

“夏日出行计划·龙晶葡萄文化之旅”活动举办



“满筐圆实骊珠滑，入口甘香冰玉寒。”正值醉美人间七月，葡萄果香馥郁闽清塔庄，丰收正当时！新鲜美味的葡萄盛宴，热力四射的动感音乐，风与自由的机车巡游，五彩绚烂的烟花秀……

7月13日，2024年闽清县文旅推介暨闽清龙晶12周年农产品展销活动在塔庄镇举办。本次活动以“夏日出行计划·龙晶葡萄文化之旅”为主题，由闽清县文化体育和旅游局、闽清县农业农村局和塔庄镇人民政府联合主办，闽清龙晶农业科技有限公司承办。

镇人民政府联合主办，闽清龙晶农业科技有限公司承办。

活动晚会在活力四射的开场灯光秀和开场舞蹈表演中拉开帷幕。唱跳表演、国风音乐、流行歌曲……曼妙的音符在每个人的耳畔，动感的音乐伴随着璀璨绚丽的舞台效果，让大小朋友均陶醉其中！活动吸引了周边乃至福州的上千人参加。笙歌不尽，烂漫飞扬。在漫天的烟火中晚会落下帷幕。福山福水出福果，活动恰逢龙晶葡萄12周年庆，晚会现场还举行了龙晶葡萄12周年庆典仪式。

闽清文旅推介活动中，来自福州的重机车队巡游梅溪、梅城、云龙、白樟、坂东、塔庄等乡镇，串联打卡了梅城印记、吴孟超院士馆、宏琳厝等闽清各大网红景点，为闽清文旅打call！

活动还在龙晶葡萄园研学基地内设置了农产品展销区域，对闽清特色农副产品进行线下展销及线上推介。

活动中，游客们还走进龙晶葡萄园体验亲手采摘葡萄的乐趣。葡萄园中，一串串果粒饱满、如灯笼般的葡萄串儿，挂满枝头，充满了甜蜜的诱惑。游客们采摘得不亦乐乎，纷纷表示，龙晶葡萄园的美景美不胜收，葡萄粒大、肉厚、味美，而且种类繁多，尤其是现场采摘的葡萄极为新鲜，还能体会到采摘的乐趣，回去后将介绍亲朋好友前来游玩采摘。

据悉，举办此次活动旨在贯彻落实“两区开发、两翼齐飞”发展战略，将乡村振兴与农文旅发展有机融合，宣传推介闽清文旅资源和闽清优质农产品区域品牌，实现以农促旅、以旅兴农，促进我县农文旅产业高质量发展。（记者 吴玉晶 郑新润 许鑫鑫）



木槿花开出别样致富路



盛夏来临，桂林乡尚德村里满山的木槿花也竞相开放了。骄阳下，木槿花开得正艳。这小小的花不仅长得好看，还可吃可玩，为这小山村带来了别样的致富路。

尚德村是桂林乡最高的一个村庄，海拔近700米。正是花开的时节，一朵朵粉色的花朵时而随风摇曳，时而淡泊静立，一丝幽香，一缕芬芳，从容展现着清丽婉约的风姿。2022年福建省旅游发展集团的“云上尚德·耕读学堂”乡村振兴文旅项目落地闽清，至此，每年花开的时候，木槿花种植基地也吸引了远近游客前来观赏，同步带动了

村里观光、游学等项目，一举多得。桂林乡尚德村党支部委员黄炳盛告诉记者：“我们村这片木槿花有50多亩，在7月份到9月份之间可以采摘。木槿花不仅是乡村振兴项目，同时也是尚德村的游学项目之一。”

如今，尚德这个曾经被大山困住的古老村落，用自己独特的魅力吸引八方来客。在这里，人文历史与绿色资源、古厝故事交相辉映，进一步推进尚德村文旅产业高质量发展，以乡村旅游发展赋能乡村振兴，小康生活正悄然走近群众。（记者 吴玉晶 郑新润）

县图书馆举办24节气诗词诵读活动

7月15日，在闽清县图书馆五楼的“国学大讲堂”内，来自我县小学、中学的部分孩子们，正参加2024年暑假24节气诗词诵读活动。

“同学们，你们知道二十四节气分别是什么吗？有什么与之相关的诗歌？”在特别的二十四节气古诗词鉴赏课上，池雪清老师引用二十四节气相关的古诗词，向孩子们讲解了二十四节气相关知识。

二十四节气是指导农业生产和生活的重要指南，是传统农耕文明留下的宝贵文化遗产。对于文化教育而言，二十四节气文化是非常宝贵的德育资源。通过学习，唤起学生对二十四节气文化关注的兴趣和热情，教师可以从诵读二十四节气的相关诗歌入手，让学生系统感知节气的文化内涵。让学生在古典诗歌的氤氲浸润中深化对二十四节气历史渊源、发展脉络和精神内涵的理解和认识，激发他们热爱、保护和弘扬传统文化的责任感，进而达到增强学生对民族传统文化的自信，激发爱国主义情感的目的。

闽清县图书馆阅读推广部主任戴淑娟说：“这个暑假，我们除了准备常规的农业生产和生活的重要指南，是传统农耕文明留下的宝贵文化遗产。对于文化教育而言，二十四节气文化是非常宝贵的德育资源。通过学习，唤起学生对二十四节气文化关注的兴趣和热情，教师可以从诵读二十四节气的相关诗歌入手，让学生系统感知节气的文化内涵。让学生在古典诗歌的氤氲浸润中深化对二十四节气历史渊源、发展脉络和精神内涵的理解和认识，激发他们热爱、保护和弘扬传统文化的责任感，进而达到增强学生对民族传统文化的自信，激发爱国主义情感的目的。”（记者 黄东）

县第三实验小学原创作品荣获省赛二等奖

近日，闽清县第三实验小学原创音乐剧作品《让爱回家》荣获第五届福建省中小学生（少儿）戏剧展演现场展演暨中国戏曲小梅花荟萃福建选拔赛二等奖。

《让爱回家》是一部以家庭、亲情为主题的音乐剧，通过动人的旋律和深情的演绎，向观众展示了留守儿童对爱的渴望与互换，在习近平总书记对乡村振兴战略的部署下，等来了父母回乡的感人故事。

暑假伊始，同学们便进入到到了紧锣密鼓的练习当中。一字一句如切如磋，一颦一笑如琢如磨，正所谓“台上一分钟，台下十年功”，凭借着真挚的情感表达和动人的舞台表现，赢得了评委老师与观众的一致好评。（闽清县第三实验小学）

世界闽南语金曲盛典在马来西亚启动

2024世界闽南语金曲颁奖盛典暨海峡两岸闽南语音乐大奖赛（以下简称“2024世界闽南语金曲盛典”）全球启动仪式14日在马来西亚雪兰莪我厦门大学马来西亚分校举行，标志着2024世界闽南语金曲盛典正式拉开序幕，赛事的线上线下报名机制也同步启动。

2024世界闽南语金曲盛典将在全球设立福建、中国台湾、大湾区、京津冀、长三角、东南亚、欧美七大赛区，逾30个赛区，预计举办近70场比赛。赛事拟于今年10月分别在漳州、泉州举行全球五十强晋级赛和全球总决赛，11月1日在厦门举行颁奖典礼。

厦门市工商联（总商会）主席、世界闽南语金曲盛典总策划柯希平介绍，今年恰逢中马两国建交50周年暨“中马友好年”，本次赛事特意将启动仪式选在马来西亚举办，希望进一步促进中马文化交流，增进中马人民友谊。

世界闽南语金曲盛典发起人、总制片人、总导演陈飞告诉记者，近年来，随着越来越多新生代创作者的加入，闽南语歌曲推陈出新，不但受到全球闽南乡亲的喜爱，也日益“出圈”，被越来越多不同国家、不同族裔的民众所熟悉。她希望通过今年的赛事，进一步促进闽南语歌曲发展和闽南文化传播。

14日晚，为庆祝2024世界闽南语金曲盛典启动和中马建交50周年暨“中马友好年”，主办方还在雪兰莪举办“中马之夜”文艺演出。来自中国、马来西亚、印度尼西亚、菲律宾等国的老中青闽南语优秀歌手齐聚一堂，献上精彩演出。（中国新闻网）

三伏时节的饮食之思

三伏天，热烈的阳光毫不吝啬地洒向大地，空气仿佛被点燃，炽热而浓稠。在这暑气熏蒸的时节，饮食，成为了我们呵护身体、保持舒适的关键。

当热浪滚滚袭来，我们的身体如同一台高速运转的机器，不断地通过汗水来散发热量。于是，多喝水成了每日必行之事。那一杯杯清水，宛如甘霖，滋润着我们因炎热而干涸的身躯，维持着身体微妙的水分平衡，将脱水的威胁远远拒之门外。

饮食清淡，是三伏天肠胃的温柔呵护。油腻、辛辣和重口味的食物，此时应暂且退避三舍。蔬菜、水果和全谷物，带着清新与自然的气息，成为餐桌上的主角。它们化作易消化的养分，轻轻地抚摸着肠胃，减轻那沉重的负担，让身体在炎热中也能保持轻盈与活力。

生冷食物，在这个时节充满了诱惑，然而过度的贪恋可能会引发身体的抗议。冰淇淋的甜美、冷饮

的冰爽、生鱼片的鲜嫩，虽能带来瞬间的满足，却可能让胃肠道遭受刺激，腹痛、腹泻等不适便会接踵而至。我们需学会克制，与生冷食物保持适度的距离。

食物的新鲜度，更是三伏天里不容忽视的要点。高温如同一个狡黠的小偷，悄悄加速着食物变质的脚步。每一次挑选食材，我们都要如同侦探般敏锐，确保其新鲜无虞。变质、发霉的食物，是健康的敌人，坚决不能让它们进入我们的餐盘，以免食物中毒的阴霾笼罩。

适量的蛋白质摄入，是为身体注入的坚韧力量。瘦肉、鱼类、豆类和蛋类，这些优质蛋白质的来源，如同建筑的基石，支撑着身体的正常运转。但过量则过犹不及，会给肾脏带来额外的负担，恰到好处地摄取，方是智慧之选。

矿物质和维生素，是夏日里身体的秘密武器。香蕉中的钾、土豆里的镁、绿叶蔬菜中的维生素C

以及粗粮中的B族维生素，它们如同繁星点点，共同维持着身体正常的代谢功能，让我们在炎热中依然能绽放出健康的光彩。

规律进餐，是身体的时钟，定时定量的进食，避免了暴饮暴食或过度饥饿带来的紊乱。犹如一首和谐的旋律，保持着良好的消化规律，让身体在有序中平稳前行。

路边摊的香气或许诱人，但卫生条件却常常令人担忧。在这个容易滋生细菌的季节，路边摊的风险加倍。为了肠道的安宁，我们需谨慎选择，不让肠道感染有机可乘。

高糖饮料，是甜蜜的陷阱。它们带来的血糖波动和体重增加，让健康在不知不觉中偏离轨道。白开水的纯净、淡茶的清香，才是这个季节最贴心的饮品伴侣。

最后，食物的保存成为了厨房中的重要课题。剩余的饭菜要及时冷藏，如同给它们一个清凉的庇护所。再次食用时，充分加热，杀灭可能潜藏的细菌，让每一餐都吃得安心。

三伏天，饮食是一场与炎热的较量，是对身体的细心呵护。遵循这些饮食习惯，我们便能在盛夏的舞台上，以健康为底色，跳出一曲舒适与活力的旋律，迎接每一个热烈而美好的日子。（梅春）

快乐一“夏” 暑期夏令营活动开启

暑期来临，为进一步促进青少年健康成长，丰富青少年的暑假生活，闽清各地开展了丰富多彩的夏令营活动。

东桥镇

7月16日，东桥镇开展“福蕾行动计划”暑期夏令营活动，帮助东桥镇留守儿童丰富暑期精神文化生活，度过一个快乐、安全、有意义的假期。

活动中，爱心妈妈志愿者们身穿统一服装，庄严宣誓，承诺将以最饱满的热情、最专业的态度，为孩子们提供全方位的关爱与支持。扬帆社工为孩子们准备了精美的暑期夏令营背包和太阳帽，并将礼物逐一发放到他们手中，让孩子们感受到来自社会的关怀与祝福。据悉，本次“福蕾行动计划”暑期夏令营活动内容涵盖了爱国主义教育、传统文化体验、知识科普讲座、艺术创作实践等，不仅为东桥镇的留守儿童儿童带来了切实的帮助，也彰显了社会各界对于儿童健康成长的高度重视与深切关怀。

东桥镇党群服务中心主任毛铁英告诉记者：“今年，东桥镇以“童心向党 扬帆逐梦”为主题开展暑期夏令营活动，精心设计了一系列丰富多彩、寓教于乐的活动内容，旨在通过实践体验、团队合作、创新思维等方式，激发儿童的学习兴趣，培养综合素质，促进全面发展。”

上莲乡

7月15日上午，2024年“榕城儿童向党，真情相伴护成长”暑期儿童公益夏令营在上莲乡心上莲

正式开营。

本次活动由福州市妇联、闽清县妇联主办，县妇女儿童活动中心、上莲乡妇联协办，闽清县爱之翼社工服务中心承办，为期5天，来自全县各个乡镇的30名留守儿童参加了本次活动。

在爱心妈妈的陪伴下，为孩子们提供关爱与支持，让他们在党的光辉照耀下，树立远大理想，追逐梦想，茁壮成长，努力成为有担当、有作为的新时代好少年，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。活动的开展也丰富了我县留守儿童儿童的暑期生活，促进留守儿童积累社会实践经验，培养爱国主义情怀，让他们度过一个快乐安全有意义的假期。（记者 刘娟娟 毛行东）