

位于示范区的滨龙湖商业街上,中药的草木清香与夜市烟火气奇妙交融。刚刚落幕的濮阳市 2025 年“百市千县”中医药文化惠民活动暨示范区第二届中医药文化夜市,如同一个鲜活的样本,映射出濮阳市中医药事业发展的新气象;在自上而下的政策春风与自下而上的市民热情共同培育下,古老的中医智慧正焕发出发贴近民生的蓬勃生机。

政策“处方”:为传承创新注入强心剂

“百市千县”中医药文化惠民活动在濮阳的落地生根,绝非孤立事件。它背后,是党的十八大以来,国家面对中医药传承创新发展擘画的清晰蓝图和持续加码的政策支持。习近平总书记对中医药“传承精华,守正创新”的重要指示,为地方实践指明了方向。

在濮阳,这张政策“处方”正转化为实实在在的行动。全市上下积极响应,将推动中医药高质量发展纳入健康濮阳建设的重要议程。这不仅仅体现在如中医药文化夜市这般惠及民生的活动策划上,更渗透于体系建设的层面:政策鼓励各级医疗机构提升中医药服务能力;支持名老中医经验提升工作室建设;探索中西医结合诊疗模式,积极引导社会力量参与中医药健康服务……真金白银的投入与制度机制的完善,为中医药沃土持续提供养分,为其走近百姓、服务百姓铺设了更宽广的道路。活动开幕式上的呼吁——“全市各级各部门、各医疗卫生机构、社会各界人士积极参与”,正是对这一系统性工程共建共享的期盼。

市民“把脉”:健康理念转向催生内生需求

政策的暖流邂逅市民健康理念悄然转向的“东风”。中医药文化夜市上摩肩接踵的人群、科普讲座中频频点头的听众、义诊台前信任的目光……这些生动的细节,有力地诉说着一个变化:越来越多的群众开始主动关注自身健康,并将目光投向了传统中医药。

从“有病才治”到“未病先防”,从依赖西药到注重中医调养,大家的健康观念确实在更新。”活动现场,一位资深中医专家感触颇深。生活水平的提高,对生命质量的追求,以及现代生活中亚健康状态的普遍性,促使人们重新审视中医“天人合一”的整体观和辨证施治的独特价值。尤其对于那些西医检查“无异常”却

「烟火气」邂逅「草本香」

政策升温、受市民青睐的濮阳中医药传承近观察

本报记者 侯科建 文图



中医师为市民按摩耳部穴位。

深感不适的慢性病患者或亚健康人群,中医药的调养优势日益凸显。同时,文化自信的回归,也让承载民族智慧的中医药在市民心中获得了广泛的认同。

传承与发扬:在融入生活中扎根生长

政策支持搭建舞台,市民需求提供沃土,而中医药能否真正生生不息,关键在于传承与发扬的路径是否通畅。观察此次中医药文化夜市,我们欣喜地看到一些积极的探索:

看得见摸得着的“活态传承”,推拿、艾灸、针灸等特色体验,让“老手艺”不再遥不可及;市民在亲身体验中感受中医魅力,传承便有了最直接的载体。中医师展示药材炮制,专家坐诊传授养生知识,都是将千年中医智慧转化为当下可感可用的技能。

科普破壁,拉近认知距离;文化科普区、草药展示区,用通俗的语言、直观的标本,打破了中医理论的“神秘感”。让市民认识一味草药,理解一个“冬病夏治”的原理,就是在破除认知壁垒,为信任打下基础。

融入日常,服务生活;养生药茶、特色药膳品鉴,将中医药元素巧妙地融入日常饮食;简便易学的养生方法,让保健成为生活的一部分。这种“日用而不觉”的渗透,是中医药文化最扎实的传承方式。

与现代生活场景结合:选择在热闹的商业街举办中医药文化夜市,本身就是一种创新。它让市民摆脱了中医药只存在诊所、药房的固有印象,把中医药文化主动融入市民的休闲生活场景,在轻松的氛围中传递健康理念,效果事半功倍。

记者手记

中医药在濮阳的升温,是政策导向、时代需求与文化自觉共同作用的结果。中医药文化夜市灯火璀璨处,市民提着药茶融入街巷的身影,恰是这一融合最温暖的注脚。它启示我们:中医药的传承创新,既需要顶层设计的持续护航,为发展清除障碍并赋能;更需要俯下身来,倾听百姓的健康需求,以更接地气、更富创意的方式,让古老智慧“活”在当下、“融”入生活。唯有如此,这探民族智慧的参天大树,才能在新时代的土壤中,汲取更充足的养分,枝繁叶茂,更好地护佑万千百姓的健康福祉。政策、市民、传承者,如同三味相辅相成的药材,正共同煎煮着一剂推动濮阳中医药振兴发展的“时代汤方”。^{②①}



(扫一扫,观看视频)

民盟濮阳市委会赴铁丘遗址开展调研

本报讯(记者 陈增勋 通讯员 李蒙蒙)为深入挖掘濮阳历史文化资源,助力地方文化品牌建设,7月1日,民盟濮阳市委会赴铁丘遗址所在地开展调研。市政协副主席、民盟濮阳市委会主委张焕军参加调研。

发生在公元前 493 年 8 月 7 日的铁丘之战,是春秋时期晋、郑之间的一场著名战役,《左传》《史

记》对此有详细记载。1988 年,西水坡水库挖掘时发现 600 具排列整齐的战士遗骸,是中国考古史上发现的保存最完整、规模最大的古代战争遗迹。调研组一行实地查看铁丘遗址核心区域及周边环境,详细了解铁丘之战的历史背景、古迹遗存情况,围绕铁丘之战的历史价值、遗址当前保护与开发进行交流。张焕军在调研中指出,铁丘遗

迹资源丰富,是濮阳市打造特色文化标识、提升城市文化影响力的宝贵财富。加强对铁丘之战遗迹的保护开发,对于系统展示濮阳在先秦时期的重要历史地位、弘扬中华优秀传统文化、促进文旅融合发展及开展爱国主义教育均具有深远意义。要加强对铁丘遗迹资源的保护开发,不断讲好濮阳故事,助推中国式现代化濮阳建设。^⑩

濮阳首批改革体验员 上岗

本报讯(记者 袁冰洁)“高考考 100 分的孩子该怎么办?有啥途径可继续接受教育?”“农村家长文化程度低,不能帮孩子填报志愿,高中老师能否分阶段对学生进行指导?”……7 月 1 日,在濮阳市国家教育考试考务指挥中心,6 名改革体验员针对高招政策向濮阳市教育考试中心相关负责人轮流询问,该中心负责人及相关科室人员逐一给予解答。

当天上午,我市部分改革体验员代表对我市新高考模式下志愿填报服务改革进行体验,也标志着我市首批改革体验员正式“上岗”。

为贯彻落实习近平总书记“紧紧依靠人民推动改革”重要指示精神,市委改革办通过公开选聘、有关单位推荐等方式,从各级党代表、人大代表、政协委员、机关

干部、市民代表、企业负责人、新就业群体代表等群体共聘用濮阳市第一批改革体验员 30 名。市委全面深化改革委员会为其颁发聘书,聘期暂定 2 年。

改革体验员是干啥的?市委改革办副主任张朝晖介绍,改革体验员的主要职责是:对全市进一步全面深化改革推进情况和“微改革微创新”事项的落实效果进行实地观摩体验;收集改革事项推进中存在的问题并及时向市委改革办反馈;参加市委改革办组织的调研、座谈,对完善改革举措建言献策;积极配合市委改革办开展问卷调查、改革成效评估,提供真实准确信息,确保调查评估客观公正;承担市委改革办临时安排的具体改革事项体验工作;受邀参加市委改革办组织的调研、座谈,为推进改革落实、完善改革举措建言献策。

为最大程度发挥改革体验员的作用,市委改革办出台了《濮阳改革体验员管理办法(试行)》,助推全市进一步全面深化改革任务落实落地落细。改革体验员、清丰县马庄桥镇赵家村党支部书记赵玉甫说:“通过体验,我对濮阳市高招改革有了进一步了解,今后还要多加体验,深入了解更多改革成果,在社会上进一步宣传,提高改革成果的知晓率。”

张朝晖表示,下一步,市委改革办将充分发挥濮阳市第一批改革体验员作用,广泛收集社会各界对进一步全面深化改革的意见建议,及时发现各级职能部门在创新改革举措、推进改革落实、共享改革成果等方面的好做法、好经验,以及改革工作中涌现出的先进典型,广泛宣传我市进一步全面深化改革工作举措和成效。^⑮

市委统战部开展庆“七一”主题党日活动

本报讯(记者 陈增勋)6 月 27 日,市委统战部组织党员干部赴位于清丰县的冀鲁豫边区革命根据地旧址纪念馆,开展“追寻红色足迹 传承革命精神”庆“七一”主题党日活动,通过开展沉浸式红色教育,激励党员干部

不忘初心、牢记使命,凝聚新时代统战工作强大合力。

在讲解员的引导下,大家仔细参观了纪念馆内陈列的珍贵历史文物、图片和文献资料。大家不时驻足凝视,认真聆听讲解,相互交流探讨,从革命先辈

的事迹中感悟初心使命,从历史细节里汲取奋进力量。

在纪念馆的党旗前,全体党员干部庄严肃立,重温入党誓词,更加坚定了每一位党员对党忠诚、为党的事业奋斗终身的信念。^⑩

当手机成瘾吞噬生活,我们在刷什么?

魏晓阳

70 岁奶奶因沉迷手机导致 2300 度超高度近视,15 岁少年长期通宵玩手机突发心肌炎去世,35 岁女游客模仿“网红打卡”坠车身亡。这些触目惊心的案例背后,一个共同的“凶手”日益引发社会关注和思考。《中国移动互联网流量年度分析报告》显示,截至 2024 年底,我国移动互联网月独立设备数 14.34 亿,用户单日使用时间达 4.4 小时。在这个人人离不开手机的时代,我们似乎陷入了一场无声的精神困境。

手机成瘾又称手机依赖,是指由于不可抑制地高强度使用手机,导致个体出现戒断、耐受和突显等系列症状,并伴随生理、心理和社会功能明显受损的一种依赖行为。神经科学研究显示,那些不断刷新的短视频、游戏胜利的提示音、社交媒体的点赞评论,都在刺激我们大脑的快乐中枢,使之迅速分泌大量多巴胺,这是一种短期的即时奖励机制,让人感到愉悦和放松。然而,多巴胺并不是无限量供应的,长期过度刺激,会让快感的门槛越来越高,耐受性越来越强,大脑就会陷入“刺激——麻木——再刺激”的恶性循环,形成类似依赖的生理机制,最终导致焦虑、抑郁、失眠、注意力涣散,甚至脑功能退化。

若是只看到技术操控,便会忽略更复杂的社会图景。深夜打游戏的“社畜们”,是在释放高强度工作的心理压力;留守儿童闪烁的屏幕那头,连接着千里之外的亲情;子女异地工作、配偶陪伴缺失,使得老年人将情感寄托于虚拟社交。当现实世界无法给予人们足够温暖时,手机便成了临时的情感避难所。于是,我们陷入奇特的矛盾状态:刷手机的人,往往并不享受这个过程。

武汉大学一项针对农村留守儿童万人调查显示,近七成孩子依赖手机维系亲情,代价是现实社交能力的退化。他们通过屏幕拥抱世界,却在信息洪流中愈感孤独,手机成为了填补意义真空的泡沫。

技术本身并无原罪,关键在于我们如何与之相处。今年全国两会期间,全国人大代表、前男子职业篮球运动员姚明提出了关于“动员未成年人员开展息屏 24 小时行动”的建议,表示希望更多人关注电子产品对青少年健康所带来的压力和挑战,让青少年走向运动场,贴近大自然,成为身心健康和意志品格全面发展的下一代。“息屏 24 小时”的价值,或许不在于形式上的“断舍离”,更多在于唤醒全社会对“数字平衡”的共识。比如,家庭可约定无手机时段,企业可开发“防沉迷”工具,学校可设计更多线下活动等,政府的政策引导、社会的实体支撑、家庭的以身作则、个人的克制意识,缺一不可。

每个忍不住摸向手机的时刻,都是在与内心谈判。或许真正的解决之道,是在数字时代学会做自己的主人——在算法浪潮中保持清醒,在碎片洪流里守护思考,把眼睛和心灵留给真实的世界,留给那些不需要点赞的欢笑和不需要滤镜的晚霞。^②



(上接第一版)

——制度创新“干”起来。构建“社区(村)‘两委’干部带头、网格员参与、群众监督”的运作模式,在充分尊重居民意愿、满足居民诉求的基础上,以户为单位建立“积分制”管理台账,制订积分实施细则,重点围绕社区(村居)建设、环境整治、文明新风细化 45 条标准,建立户级管理台账,构建纵向贯通、横向联动、全民参与的积分管理组织体系。截至目前,全市设立“文明积分超市”121 个。

——阳光故事“讲”起来。综合运用“线上+线下”宣传策略,不定期开展积分分享活动,邀请参与积分管理的居民分享积分心得、讲述积分小故事,不断丰富活动内容。将积分制工作与基层治理的重点任务有机结合,引导群众积极参与到政策宣讲、人居环境整治、矛盾纠纷化解等志愿服务活动中。曾经用于攀比彩礼的晒谷场,摇身变成“文明积分超市”;过去摆满酒坛的堂屋,如今开设了农家书屋。

——积分杠杆“撬”起来。安排专人负责居民的积分申报、登记和发放等事项,积分管理情况实行一月一审核、一季一公示,确保了群众的知情权和参与权。居民利用积分兑换日常用品,从过去“袖手看”的旁观者,变成了“动手干”的参与者,从以前的“推着干”,到如今“比着干”“争着干”,通过激励引导让群众切实把“社区(村)事”变成“家家事”,从“要我参与”硬变为“我要参与”,将“软约束”转化为“硬激励”,激发群众参与移风易俗的内生动力。

攒的是积分,换的是新风。濮阳以“积分超市”探索为支点,采用积分兑换制度让群众参与乡村治理,撬动移风易俗大变革。当积分从纸面走进生活,当善行从倡导变

为习惯,一幅共建共治共享的乡村振兴画卷,正在龙都大地徐徐展开。

靶向破立并举,涤荡陈规陋习

濮水河畔,麦浪翻涌的村庄里,一场婚礼正在举行。没有震耳的鞭炮声,没有堆叠的礼金簿,新娘王丽身着简洁红裙,与新郎张强在村礼堂共同栽下一棵“同心树”。村干部老张笑着递上一“新风礼包”:“彩礼按村规只收两万元,酒席不超十桌。省下的钱,小两口打算开个电商小店里。”这幕场景,正是濮阳大地上文明新风吹拂的生动缩影。

——婚俗新风拂面来。针对高额彩礼、大操大办、铺张浪费等加重群众负担的“顽疾”,濮阳打出“组合拳”:“制度+自治”双管齐下,斩断恶性循环链。要求各村严格执行婚丧事报备制度,明确时间、地点、人数、规模(天数、桌数、宰牲数)及彩礼金额等关键信息。发动群众监督,落实举报有奖,村村张贴举报码。强化常态化监管,各县(区)文明办、民政局组建片区督导组,不定期明察暗访。同时,盘活闲置资源,将村委会场地变为村民集中操办红白事的“共享大厅”,切实减轻群众人力、物力、财力负担。悄然间,一个顺口溜在群众间宣传开来:

“高价彩礼是负担,简办婚礼心更宽;你我省钱又省力,恩爱白头不差钱。”——殡葬文明“立”起来。各县(区)成立专项治理专班,紧盯重点场所和人群,目标清晰推进。宣传先行,“线上”(公众号、微信群)+“线下”(标语横幅、入户走访、广播喇叭、倡议书)齐发力,全方位普及文明殡葬、绿色祭祀政策。举办“移风易俗宣传月”集中活动 10 余场,覆盖群众 2 万余人。宣传员以“生前尽孝最珍贵,死后风光无所谓;移风易俗树新风,节俭治丧不浪费”等

脍炙人口的顺口溜,在潜移默化中教育引导群众。组织赋能,健全红白理事会章程,强化其宣传、监督、引导职能。监管加力,规范服务价格,严打非法土葬、乱埋乱葬、违规建墓,倡导节俭文明治丧。

——党员先锋“率”起来。抓住党员干部这个“关键少数”和婚丧筹备“关键节点”,严格落实“两报告一承诺”制度,督促其自觉抵制超标宴席和人情攀比,为群众立好标杆。选树身边榜样,开展“文明村户”“好婆婆好媳妇”等评选表彰,嘉奖传承好家风、促进和谐的先进典型,用身边事教育身边人,实现“表彰一个,带动一片”的示范效应,引导群众自觉移风易俗、文明办事。正所谓,“红白喜事不铺张,党员带头立规矩;群众都说这样好,省钱省心又敞亮。”

移风易俗,破的是陈规,立的是新风。濮阳坚持从“小切口”入手,以“小阵地”搭台、“小活动”推动,巧妙撬动移风易俗“大实践”,引导广大群众摒弃陋习,让文明新风扑面而来。

厚植文明根基,激发内生动力

移风易俗,既需要刚性的制度约束,也离不开柔性的宣传引导。濮阳在推动移风易俗过程中,更加注重群众参与、故事分享等举措,让群众成为文明新风的制定者、执行者、评议者和受益者,进而激发群众的内生动力。

——村规民约“硬”起来。指导各县(区)将抵制高额彩礼、反对铺张浪费等内容写入村规民约,特别融入 24 字社会主义核心价值观。鼓励各村(居)通过民主协商,明确彩礼上限、随礼标准、宴席规模等具体细则,让移风易俗有章可循。目前,全市 2984 个村(居)实现村规民约全覆盖,红白理事会等“四会”组织全面建立,形成“婚事

分秒必争 全力冲刺下半年

2025 年已过半,中原油田各单位紧抓生产运行中的关键环节,全力打好冲刺全年目标任务“下半场”。图为 7 月 1 日,中原油田采油队工程服务中心文留准备大队在油管杆自动化修复基地装载油管等生产一线所需物资。^⑮

本报记者 史式灿
通讯员 孙博 魏利民 摄

新办、丧事简办”的刚性约束。

——宣传新风“润”起来。在《濮阳日报》、濮阳广播电视台、濮阳网等市级媒体开设专题专栏,推出《移风易俗快板》《婚事新办倡议》等系列短视频,以群众喜闻乐见的方式传播新理念。市豫剧团精心创排《零彩礼》《别把婚姻当买卖》等文艺节目,通过快板、广场舞等形式巡回展演,让文明新风吹进千家乡户。各村(居)利用大喇叭、宣传栏、文艺会演等载体,让移风易俗政策入脑入心。

——长效治理“稳”起来。出台《濮阳市移风易俗领域问题排查集中整治工作方案》,建立“即时提醒、周报告、月总结”工作机制,确保问题及时发现、快速整改。创新开展“每月一主题”活动,通过现场观摩、经验交流等方式推广先进经验。南乐县“老人集体庆生”、范县“文明积分兑换”等特色做法获评省级优秀案例,为全市移风易俗工作树立标杆。

乡村振兴,既要塑形,更要铸魂。濮阳以移风易俗为抓手,从制度约束到文化浸润,从典型引领到全民参与,用文明实践之笔描绘出一幅乡风文明的生动画卷,让文明新风吹遍龙都大地,为乡村振兴注入持久精神动力。

俗易则治,风正则兴。濮阳的移风易俗实践,远非生活习惯的简单更迭,而是一场重塑乡村精神风貌、提升基层治理效能的深刻变革。从阵地筑基到品牌塑魂,从积分撬动到全民参与,濮阳以文明实践为笔,绘就了生机盎然的“文明高地”新图景。文明新风建设,这场永不停步的“幸福接力”,正将文明新风如春雨般浸润乡村肌理,成为乡村振兴征程中最温暖、最持久的底色,为产业兴旺、生态宜居、治理有效的全面振兴注入澎湃的精神动能。^⑮