

我们的节日·中秋

文创月饼蕴古韵

本报讯（记者孙鸣）中秋将至，月满中秋。兔来时代广场深挖传统民俗，融合本土文化，创新推出系列长治特色文创月饼，为传统中秋赋予全新文化韵味与烟火气息。

在广场烘焙工坊内，手工月饼制作工序井然有序。工作人员精细完成揉面、包馅、压模、烘烤等流程，匠心打造品质月饼。今年广场创新设计模具，将炎帝文化、城隍庙地标、城市特色符号融入月饼造型，打造出“长治久安”“城隍庙”等网红文创款式，让市民在品尝美味

的同时，感受本土深厚人文魅力。

高颜值、有底蕴的文创月饼上市后广受市民青睐。兔来时代广场精心打造中秋月饼主题长廊，集中陈列老式经典、新潮网红、南北风味等多款月饼，品类齐全、价格亲民，一站式满足群众居家食用、节日送礼的多样化采购需求。

目前，兔来时代广场以文创赋能传统节日，丰富中秋物资供给，全力保障市民舒心置办中秋好物，让团圆佳节更具本土温情与文化新意。

茶话欢聚庆团圆

本报讯（记者董婕）近日，火车站社区开展“月圆人圆家团圆 茶话欢聚庆中秋”主题邻里联欢活动。

活动现场，社区居民们分工协作、默契配合，洗菜、切菜、调味、烹饪、摆盘，各司其职。平日里擦肩而过的邻里，此刻围在一起切磋厨

艺、畅谈家常，大家围坐在一起，共享亲手制作的美味饭菜，共话邻里情谊。

此次活动，有效拉近了邻里关系，提升了社区的凝聚力和向心力，也让和睦友善的邻里氛围更加浓厚。

主题文艺庆双节

本报讯（记者梁志澐）近日，佳美绿洲社区开展主题为“月圆佳美喜迎国庆”庆双节主题文艺活动。

活动现场气氛热烈。腰鼓《爱我中华》铿锵有力的节奏瞬间点燃全场，优美的舞蹈《青蛙山歌》《送

别》、动听的女声独唱等精彩节目轮番上演。精彩的文艺演出引得台下观众掌声连连、喝彩不断，大家沉浸式欣赏节目，纷纷拿出手机定格美好瞬间。

鲜果飘香迎中秋

本报讯（记者王琳伟）中秋佳节将至，火车头瓜果市场充实货源、丰富品类、惠民让利、严抓质检，全力保障节日果品供应充足、价格平稳、品质安全。

市场内各类时令鲜果琳琅满目、货源充足，石榴、阳光玫瑰、猕猴桃、哈密瓜等优质果品整齐上架，新鲜优质、品类丰富。同时，市场设立中秋礼盒专区，精心打造多款水果礼盒，适配居家食用、走亲访友等多种场景。各商户提前备足库存、丰富货品，全力迎接节日

消费高峰。

为激活消费活力、惠及群众，市场创新营销方式，推出中秋专属优惠及抖音线上团购福利，依托线上线下联动模式，让市民选购更实惠、更便捷。节日期间，市场还将依托专业果品实验室开展常态化抽样检测，对在售水果农药残留、新鲜度、糖分等指标逐项筛查，从源头杜绝不合格果品流入市场，全方位守护群众饮食安全，为市民营造安全舒心、质优价廉的节日消费环境。

古槐刻姓传文脉

本报讯（记者梁志澐）为深入推进共青团·伙伴计划·文心秀行童享阳光志愿服务项目，近日，潞才社区依托“童享阳光课堂”，联合长治学院“黄文秀班”教育系志愿服务小组，开展“古槐刻姓氏 木痕传根脉”中秋主题文化活动。

活动现场，青年志愿者面向辖区儿童，讲解姓氏渊源与根祖文化故事，带领孩子们近距离感受非遗文化魅力。大家在互动交流中感悟中华优秀传统文化的深厚底蕴，在喜迎中秋的氛围中厚植家国情怀。

非遗演奏庆佳节

本报讯（记者王亚超）近日，紫金街道以非遗上党八音会演奏为核心，在交通主题公园举办中秋专场文艺演出。

高亢婉转的唢呐、温润悦耳的丝竹、铿锵整齐的锣鼓、经典的民

俗曲牌……活动现场，演奏团队携各类传统八音乐器登台演绎，吹打结合、韵律悠扬，古朴乡韵萦绕公园上空，原汁原味的非遗演奏，生动诠释了中秋团圆祥和的美好寓意，赢得现场观众阵阵掌声。

巧设情景解心结 温情护航助成长

——潞州区图书馆上党书院实景思维课堂开课

本报讯“新学期开启，你是否会感到焦虑迷茫？面对学习压力与成长烦恼，该如何调整心态、从容应对？”日前，“少年心途：实景思维课堂”在长治驿站温情开课。国家二级心理咨询师茹剑楠为站前路小学六年级的34名学生带来一堂特别的心理健康课。

茹剑楠打破传统理论宣讲模式，采用实景创设、互动体验等形式开展教学。结合小学生身心发展特点，她

设计“买月饼”“秋风吹”等趣味小游戏，引导学生换位思考，感知自身情绪，学会与他人友好相处。同时，她用通俗易懂的语言，讲解情绪调节、与人相处的实用方法，让学生以平和心态看待学习与生活中遇到的各类问题。

课堂上，学生们围坐成一圈，踊跃举手发言，积极参与情景游戏，现场欢声笑语不断。大家在轻松愉快的氛围中收获成长，调整自身状态，

以崭新面貌迎接新学期的校园生活。“以前遇到烦心事总爱钻牛角尖，通过这节课，我学会了疏导负面情绪的方法，今后会调整好心态，乐观面对学习和生活中的困难。”78班学生李钰博说。

本次活动由区文旅局主办，区图书馆上党书院、长治市心理咨询师协会承办。活动依托公共文化服务阵地，把心理健康科普融入开学教育之中。“这类公益课堂今后还将持续开展，让公共文化资源更好服务青少年成长。”区图书馆上党书院相关负责人说。

良好的心理素质，是青少年综合素质的重要组成部分。本次活动为学生搭建起心理健康学习交流的平台，让同学们在沉浸式体验中学有所获，以健康、积极、乐观的状态投入新学期。

（桑甜甜）

区市场监管局紫金市场监管所开展校园食品安全专项检查

守护师生“舌尖上的安全”

本报讯 秋季开学后，校园食品安全进入关键管控阶段。近日，区市场监管局紫金市场监管所开展秋季校园食品安全专项检查，对辖区学校食堂、校园周边食品经营商户开展全方位、拉网式隐患排查，全力护航新学期校园食品安全。

执法人员走进长治七中食堂后厨、食材库房、消毒专区、留样间等重点区域，紧盯食品安全关键环节，围

绕食品采购、储存加工、清洗消毒、食品留样、环境卫生、人员管理六大环节细致核查。工作人员逐一翻阅食材进货票据、溯源台账，仔细排查过期、变质、三无食材。同时，现场查验餐具消毒设备运行状态、消毒记录台账及三防设施使用情况，细致清理排查后厨卫生死角，从源头杜绝食品安全隐患。

据了解，本次专项检查精准排查

出食堂日常管理的薄弱短板，校方将对照问题逐项整改，细化岗位责任、规范操作流程，常态化抓实食品安全管理，为师生营造安全卫生的就餐环境。

执法人员还对校园周边沿街商超、便利店开展突击检查，重点核验在售食品的生产日期、保质期、标签标识，仔细核查进货台账，严厉排查过期食品、三无食品、标识不规范等

问题，及时整改消除各类潜在食品安全风险。

此次秋季校园食品安全专项检查，精准整治校园及周边食品安全突出问题，有效压实食品经营主体责任。通过全面排查整治，进一步规范校园餐饮及周边食品经营秩序，强化食品安全管控力度，为辖区青少年学生的饮食安全和健康成长筑牢了坚实屏障。

（马婕媛）

杜绝农村高额彩礼不靠“一阵清”

农村彩礼映照乡风民俗，关系农民群众切身利益。彩礼本应重“礼”非“金”，可近年来在部分地区却逐渐脱离了礼俗本义。攀比“内卷”、借贷成婚，成为许多农村青年及其家庭难以承受之重。

为整治农村高额彩礼问题，有关方面不断加大力度综合施策，通过法律约束、政策引导、多部门联动，全面遏制农村高额彩礼上涨态势，推动多地平均彩礼水平大幅回落，减轻了群众婚嫁负担。但也要清醒地看到，一些地方农村高额彩

礼问题仍然突出，有待系统长效治理，不能仅靠阶段性的集中整治实现“一阵清”。

有的地方反映，房、车、彩礼等动辄几十万、上百万元，娶个媳妇要掏空农村家庭多年积蓄；有的地方还衍生出“五金”“十金”等新花样。如不及时遏制，会让一些农村家庭掏空多年积蓄、背上沉重债务，可能侵蚀来之不易的脱贫成果；还会扭曲社会价值取向，助长攀比风气，消磨年轻人对婚姻的期待，损害家庭幸福感。

杜绝农村高额彩礼，重在协同

治理。这项工作牵系乡村治理、婚俗改革、文化浸润、法治托底等多个环节，不能单靠某一方单打独斗。要从思想引导、制度约束到民生帮扶，多环节撬指成拳合力破局，还需坚持因地制宜，区分不同区域、不同群体实际差异，兼顾地方文化特色、民族习俗特点和当地经济发展水平，量身定制差异化的务实方案，避免整治走形变样。

高额彩礼整治成效，根本上取决于农村文明新风的持续树立。要多渠道、多形式、全方位开展宣传引

导，广泛传播文明婚俗理念。鼓励基层探索创造，用身边人身边事引导广大群众，推动文明婚俗理念真正落地生根。

整治农村高额彩礼，既是革除陈规陋习的攻坚战，也是涵养文明新风的持久战。保持一抓到底的韧劲，坚持系统治理，定能让文明新风浸润乡村。

新华时评

|学习手记|

促进民族团结进步，奋进伟大复兴征程。

9月21日，2026年民族团结进步宣传周启动——这是《中华人民共和国民族团结进步促进法》施行后的首个民族团结进步宣传周，多种形式的铸牢中华民族共同体意识宣传教育活动将在全国各地集中开展。

做好民族工作，最关键的是搞好民族团结。习近平总书记深刻指出：“民族团结是我国各族人民的生命线。”这份关切，一以贯之。早在地方工作时，习近平同志就高度重视民族团结——

“民族工作是我们一项带有根本性的工作，致力于各民族的平等、团结是我党民族政策的基本内容”“切实帮助少数民族解决迫切需要解决的问题”……《摆脱贫困》一书中关于民族工作的深刻阐释，饱含习近平同志的深邃思考。

党的十八大以来，从全面推进强国建设、民族复兴伟业的高度出发，民族工作被提高到前所未有的历史新高度。新形势下，如何开创民族团结进步事业新局面？

“实现中华民族伟大复兴的中国梦，就要以铸牢中华民族共同体意识为主线，把民族团结进步事业作为基础性事业抓紧抓好。”习近平总书记指明方向。

2014年5月，习近平总书记在第二次中央新疆工作座谈会上鲜明提出“中华民族共同体意识”。中华民族共同体意识是民族团结之本，是祖国统一、民族团结的思想基石。

此后，习近平总书记围绕铸牢中华民族共同体意识这一重大原创性论断作出一系列重要阐释——

2017年，党的十九大报告明确提出“铸牢中华民族共同体意识”；2019年，在全国民族团结进步表彰大会上开创性提出“四个共同”的中华民族历史观；2021年，在中央民族工作会议上提出“必须以铸牢中华民族共同体意识为新时代党的民族工作的主线”等“十二个必须”；2024年，在全国民族团结进步表彰大会上将中华民族历史观由“四个共同”拓展为“五个共同”……

从白山黑水到雪域高原，从南海之滨到祖国北疆，习近平总书记一次次同各族群众面对面或书信交流，倾听人民心声，与大家共话民族地区发展，推动中华民族共同体意识植根心田。

共同家园、共同身份、共同名字、共同梦想。五十六个民族凝聚在一起就是中华民族共同体，中华民族是一个大家庭。

党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，民族地区同全国一道打赢脱贫攻坚战、全面建成小康社会，迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，各民族交往交流交融更加广泛深入，平等团结互助和谐的社会主义民族关系不断巩固和发展，中国特色解决民族问题的正确道路得到巩固和拓展，“中华民族一家亲，同心共筑中国梦”成为各族人民的共同愿望，中华民族凝聚力向心力极大增强。

正如习近平总书记指出：“一部中国史，就是一部各民族交融汇聚成多元一体中华民族的历史，就是各民族共同缔造、发展、巩固统一的伟大祖国的历史。”回望过去，我们依靠全国各族人民团结奋斗创造了彪炳史册的伟大成就；面向未来，我们也要依靠全国各族人民团结奋斗续写新的辉煌。

新征程上，把加强民族团结作为战略性、基础性、长远性工作来做，守好民族团结这条生命线，引导各族群众像石榴籽一样紧紧抱在一起，像爱护自己的眼睛一样爱护民族团结，进一步铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设，必将共创中华民族的美好未来，共享民族复兴的伟大荣光。

新华社北京9月21日电

守好民族团结这条生命线

反复咳嗽怎么办？

昼夜温差加大，不少人饱受反复咳嗽困扰，给日常生活带来诸多影响。

换季总咳嗽要警惕什么？

每到春秋换季，不少市民会出现反复发作的咳嗽。安庆市立医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师丁国正介绍，呼吸科门诊经常接诊这类患者，不同人群背后病因各不相同。老年人需要重点排查慢性支气管炎，如果长期吸烟、反复咳嗽咳痰，得不到规范治疗，部分患者会发展为慢阻肺，造成肺功能不可逆损伤。年轻人换季反复干咳，则要警惕过敏性鼻炎、咳嗽变异性哮喘，这类疾病普通抗生

素、止咳药效果有限，需要到呼吸科完善检查，开展针对性治疗。

丁国正提醒，想要减少换季咳嗽复发，要主动规避外界刺激。花粉、柳絮纷飞的季节外出佩戴口罩，减少冷空气直接刺激气道；居家勤通风，确诊咳嗽变异性哮喘的人群，遵医嘱做好药物预防。

家里哪些东西会诱发咳嗽？

呼吸与危重症医学科副主任、副主任医师吕志芳表示，尘螨、霉菌、宠物皮毛这类生物过敏原，空调滤网积存的污物、室内温差、空气干燥，还有二手烟、油烟、甲醛等化学刺激物，都是诱发咳嗽的居家“隐形雷区”。

针对居家防护，程飞飞给出

实用建议：管控室内湿度，加湿器勤换水清洁；定期深度清洗空调滤网；每日开窗通风，雾霾天搭配空气净化器；床品定期高温除螨，减少地毯、厚重布艺软装；室内严禁吸烟，做饭及时开启油烟机。如果做好全部防护，咳嗽依旧超过三周不缓解，或是伴随咳血、胸痛、呼吸困难，务必及时就医。

闻到油烟、香水就该怎么办？

呼吸与危重症医学科副主任、副主任医师吕志芳表示，普通感冒咳嗽多由病毒、细菌感染导致，常常合并咽痛、流涕、发热，对症抗感染治疗后大多能够好转。油烟、香水诱发的刺激性咳嗽，根源是气道高反应，不少属于咳嗽变异性哮喘，并非感染所致，治疗重点在于降低气道敏感。

“药物治疗之外，脱离刺激环境至关重要。”吕志芳提示，出现刺激性咳嗽，除规范用药外，还应尽量远离致敏环境，无法规避时佩戴口罩、加强通风；就诊时主动告知医生自身接触环境，帮助医生快速找准病因，少走诊疗弯路。

面对反复咳嗽不必过度紧张焦虑，但切忌硬扛或随意用药。多留意身体释放的细微信号，及时寻求专科医生帮助，做到科学防护、规范诊治，守护顺畅呼吸。

（学习强国）

健康课堂

礼让斑马线 安全你我他

