

艾香传古韵 巧手护健康

2025年厦门市退休人员幸福课堂活动思明区专场走进屿后西社区

晨报记者 林妙红 黄晶晶

一缕艾香绕指柔,声声敲打话养生。5月29日上午,2025年厦门市退休人员幸福课堂活动思明区专场走进屿后西社区,近50名退休人员动手学习制作和使用艾草锤,体验传统养生智慧。

“幸福课堂”系列活动由厦门市人力资源和社会保障局指导,厦门市企业离退休人员社会化服务中心、思明区企业离退休人员社会化服务中心主办,海西晨报社承办。活动计划在思明区举办32场,创新推出包含音乐、健康、运动、应急安全、居家收纳等五大类别的“课程服务菜单”,涵盖9门精品课程。主办方将继续邀请各领域专家深入社区,将实用知识送到退休人员“家门口”,为退休人员“长知识、送健康、传欢乐”。

制作艾草锤 成就感满满

“艾草包要先捏成球形并压实,这样锤子才更有弹性”“绕麻绳时要力度均匀”……在中医健康管理师王桂媛的专业讲解下,退休人员将木柄稳稳地插入艾草

药包中,用彩布仔细包裹,再用麻绳一圈圈缠绕固定。工作人员细心地在旁协助,手把手指导细节,确保做出来的艾草锤既美观又实用。

现场气氛温馨而热闹,空气中弥漫着清冽的艾草香,让人心旷神怡。退休人员一边交流心得,一边认真完成手中的作品。不一会儿,一个个精致的手工艾草锤就做好了。看着自己的劳动成果,大家脸上洋溢着满足的笑容,不少人还互相展示、试用艾草锤,欢声笑语不断。

退休人员赵欣娜开心地向记者展示她刚做好的艾草锤:“自己亲手制作艾草锤,特别有成就感,用着更贴心。”

一人上课 全家受益

王桂媛介绍,艾草锤有一定的药性,循人体经络敲打皮肤,其气味可通过皮肤进入经络,有理气活血、疏通经络、舒筋利骨的作用。

拿艾草锤敲打经络,要怎么敲才更健康?王桂媛介绍,敲经络想要效果更好,可以先敲“八



退休人员学习如何使用艾草锤。记者邵育洋摄

虚”,敲打它们有助于人体排毒。“八虚”是指人体五脏邪气容易藏匿的8个部位,分别是人体两侧的肘窝、腋窝、腹股沟和腘窝。

随后,针对退休人员常见的健康问题,王桂媛重点介绍了敲打不同经络的保健作用,例如膝盖、两肋经常疼痛的,可以敲打胆经;心情不好时,可以敲打肝经;

容易口干、四目发红的,可以敲打心经。王桂媛说:“敲打时可采用9拍和36拍两种节奏,这在中国传统养生文化中被称为‘至阳之数’。”她一边说着,一边打起节拍,退休人员应和着节拍,有韵律地敲打身体经络。整齐的敲击声伴随着此起彼伏的欢笑声,让现场洋溢着活力与热情。

一人上课,全家受益。“这个活动让我感受到了关爱,心里暖暖的。”退休人员赵莲苹告诉记者,她要将课堂上学到的养生知识带回家,帮助家人缓解身体上的酸痛,让身体更健康。

“今天的课程内容很丰富,让我获益匪浅,希望以后多举办这样的活动。”退休人员邵英说。

科普阵地“上新” 宣传送到“家门口”

开元街道创新垃圾分类宣传,引领低碳生活新风尚

晨报记者 林爱玲 通讯员 邓唯

小区通道焕然一新,变身垃圾分类趣味科普新阵地;各种垃圾“变废为宝”,成为垃圾分类科普乐园的“主角”……近日,开元街道组织居民代表、垃圾分类督导员走进辖内特色垃圾分类科普阵地,通过沉浸式参观和趣味性科普等方式,以创新的垃圾分类宣传活动,引领低碳生活新风尚。

老通道有了新“分”范

“改得好!”“真不错!”在位于后江社区白鹭花园一期和二期之间的厦罐通道里,居民代表连连赞叹——垃圾分类主题墙绘、垃圾分类宣传栏和智能感应垃圾屋不仅“扮靓”了通道,更让通道成了垃圾分类科普的又一新阵地。

白鹭花园二期居民王先生告诉记者,这条通道是小区居民出入小区的“捷径”,每天都有大量居民来来往往。之前通道光线昏暗,电动车、“僵尸车”乱停乱放,更有不少垃圾杂物,不仅行人容易被绊倒,还存在消防安全隐患。“如今,街道、社区对此进行提



居民代表参观提升改造后的厦罐通道。记者王世伟摄

升改造,并对电动车乱停放进行整治,通道干净、亮堂了,大家出入方便了。尤其是还增加了垃圾分类科普的氛围布置,我们路过都会停下来看看,感觉真不错!”王先生说。

后江社区综治副主任黄晓东告诉记者:“今年年初,街道、社区对厦罐通道进行提升改造,清理大量电动车、‘僵尸车’及垃圾杂物,重新粉刷墙体,加装照明设备等,让这条建成于20世纪90年代的通道焕然一新。”不仅如此,

开元街道在通道内植入“绿海鸥”元素,打造垃圾分类特色科普阵地,把垃圾分类宣传真正送到群众“家门口”,让群众对垃圾分类工作更有感。

童趣科普园寓教于乐

走进希望社区“梅园里·新希望”文明园——垃圾分类科普乐园,首先映入眼帘的是由废旧瓶罐拼接而成的机器人,高约2米,造型生动可爱。不远处,由废旧轮胎制作而成的卡通雕塑栩栩如

生,吸引了不少小朋友驻足观看。科普乐园休息区的“牛奶盒再生椅子”不仅牢固耐用,更成了宣传垃圾分类的活教材。这些充满创意形象的再生作品为科普乐园增添了几分童趣色彩,也让居民直观地感受到垃圾回收利用的价值。

科普乐园还设计了具有教育性、趣味性、互动性的区域:在科普乐园西侧,摆放了代表“有害垃圾”“其他垃圾”“可回收物”“厨余垃圾”的红、橙、蓝、绿四色篮球

筐;东侧则设置了一个垃圾分类作品展示柜,展示孩子们用垃圾废品创作的作品。

记者了解到,2022年,希望社区梅园小区借助老旧小区改造的契机,将原有的5个垃圾投放点位合并成一个固定点位,在“梅园里·新希望”文明园打造了童趣主题智能环保垃圾屋。2024年,希望社区充分利用垃圾分类科普资源,将“梅园里·新希望”文明园升级为“垃圾分类科普乐园”。依托科普乐园,希望社区定期向辖内未成年人开展丰富多彩的垃圾分类科普活动、文明创建实践活动,进一步加强儿童垃圾分类环保意识,实现“孩子带动家庭,家庭带动社区”的良好宣传氛围。

以垃圾分类为抓手,为群众排忧解难,不断打造特色垃圾分类科普阵地,是开元街道推进垃圾分类工作的有力举措。开元街道将继续积极探索、多措并举,围绕垃圾分类工作持续发力,以垃圾分类宣教基地为核心阵地,深入基层广泛开展各类活动,全力推动垃圾分类工作走深走实,为城市绿色发展贡献更多力量。