

“粽”享人文之美

□记者 乔小纳 文/图

本报讯 今年的端午节遇见了“三川十馆·夏集”，是周口市民的福气。

“三川十馆·夏集”是继“三川十馆·春会”之后在关帝庙历史街区举办的又一次大型活动，将贯穿整个夏天，一直持续到10月份。6月7日，周口市2024年“文化和自然遗产日”活动在关帝庙历史街区举行，现场节日氛围浓郁，蕴含端午元素的产品随处可见，受到市民游客的追捧。

6月9日晚，“三川十馆·夏集”举行“‘粽’情端午、传承文化”群众性文化活动。周口市大铁牛巾帼志愿者联合会派出百名志愿者在关帝庙大戏台前包粽子、送粽子。包粽子间隙，现场还组织了舞龙、空竹、戏曲等传统节目表演，掌声和喝彩声此起彼伏，为活动增添了浓厚的节日氛围。活动最后，志愿者将亲手包制的粽子递到环卫工手中，并真诚地说：“辛苦了，感谢您的辛勤付出！”这一刻，节日所蕴藏的浓浓温情在人群中传递……

关帝庙是周口最具代表性的文化地标之一，承载着周口人的共同记忆。经过一系列改造提升，老街由旧变新，使三川交汇的周口汇聚人气、展现朝气、散发灵气。“这里建设得非常好，很有老周口的底蕴。”6月10日，周口天立学校的牛老师告诉记者。今年牛老师家有高考生，高考结束后他就带着孩子来到关帝庙历史街区“花式过端午”。“吹着夏日晚风，来这里逛逛，感受平凡生活中的惬意与美好，全家人备战高考的压力一消而散了。”牛老师说。

“三川十馆·夏集”遇上端午，助推文旅深度融合，让周口市民在粽子飘香的时节尽享人文之美。②22



周口市大铁牛巾帼志愿者展示包好的粽子。

轻食简餐 锻炼养生

□记者 王晨

本报讯 除了朋友聚餐、外出旅游外，不少人选择通过健身的方式度过假期。“端午节假期三天，我都泡在健身房。”6月10日，00后健身爱好者王浩宇告诉记者，他平时工作忙碌，用挤出来的时间健身，感觉“不过瘾”，正好趁着端午节假期，在健身房运动减脂，增强体质。

“用最健康养生的方式，来过咱们的传统节日！”越来越像王浩宇一样的年轻人想要打破“每逢佳节胖三斤”的“魔咒”。

从事健身行业8年的李铜辉在中心城区经营一家健身房。他告诉记者，假期里前来锻炼的市民较平日明显增加，以大学生、上班族为主。“很多大学生对健身很上心，把锻炼与学习进行合理安排。由于三天假期不算长，有的大学生选择不回家，来健身房就成为他们的选择。”李铜辉说，来健身房锻炼的还有一些上班族，他们希望

趁假期改变亚健康的身体状态。

吃粽子是端午节必不可少的传统习俗，而少油少糖的“养生版”粽子越来越受市民青睐。“从5月下旬到端午节，我们店的粽子销量一直不错，大家都比较青睐低糖低脂的粽子。”市区一家甜品店老板告诉记者。

不光粽子，“低卡轻食”也受到越来越多人的欢迎。上班族刘婷婷觉得当下的生活节奏很快，平时工作也比较忙，运动时间少，如果再经常吃一些高糖高热量的食品，容易出现“三高”等疾病，不利于身体健康，“轻食”是一种值得尝试的方式。

“‘轻食’不一定非要吃素，它是一种健康的饮食方式。”90后青年贾文静和丈夫王书豪开了两家“轻食”店铺。“以前人们追求‘吃得饱’，现在追求‘吃得健康’，很多消费者对‘轻食’十分认可。”贾文静说，“店里的产品挺受欢迎的，愿意尝试的人比较多，以年轻女性为主。”②22

“粽”情陪伴 护童成长

□记者 黄佳 文/图

本报讯 6月8日至9日，周口市青昱社会工作服务中心在市民政局的指导下开展“‘粽’情陪伴、护童成长”关爱困境未成年人入户探访活动，为中心城区9个街道的15名困境未成年人送去饱含浓浓爱意的粽子和生活物资。

在这些困境未成年人家中，社工、伴童使者详细询问他们健康、学习、生活等方面存在的困难及需求，鼓励他们增强信心，积极面对生活。

“下一步，我们将继续致力于困境未成年人的关爱工作，积极携手社会各界爱心人士做好困境未成年人帮扶工作，不断拓宽志愿服务覆盖面，为更多困境未成年人点亮希望之光。”周口市青昱社会工作服务中心负责人王欢说。②22



社工鼓励困境未成年人积极面对生活。

萤火虫公益——

浓情端午送温暖

□记者 苑美丽

本报讯 为了让困难家庭过一个温馨、祥和的端午节，6月9日，市慈善联合总会萤火虫公益、周口华联超市爱心人士为5户困难家庭分别送去粽子、牛肉、食用油等爱心物资和500元善款，并送上节日祝福。

川汇区金海路街道张埠口行政村张英（化名）是位智力残疾儿童，全家靠父亲一人打零工维持生计；金海路街道黄套楼行政村黄锋（化名）患有强直性脊柱炎，有一个正在上学的姐姐，父亲无劳动能力，全家靠母亲打零工生活。在张英和黄锋家里，爱心人士把慰问品、慰问金到他们手中，叮嘱他们要保重身体，保持乐观心态，积极

面对生活。

“感谢你们，每逢节日都来看望我，让我感受到社会的温暖。”黄锋说，他一定积极面对生活，努力治疗，不辜负社会对他的关爱。

在川汇区城南街道王响午行政村、李埠口街道夏庄社区的困难人士家里，爱心人士在送上慰问品、慰问金的同时，还详细询问他们的身体状况和生活情况，向他们宣传最新的社会救济政策。

萤火虫公益爱心人士顾连云介绍，萤火虫公益组织热心支持社会公益事业，每年端午节都会开展“送温暖，献爱心”捐助走访困难户活动，向社会传递正能量。同时，她希望社会各界人士积极参与公益事业，帮助困难群众走出困境。②22