副局长谢江波，海南广播电视总台副总编辑邢福武，省机关事务管理局副局长（副主任）冯江涛，省残联党组成员、副理事长林演，海南师范大学党委常委、副校长陈险峰，省演艺集团党委书记、董事长韩潮光，省政府办公厅二级巡视员段金连，农工党海南省委会专职副主委兼秘书长高淑红，省社科联党组成员、副主席，省社科院副院长熊安静，省侨联党组成员、秘书长李诚，省科协二级巡视员吴钟海，省工商联二级巡视员翟慧玲，海口经济学院副校长刘卫国出席活动。

夏斐在致辞中表示，2023年，在中国文联的大力支持下，在省委省政府特别是省委宣传部的正确领导下，省文联高举习近平文化思想伟大旗帜，围绕中心、服务大局，团结带领全省广大文艺工作者，倾心打造了展示中国风范和海南风貌的9张靓丽文艺名片，“海洋风”“海丝合唱节”“天涯诗会”“海南画派”“雨林时光”“舞动自贸港”“北纬18°影像展”“自贸港文艺轻骑兵”“旅琼文艺家大讲坛”等9张自贸港文艺名片风生水起，弘扬了主旋律，传播了正能量，为海南自贸港建设注入了强大的精神文化力量。

夏斐强调，2024年是中华人民共和国成立75周年，是习近平总书记主持召开文艺工作座谈会十周年，也是海南自由贸易港封关运作的攻坚之年。在新的历史起点上，推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明的伟大事业，赋予了文艺工作和文联组织新的使命。海南省文联要深入学习贯彻习近平文化思想，坚决落实省委书记冯飞在省文联第七次代表大会开幕式上的讲话精神和省委常委、宣传部部长王斌的批示要求，

坚持和加强党的全面领导，打造德艺双馨的文艺工作者队伍，牢牢把握海南文艺繁荣发展的正确政治方向；坚持以人民为中心的创作导向，着力推进“做人的工作”和“推动文艺创作”深度贯通，更好满足人民群众多样化、高品质的精神文化需求；用心描绘海南自贸港建设的恢宏气象，创造性转化、创新性发展海南特色文化资源，推出更多思想精深、艺术精湛、制作精良的优秀作品，持续奋力打造展示中国风范和海南风貌的靓丽文艺名片，大力提升中国特色自由贸易港的文化软实力和世界影响力，为谱写中国式现代化海南篇章作出文艺贡献。

慰问演出在舞蹈《春天的芭蕾》中拉开序幕。歌舞、音乐、戏曲、器乐演奏等节目陆续亮相，各个节目均聚焦地域特色，贯穿南海文化、红色文化、东坡历史文化、雨林文化。青年歌手吴晓芸演唱的“海洋风”主题歌曲《有一扇窗子对着大海》、音舞诗画“不老的东坡”主题歌《不老的东坡》带给观众极大艺术享受；苏萍的小提琴独奏《新春乐》，让新春的祝福余音绕梁；国家一级演员、中国戏剧“梅花奖”获得者、海南省戏剧家协会副主席林川媚表演的琼剧《红旗不倒》选段《背着红旗周身暖》，既让大家感受到那段峥嵘岁月，又让观众们过了一把戏瘾；屯昌县青梯村小学带来的钢琴演奏《致爱丽丝》与剪纸表演，让观众在美妙的旋律中对非遗剪纸传统艺术有了更深入的了解；男声独唱《雨林时光》、钢琴独奏《保卫黄河》、男声独唱《南海多辽阔》（“海洋风”主题歌曲）等节目也响彻演出现场，将此次慰问演出推向一个又一个高潮，台上台下互动频频，掌声喝彩声不时响起，演出在一曲《永远的邀请》中落下帷幕。

文艺演出的过程中，还加入书法、美术、摄影作品赠送环节，以文艺力量鼓舞士气凝聚人心，助力基层精神文明建设，也为即将到来的春节增添了欢乐祥和的氛围，进一步丰富群众的精神文化生活，增强人民群众的幸福感，把浓浓的年味和新春祝福送进千家万户。翰墨飘香迎新春，笔墨浓情写祝福。当天下午，书法家们还在省机关红城湖办公区现场挥毫泼墨，为大家写春联和“福”字；美术家们也精心绘画，年画作品栩栩如生；摄影家们为物业工作人员拍艺术照，送上喜迎新春的祝福。现场的艺术家们被围得水泄不通，气氛喜庆热烈。据悉，此次志愿服务活动共为群众书写春联、“福”字以及创作书画作品上百对（幅）、照片68幅。

### 文化惠民暖人心



11



2



3



4

①②③④⑤⑥⑦为演出活动现场。



5



6



7

## 挥春送福 书画名家

本报讯 2月4日14时，“我们的中国梦——文化进万家”海南省文联“自贸港文艺轻骑兵”走进海口红城湖挥春送福迎新春，一众书画名家现场挥毫泼墨，为群众送“福”字、对联、画作，并送上新春祝福。

“非常开心能够参加今天的活动，我向老师求了一幅牡丹花画作，打算裱起来挂在客厅。”市民刘女士捧着一幅墨韵飘香的画作，高兴地表示，她家客厅墙上空荡荡的，正好缺一幅精品画作。

“我今年刚搬家，今天过来为新家求一副新春对联和一幅画。之前听说今天要举办‘我们的中国梦——文化进万家’活动，会有书画大家现场作画、写对联、送‘福’字，所以早早过来排队。”市民张女士称，省文联举办的这项活动很有意义，现场艺术氛围浓郁，她特意带着孩子过来参加。

在现场，书法家们一同为市民书写春联，忙得不亦乐乎。“为迎接新春，省书协共安排了9场‘我们的中国梦——文化进万家’海南省文联‘自贸港文艺轻骑兵’活动，这是第8场，明天最后一场是去琼海。”中国书协理事、海南省书协副主席兼秘书长杨文修告诉记者，该协会的书法家在活动现场为群众书写春联、“福”字等，为大家送上新春祝福。

杨文修表示，通过开展“我们的中国梦——文化进万家”海南省文联“自贸港文艺轻骑兵”挥春送福迎新春活动，不仅传递了对大家的新春祝福，让基层群众感受中华优秀传统文化的魅力，同时也传递了党和政府的温暖，体现了新时代文艺工作者的责任与担当。

记者 林道亨 钟起的/文 单正党/图



活动现场气氛喜庆热烈。



名家挥毫送祝福，群众乐开怀。

## 慢性疲劳综合征 如何通过中医缓解

慢性疲劳综合征是一种常见的健康问题，许多人经常感到疲劳、缺乏精力和精神不振。中医认为，慢性疲劳综合征是由于脾胃虚弱、气血不足、肾精亏损等因素导致。中医提供了许多方法来缓解慢性疲劳综合征，下面将详细介绍一些有效的做法。

**1. 调理饮食：**中医强调饮食对人体健康的重要性。建议选择易于消化、营养丰富的食物，例如米、瘦肉、鱼、蔬菜和水果。避免食用油腻、辛辣和刺激性的食物，如油炸食品、辣椒和咖啡因含量高的饮料。均衡的膳食可以提供足够的营养，帮助改善慢性疲劳综合征。

**2. 慎用药物：**中医认为，长期使用药物可能会导致身体的阴阳平衡紊乱。慢性疲劳综合征患者应该慎用刺激性的药物，如镇静剂和安眠药。而在使用药物时，

应遵医嘱，避免滥用药物。

**3. 调节作息时间：**中医非常重视调节作息时间，认为合理的作息时间可以增强人体的免疫功能、促进身体恢复和调整心态。建议保持规律的作息时间，尽量避免熬夜并确保充足的睡眠时间。调整好作息时间可以帮助缓解疲劳症状。

**4. 锻炼身体：**适度的身体锻炼可以增加体力和抵抗力。中医推荐选择柔和的运动，如散步、太极拳和瑜伽。这些运动可以增强体内的气血和能量流动，促进身体的健康和平衡。

**5. 中药调理：**中医使用中药来缓解慢性疲劳综合征，常常根据具体症状进行个性化的药膳调理。例如，对于气虚体质的患者，常用的补气药物包括黄芪、党参和枸杞子。对于肾虚体质的患者，常用的补肾药物包括淮山、菟

丝子和枸杞子。选用适合个体的中药配方进行调理，有助于恢复健康和缓解疲劳。

**6. 放松心情：**压力是导致慢性疲劳综合征的一个重要因素。中医提倡放松心情，通过冥想、深呼吸和放松练习来缓解精神压力。平常生活中可以尝试听音乐、看书、与朋友聚会等，以舒缓紧张情绪，缓解疲劳。

需注意的是，每个人的疲劳症状和体质不同，治疗方法也会有所不同。因此，最好在专业中医师的指导下进行治疗。同时，在通过中医治疗慢性疲劳综合征时，要有耐心和坚持，因为恢复和调理是一个持续的过程。

(澄迈县中医院 陈玉婷)

## 一文读懂针灸如何辅助助孕

**一、引言** 针灸作为一种传统中医疗法，近年来在辅助助孕方面受到了越来越多的关注。本文将详细介绍针灸在助孕过程中的作用机制、适应症及注意事项等，帮助有生育问题的夫妇更好地利用针灸进行辅助助孕。

**二、针灸的作用机制** 针灸通过刺激人体穴位，激发人体的自我调节功能，促进内分泌平衡，增强生殖系统的功能。针灸还可以缓解一些与生育相关的症状，如痛经、月经不调、排卵障碍等。

**三、适应症** 针灸适用于以下几种情况：1.排卵障碍；2.输卵管阻塞或不畅；3.子宫内膜异位症；4.免疫性不孕；5.男方精子质量问题。

**四、实施步骤与建议**

1. 预约合适的医生：选择经验丰富的

中医针灸师，确保能够准确诊断并制定合适的治疗方案。

2. 评估身体状况：在开始针灸治疗前，医生会进行身体检查和评估，了解生育问题的具体原因。

3. 坚持治疗：针灸治疗通常需要一定的疗程，一般需要连续治疗3个月左右，才能看到明显的效果。

4. 配合生活方式调整：针灸治疗期间，建议保持健康的生活习惯，如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等。

5. 避免过度针刺：对于敏感穴位，建议在针灸时避免过度针刺，以免引起身体不适。

6. 保持积极心态：针灸治疗过程中，可能会有一些挫折，但请保持积极的心态，相信针灸的效果。

7. 配合其他治疗方法：针灸可以与其

他治疗方法如药物、手术等结合使用，以达到更好的治疗效果。

**五、注意事项** 1. 严重心脑血管疾病患者不宜进行针灸；2. 针灸前后要注意休息，避免过度劳累；3. 针灸后要注意保暖，避免受凉；4. 如有特殊病史或过敏史，应告知医师，避免使用不适合的针剂和穴位。

**六、结语** 针灸作为一种安全、有效的辅助生育方法，对于有生育问题的夫妇来说是一个值得尝试的选择。通过正确的评估和科学的治疗，针灸可以帮助许多夫妇实现生育梦想。请记住，每个人的情况都是独特的，因此最好在专业医生的指导下进行治疗。此外，除了针灸，还有一些其他的生育问题解决方案，如调整饮食、改善生活方式、适当运动等。

(琼海市中医 邓行)

## 健康 麻疹VS麻风VS荨麻疹 你还分不清？

麻疹与麻风、荨麻疹，虽然只有一字之差，实际上是完全不同的疾病。你是否还在对麻疹、麻风、荨麻疹傻傻分不清？下面带你认识3种“麻疹”。

**1. 麻疹** 麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，四季均可发病，以冬春季节为多见，儿童是主要易感人群。常见症状：高热、流涕、咽喉疼痛、眼睑肿胀、腹泻、呕吐、麻疹粘膜斑、棕色斑丘疹等。传染性极强，易并发肺炎。病后免疫力持久，大多终身免疫。麻疹病人是唯一的传染源，从潜伏期末(发病前两天)至出疹后5天内，眼结膜、鼻、咽、气管的分泌物，均含有病毒。麻疹病毒主要通过飞沫传播，比如咳嗽、打喷嚏。若不小心感染麻疹病毒，切勿恐慌，及时就医。接种麻疹疫苗是预防麻疹最经济、最便捷、最有效的方法。

**2. 麻风** 麻风是由麻风杆菌引起的慢性传染病，主要侵犯皮肤和周围神经。其最主要的危害是因周围神经损伤而导致的不可逆性残疾。麻风病的传染源是未经治疗的麻风病人。麻风病主要通过破损皮肤粘膜的直接接触传播和呼吸道飞沫传播，感染麻风杆菌不一定发病，是否发病主要取决于机体对麻风杆菌的抵抗力，据调查统计95%以上的成人对麻风杆菌是有免疫力的。目前没有疫苗可以预防麻风病。

**3. 荨麻疹** 荨麻疹是一种常见的皮肤病，是由各种原因(如过敏、感染等)引起皮肤、粘膜小血管扩张及相关反应，而出现一种局部水肿，表现为皮肤、粘膜表面形成大小不等的风团(皮肤表面出现大小不等的红色斑块)，多伴有明显瘙痒，儿童和成人都有发病的可能，不具备传染性。部分轻症荨麻疹患者可能不需要接受治疗，一段时间后可以自愈。部分重症荨麻疹患者可出现发热、胸闷不适、恶心、呕吐等症状，需及时到医院就诊。如果自身存在过敏史，且知道诱发因素，应尽量避免接触这些诱发因素，有助于预防荨麻疹。

(海南省妇女儿童医学中心 周芬)