

## 我们的节日·清明

### 生态安葬寄哀思 绿色殡葬倡文明

本报讯（记者杨超）3月31日上午，由潞州区民政局、长治市颐仙园园林文化发展有限公司联合主办的“第八届清明公益生态葬集体安葬仪式”在颐仙园陵园举行。

此次活动以践行“绿水青山就是金山银山”理念为核心，将庄重仪式与生态理念相融合，倡导绿色殡葬新风尚。仪式现场，礼仪师引导逝者家属通过拥抱灵骨、默哀告别等环节表达深切哀思。随后，家属将亲人灵骨安放于花坛中，与鲜花草木相伴，实现生命与自然的和谐共生。活动还特别设置了“放飞祈福球”环节，与会嘉宾共同释放象征生命延续的祈福球，寄托对逝者的缅怀与对未来的祈愿。

家属连晨蓓告诉记者：“选择这种安葬方式，既是响应绿色环保的号

召，也是尊重亲人的意愿，让亲人长眠在鲜花绿树之中，和自然相伴，既节约了土地，我觉得也很有意义。”

绿色殡葬，是我国生态文明建设的重要组成部分，更是践行“绿水青山就是金山银山”理念的生动实践。它超越了传统安葬模式的格局，以节约土地、绿色环保、可持续发展的模式，实现生命与自然的和谐共生，既彰显对逝者的尊重、对生者的关怀，也承载着对未来的责任与担当。

“这项节地环保的公益性生态安葬服务，我们已经持续举办了整整八年。新《殡葬管理条例》出台后，大力倡导节地生态安葬，这给了我们极大的信心。未来，我们会继续坚守初心，把公益性节地生态安葬服务做得更细致、更暖心，大



力推广绿色殡葬新风尚，用实际行动承担社会责任，守护长治的绿水青山。”长治颐仙园公墓负责人吴沪先说。

### 文明过清明 新风润潞州

本报讯（记者梁志滢）4月1日，长治市2026年“我们的节日·清明”新时代文明实践主题主场活动，潞州区新时代文明实践集市暨集中示范性活动在五马街道秦家庄村二仙庙广场举行。

活动以文艺展演、便民服务与移风易俗宣传相结合，舞蹈、古筝、歌曲等节目轮番上演，现场气氛热烈。

紫金街道：

### 缅怀先烈 传承红色基因

本报讯（记者董婕）近日，紫金街道组织辖区部队官兵、各界群众、中小学生在太行战役北关战斗遗址，开展“缅怀革命先烈，弘扬太行精神，传承红色基因，继承优良传统”主题祭扫活动。

活动现场庄严肃穆，全体参与人员整齐列队肃立。大家怀着崇敬之心向革命先烈默哀致敬，依次敬献鲜花与花篮，共同回望革命先辈浴血奋战的峥嵘岁月，深刻感悟太行精神的时代内涵。

“清明祭扫革命先烈，让我深深

体会到和平生活来之不易。”紫金街道工作人员李煜西表示，先烈们为民族独立和人民幸福抛头颅、洒热血，用生命守护国家安宁。英雄精神永垂不朽，值得世代铭记。作为一名街道工作人员，自己将传承先烈遗志，立足岗位，担当尽责，以实干实绩为潞州区高质量发展贡献力量。

此次活动，弘扬了广大干部群众爱国主义精神，也让红色基因代代赓续，引导广大群众尤其是青少年珍惜当下幸福生活，凝聚起砥砺前行的大精神动力。

长治学院：

### 太行陵园悼英魂 青春奋进担使命

本报讯（记者鲍晓明）4月1日，长治学院组织部分师生代表前往太行太岳烈士陵园，举行“清明祭英烈，赓续红色血脉”主题清明祭扫活动。通过沉浸式红色教育实践，全体师生深切缅怀革命先烈的丰功伟绩，致敬英烈精神。

活动现场庄严肃穆，在巍峨的烈士纪念碑前，全体参与师生整齐肃立，神情庄重。在雄壮的《中华人民共和国国歌》声后，全体人员集体低

头默哀，向国家和人民英勇献身的革命先烈致以最崇高的敬意与深切哀思。随后，师生们依次绕着烈士纪念碑缓缓瞻仰，将手中紧握的洁白鲜花，轻轻放置于纪念碑前。同时，大家还细心为烈士墓碑拂去灰尘、擦拭干净。

活动中，参与师生纷纷表达内心感悟。“今天参加学校组织的清明节主题活动，让我深受教育。革命先烈们在最艰难的岁月里坚守信仰，不怕

牺牲，这种精神深深的震撼了我。”大学生闫姝说，她们生在和平年代，要更懂得感恩，懂得珍惜。今后，会更加努力，树立远大理想，好好学习，长大做一个对国家、对社会有用的人。

学生散佳宁表示：“走进烈士陵园，肃穆的环境让我深受触动。每一位革命先烈都是值得我们永远铭记的英雄。作为新时代的艺术学子，我们不仅要练好专业技能，更要心怀国家，铭记历史。今后，我会更

加努力将红色故事融入艺术创作，用旋律和舞姿传递正能量，不负时代、不负韶华。”

此次清明祭扫活动，是长治学院深化爱国主义教育、厚植青年学生家国情怀的重要实践举措。广大师生以缅怀英烈为契机，从革命历史中汲取奋进力量，让红色血脉在新时代青年学子心中代代相传，激励大家以昂扬向上的姿态迎接新征程的各项挑战，用实际行动践行青年担当。

建东小学教育集团：

### 追寻英烈志 传承红色魂

本报讯（记者李东方）近日，建东小学教育集团精心开展“追寻·清明祭英烈”主题教育活动，通过庄严的主题升旗仪式、文明的户外祭祀实践，让全体师生在缅怀中传承，在追忆中奋进。

活动开始，学校举行肃穆的主题升旗仪式。伴随着雄壮的《义勇军进行曲》奏响，五星红旗冉冉升起，全体师生整齐肃立、注目致敬。仪式现场，同学们以情景剧、舞蹈展演等形式致敬先烈，号召全体同学铭记峥嵘历史、缅怀革命英雄，珍惜当下幸福生活，树立远大理想信念，立志争做新时代优秀少年。

升旗仪式结束后，师生代表前往老顶山国家森林公园开展文明祭扫实践活动。春日山林绿意盎然，全体人员心怀崇敬与缅怀之情，整齐列队缓步前行。大家在指定祭祀区域肃立默哀，依次敬献白花，以绿色文明的祭扫方式寄托哀思，深情表达对革命先烈的敬仰与追念。

此次主题教育活动，既让全体师生深切缅怀革命先烈、赓续传承红色基因，又积极倡导文明祭扫新风尚。同时，进一步引导青少年从小听党话、感党恩、跟党走，坚定理想信念，努力成长为能够担当民族复兴大任的时代新人。

### 鲜花寄哀思 文明过清明

本报讯（记者宋佳佳）清明将至，祭祀方式悄然转变，素雅鲜花取代传统香纸，成为市民寄托哀思的主流，文明祭祀、绿色清明的理念正深入人心。

近日，记者走访我区威远门北路树园艺花卉店看到，店内花香四溢，一片繁忙。工作人员正有序整理刚从培育基地运来的鲜切花，剪刀翻飞间，黄、白菊花搭配向日葵、针叶等，被精心扎成束状、花篮等不同类型的祭祀花束，整体造型庄重素雅。

“从这周起，店里就进入‘清明模式’了，出货量是平时的三四倍。”树园艺花卉店负责人赵盼介绍，今年祭祀用花仍以黄、白菊花为主打，单支花、精致小花束、简约祭祀花篮最受市民青睐。光是黄白菊，一天就能卖出上百枝。不少顾

客提前几天就来预订，特意叮嘱要扎得素净、庄重。

值得关注的是，前来选购、取花的人群中，年轻身影格外显眼。市民李嘉鑫便是其中一员，他表示：“现在大家都自觉摒弃旧俗，用鲜花缅怀先人。这种清新雅致的方式，既饱含追思，又践行了文明环保的理念，是值得坚持的新风尚。”

一束鲜花，几缕清香，变的是祭扫形式，不变的是血脉相连的亲情与怀念。从“烟火缭绕”到“花香氤氲”，门店内忙碌的场景，正是全社会文明意识提升的生动写照。

当前，绿色清明、文明祭祀已成为普遍共识。业内人士表示，清新、安全、低碳的祭扫方式，不仅减少了环境负担，更让传统节日在现代文明中焕发出清朗气息，未来也将持续推动这一文明新风的普及与践行。



清明雨润，追思绵长。3月31日上午10时，长治市红十字会2026年器官遗体捐献者缅怀纪念暨生态葬落葬活动在长治市颐仙园公墓（长治市器官遗体捐献者纪念馆）隆重举行。本次活动以“生命·曙光”为主题，人们以最虔诚的方式，致敬那些以生命馈赠生命、以身躯点亮希望的平凡英雄。一场跨越生死的致敬，在清明的肃穆氛围里，更显深沉与温暖。

曹冰蕊摄影报道

长治市实验中学：

### 感悟英烈精神 厚植爱国情怀

本报讯（记者鲍晓明）4月1日，长治市实验中学组织学生走进太行太岳英烈事迹纪念馆，开展缅怀先烈、红色研学活动。

在纪念馆内，同学们怀着崇敬的心情，仔细观看展厅内的历史图片、文献资料、革命文物和场景复原。一件件珍贵实物、一段段感人故事，生动再现了革命先烈为民族解放浴血奋战、不怕牺牲的峥嵘岁月。同学们驻足凝视、静静聆听，

不时驻足思考、记录笔记，深刻感悟革命先辈坚定的理想信念与家国情怀。通过实地参观学习，大家接受了一次深刻的爱国主义教育和精神洗礼，进一步懂得今天幸福生活的来之不易。

此次参观学习，让红色基因、革命薪火代代传承，激励同学们以先烈为榜样，珍惜时光、勤奋学习，立志成长为担当民族复兴大任的时代新人。

## 高层建筑起火，这些保命常识，每个人都该提前了解

3月29日，记者从山西省太原市小店区委宣传部获悉，28日晚太原市小店区亲贤北街附近一建筑发生火灾，2人送医后抢救无效身亡，目前遇难人数已升至3人，另有23人受伤，其中9人伤势较重。起火原因正在调查中，善后处置工作也正同步进行。

事故的发生令人揪心。那么，当我们身处火灾现场时，到底该跑还是等？高层建筑火灾又有哪些特点？不同场景下的逃生策略又有何不同？这些常识一定要了解。

**1.高层建筑起火怎么办？**  
高层建筑一旦发生火灾，烟气会通过楼梯间、电梯井等竖向途径迅速向上蔓延。当建筑外保温材料起火，火势将沿外立面迅猛向上蔓延，高温烟气及明火会通过窗户向室内蔓延，外部力量很难扑灭。所以，如果遇到此类场所起火，我们该如何逃生？平时又应注意哪些消防安全呢？

**牢记“张关理待”四字口诀**  
“张”——张望火情  
当发现走廊和楼梯间没有烟时，就应尽快逃离到户外安全地带，然后拨打119报警，但当发现走廊和楼梯

间已经浓烟密布时，切勿往外冲，这时候出去，极有可能丧命于火灾。

“关”——关门堵缝。  
要阻止大火和浓烟蔓延到房内，要关紧迎火的门窗，打开背火的门窗，然后用打湿的毛巾或衣物堵住门缝，延缓烟气的进入。

“理”——理智避险。  
如果您住在三层以上的高楼中，千万不要盲目地跳楼逃生，绳索缓降逃生对体能要求极高，要理智判断、谨慎选择。

“待”——待人救援。  
如果是在白天，可以找一些色彩亮丽的衣服，从窗户里向外大幅度晃动；如果是在晚上，可以用手电筒画圈儿，或者用闪烁的方式来引人注意。

**2.根据实际情况应用**  
任何一种逃生方法如果脱离事发时实际场景去用，都有可能会出现，我们不妨以一个常见场景为例为大家解答。  
假设一栋18层的住宅，4层某户人家失火，而你在15楼，这时该怎么办？先在家里观察，判断是哪个地方着火。如果看到亮光，或看到烟、火，

先仔细看看外墙有没有烧着，如果没有，那说明火大概不会烧到你家来，这时候可以选择待在家里，楼梯间没烟的话可以从楼梯下楼到室外去。

如果楼梯间充满浓烟，显然是失火房间的烟进入楼梯间了，这时选择向下的话，有可能会造成烟气中毒或者烫伤，建议还是待在家里更妥当一些。

还有一种特殊情况，就是建筑的外墙能够燃烧。

现在一些建筑做了外墙保温，一旦发生火灾后，这些保温材料被引燃了，火势就可能通过燃烧的保温材料，蔓延到其他住户家中。出现这种情况时，家中起火的住户，就要考虑立刻疏散到安全的地方。

如果楼梯间有烟气侵入，并且火已经烧到自己家中，在没有其他更好的办法时，要做好呼吸防护，进入楼梯间逃生，因为楼梯间的可燃物相对较少；或者，选择家中一个没有进火且房门较好、有外窗可供呼吸的房间临时躲避。

要记得，在楼梯间里面也要尽可能保持低姿，减少呼吸，避免吸入过多有毒和高温的烟气。

在我国，高度超过33米的住宅，通常设置有防烟楼梯间，防烟楼梯间都有前室，进入前室要通过一道防火门，而进入楼梯间还需要再通过一道防火门。

这两道门通常是要求“常闭”的，它的主要作用是防止烟气进入楼梯间，从而保证楼梯间的安全。作为居民，要随时关闭这两道门。

**消防提醒您：**  
把逃生知识记在心里，多一分了解就多一分保障，以下高层建筑火灾逃生安全知识要牢记！

**三忌、三牢记**  
高层建筑火灾逃生要三忌：忌乘坐电梯、忌盲目开门、忌盲目跳楼。  
要三牢记：捂住口鼻躲避烟雾、靠近主干道躲避、第一时间报警。

**火场瞬息万变，随机应变最重要**  
有毒烟气是火场中最危险的杀手，逃生的要诀就是躲火避烟。火场瞬息万变，没有一成不变的逃生法则。重要的是多了解掌握消防知识，提高消防安全意识、做好“三清三关”、保障生命通道的畅通，从源头上杜绝火灾发生。

（来源：中国应急广播、中国消防）

## 清明前后易出现这种食物不要吃

清明节要到了，“清明蔗，毒过蛇”这一民间俗语流传已久。近年来，引发不少网友广泛讨论，而且许多老人告诫子女，清明节前后的甘蔗“有毒”，不要随便吃，搞不好会致命，那我们应该注意什么？

实际上，“清明蔗，毒过蛇”的说法并非指正常甘蔗，而是针对清明前后易霉变的“隔年蔗”。清明前后，市面上的甘蔗多为上一年秋冬季节采收，随着天气变暖、雨水增多，若储存不当极易滋生霉菌进而变质，产生一种名为“3-硝基丙酸”的神经毒素，这种毒素仅0.5克就可能使人中毒，也是霉变甘蔗的致命元凶。

广州中医药大学深圳医院营养科主治医师张亚杰表示，3-硝基丙酸会引起消化道功能紊乱和

中枢神经系统的损伤。初期会表现为恶心、呕吐、腹痛腹泻，随后可能出现头晕、头痛、视力模糊、复视，更严重的会出现抽搐、四肢强直、手呈鸡爪状、眼球向上。再严重的就会导致昏迷，也可能因呼吸衰竭而死亡。

医生提醒，一旦发现甘蔗霉变，要整根丢弃，切勿抱有侥幸心理食用未发霉部分，因为毒素会渗透到甘蔗各个部位，肉眼无法察觉，在商家削皮时一定要看甘蔗瓤部，如果是红心的，最好不要购买。另外，不明来源的甘蔗汁最好不要饮用。

（人民日报）

## 健康课堂