

书香满溢润心灵 阅读引领文明风

琼山区『益·书香琼台』全民阅读项目赋能基层治理

“现在社区里处处充满书香气,孩子一放学就往阅读角跑,比以前爱读书了!”在日前举办的琼山区北冲溪社区“金秋助学,知识流动”售书活动现场,看着书架前认真挑选书籍的孩子,居民张女士满脸欣慰地感慨。

北冲溪社区“书香社区”的成功打造,是琼山区积极推动书香社会建设的生动注脚。当前,该区正依托“益·书香琼台”全民阅读项目,通过打造社区读书角、“书香社区”、24小时城市书屋、开展趣味阅读活动等多元方式,让书香浸润城市肌理,依托阅读引领文明新风尚。



9月18日,在北冲溪社区的暖新驿站读书角,附近居民在此阅读。 本报记者 苏弼坤 摄



打造家门口知识“补给站”

在琼山区,阅读场景被融入社区与街区间,“抬头见书、随手翻书”正成为市民的生活常态。

9月18日,记者走进位于北冲溪社区的忆浓咖啡馆,这里的图书漂流点摆满市民捐赠的图书,陆续有居民放下旧书、取走新书,一本本图书的流转,成了邻里间无声的知识传递。作为“书香社区”,北冲溪社区把书香延伸到小区、楼栋等城市“细胞”,将滨江帝景二期小区架空层改造为阅读交流中心,还在社区公共场所设立图书漂流点,为社区居民阅读提供便利。

浓郁的书香气,不止在社区,还在公园、街区里。记者走进美舍河凤翔湿地公园看到,琼山区新时代文明实践中心的“阅新书廊”中,树状书架搭配落地玻璃,公园的绿意从窗外透进书屋。在这座“海南美

丽书屋”里,市民周梦晓正畅享阅读的乐趣。“这里是我的‘秘密花园’,书多环境又好,每次来都觉得特别治愈。”周梦晓笑道。

在“书香街区”高兴里潮酷文化街区,儿童游乐场里设置了童趣满满的儿童读书角,连廊处的“书香小筑”内装满经典文学书籍,街区内还设有24小时城市书屋和主题共享借阅书柜。这些都已成为市民深夜里的“精神灯塔”。

为更高效整合阅读资源,今年7月,琼山区发布《益·书香琼台——北冲溪社区基层治理创新白皮书》,规划构建“政企社”协同机制,联动海南省图书馆、海口新华书店、海南自贸港数智科创园等单位,以书香为纽带,推动各方资源整合,搭建全域阅读服务网络,为广大居民打造家门口的知识“补给站”。



探索新模式 引领新风尚

近日,“书香北冲溪 共建自贸港”主题宣讲活动——“法治护航自贸港同心共筑封关路”法治讲座进园区活动举办。该活动是北冲溪社区开展的“‘益·书香琼台’书香北冲溪暑假悦读行”系列活动之一,也是琼山区探索阅读新模式的一个缩影。

近两年来,为了积极推动全民阅读,琼山区根据不同群体的需求定制了专属阅读服务:为退休老人打造“银龄读书会”,由志愿者送书上门,与老人共读经典,让银发族“阅”享晚年;为青少年设计“读圣贤书 行仁义事”活动,通过亲子绘画解读丘浚诗集,在孩子心中种下传统文化的种子;依托世界读书日,在公园、街区、社区等地陆续开展各类阅读活动,让浓郁的阅读氛围浸润城市每一个角落。

同时,该区还积极探索“书香+调解”模式,将阅读与基层治理有机结合,持续推动基层治理水平不断提升。“我们组建了‘书香’调解员,还在社区图书角设立了‘共享民意’平台,居民等待调解时可随手读书,将原本紧张的等待时间变成‘充电时刻’。”北冲溪社区党委书记周川祺告诉记者,社区还定期开展“书香说法”活动,让图书角成为化解矛盾的“温柔战场”,推动“读书解疙瘩”变成基层治理新亮点。

“接下来,我们会继续深化‘阅读+’模式,让阅读主题更新、受众更广、场所更多。”琼山区精神文明建设服务中心主任欧婷蕾表示,将持续擦亮“益·书香琼台”品牌,让书香飘进更多角落,以阅读涵养文明新风。

“海口融入计划”原创VLOG大赛开赛 面向海南广大学生发出创作邀约

本报9月21日讯(记者祝勇)由海口市旅文局主办的“阅海新生 漫游椰城”2025年海口旅游营销开学季活动已在8月底启动。作为本次活动的重要组成部分,“海口融入计划”原创VLOG大赛面向海南广大学生发出创作邀约,以短视频为媒,拿起手机,通过镜头记录椰城生活,展现青春视角下的海口城市魅力。

9月中旬起至10月5日,同学们可围绕在海口的学习、生活体验进行自由创作。通过抖音、小红书或微信视频号发布原创短视频作品,分享在海口的点滴生活。发布的同时带上学校全称、话题#海口融入计划,以及@海口市旅文局官方账号,即可参与。参赛视频作品风格不限,无论是幽默搞笑、治愈温暖、新奇有趣,还是深度记录,均可自由发挥。内容可涵盖探店体验、景点打卡、校

园日常、本地文化体验等多种题材,贴近“海口融入计划”主题,真实展现海口的生活气息与文化底蕴。

为激励大家的创作热情,大赛设置了文创盲盒、500元旅文消费礼包等奖励。活动将评选出若干个人气奖及十佳创意奖,获奖者将可收获荣誉、赢取礼品。颁奖活动将分别在海南大学和海口经济学院举办。

此次VLOG大赛不仅是一次创作竞赛,更是新生与城市对话的窗口,是展现海口活力、传播椰城风情的重要契机。海口市旅文局相关负责人表示,希望每一位“阅海”而来的学子,都能在海

椰城律动 师韵飞扬 海口首届教育系统健身操比赛开赛



9月20日,海口市五源河学校赛场上,各选手身着色彩亮丽服装,伴随着动感的音乐,用富有美感的动作展现健身操的独特魅力。 本报记者 杨忠凯 摄

本报9月21日讯(记者肖卫香)跳跃、转身、击掌……9月20日,2025年海口市教育系统健身操比赛在海口市五源河学校动感开赛。来自全市教育系统的45支队伍、1040名教师齐聚赛场,化身节奏感十足的健身达人,用奔放的舞步展现了课堂之外的活力与风采。

据了解,这是海口首次专门为教育工作者举办大型健身操赛事。市教育局专门组织创编了多套融合健身操、啦啦

操、街舞、民族舞等元素的体操,并配以专属歌曲。

“这场比赛不仅是竞技比拼,更是一座为教师们打造的健康‘加油站’,一处传递快乐的‘发射源’。”市教育局相关负责人介绍,此次比赛是响应全民健身国家战略的重要一环,旨在鼓励老师们“动起来”,将健康管理的理念真正带入生活,以更饱满的精神状态培育下一代。

2025年“百市千县”中医药文化惠民活动在海口举办 来,把脉问诊促健康

本报9月21日讯(记者刘晓婵)9月20日晚,“精彩中医药 健康惠万家”2025年“百市千县”中医药文化惠民活动在海口骑楼老街中山一横路街心公园举办。活动以沉浸式国潮盛宴的形式,集健康服务、文化展示、趣味互动为一体,全方位展现中医药的独特魅力,吸引了众多市民驻足参与。

现场,来自广东省中医院海南医院(海南省中医院)及海口市中医医院的专家团队为市民提供了推拿、拔罐、刮痧等多项中医诊疗服务。游客张女士向海口市中医医院副主任中医师曲贵军咨询睡眠问题,曲贵军细致把脉、辨证施治,并采用头针疗法精准取穴针刺。治疗后,张女士欣喜地表示:“头痛明显缓解,整个人轻松了很多,真切感受到了中医药的独特疗效。”

除义诊外,活动还设有中医院展示区、推拿体验区、中医药文化展示区、手工制作区等多个主题互动体验区,让市民多角度体验中医药文化。活动还安排中医知识科普讲座、养生操教学、趣味知识问答、中医药主题互动游戏和国风演奏等环节。

在“活力投递”游戏区,市民排起长队踊跃参与。“通过游戏打卡集章兑换奖品,还学到了很多中医知识。”市

民章鑫高兴地说。黎族医药区和药食同源区成为当晚亮点,市民不仅近距离了解了这一民族医学瑰宝,还品尝到药膳饮品,学习食疗养生知识。

据介绍,“百市千县”中医药文化惠民活动旨在推动优质中医药文化资源下沉基层,更好满足群众日益增长的中医药文化需求。通过丰富的互动体验,引导公众将中医药作为促进健康的文化自觉,助力中医药文化更好地融入群众生产生活,不断提升群众对中医药文化的获得感。海口站是本年度活动的第四场,此前已在三亚、陵水、保亭等地举办。

本次活动由国家中医药管理局指导,海南省卫生健康委员会、海南省中医药管理局、《中国中医药报》社有限公司主办,海南省健康宣传教育中心承办,海口市融媒体中心、广东省中医院海南医院(海南省中医院)、海口市中医医院协办。



9月20日,在“精彩中医药 健康惠万家”2025年“百市千县”中医药文化惠民活动上,中医专家现场为市民把脉问诊,提供专业健康指导。 本报记者 康登淋 摄

154名学子同台说“法” 2025年海口市学生“学宪法 讲宪法”比赛结束

本报9月21日讯(记者肖卫香)9月21日,由海口市教育局主办的2025年海口市学生“学宪法 讲宪法”比赛在海口市第二中学落下帷幕。此次比赛共吸引全市61所学校154名学生参赛,通过“以赛促学,以讲促用”的方式,集中展示了我市青少年学习宪法、尊崇宪法、弘扬法治精神的良好风貌,为海南自贸港建设夯实青少年法治基础。

赛事设演讲比赛与法治知识竞赛两个板块。在为期两天的赛程中,选手围绕宪法理念、法治实践和现实案例等内容展开激烈角逐。现场气氛严肃而热烈,参赛学生思维敏捷、表达流畅,充分体现了海口市青少年扎实的宪法知识储备和清晰的法治思维。

为确保比赛专业性与公正性,组委

会特邀多位法律专家组成评审团,包括海南省律师协会专业委员、高校法学院教师、资深律所合伙人及普法讲师等,从法律理解、内容逻辑、语言表达、现场感染力等多维度对选手进行综合评价。

市教育局相关负责人介绍,宪法教育是一项系统工程,需学校、家庭、社会协同推进。此次比赛是海口市深化宪法学习宣传教育、落实全面依法治国方略的重要举措,旨在推动宪法法治教育融入青少年成长全过程,进一步激发全市青少年学习宪法的热情,引导他们坚定法治信仰、增强宪法自信,成为社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者和坚定捍卫者。

海口“护苗”行动进行时

市人民医院开展 发作性睡病科普宣传活动

本报9月21日讯(记者刘晓婵)9月22日是“世界发作性睡眠日”。为提高公众对发作性睡眠病认知,9月19日,市人民医院开展发作性睡病科普宣传活动。该院睡眠中心主任医师沈义扬在海甸院区活动现场为市民讲解发作性睡眠病的相关知识,帮助大家更好地了解这一疾病。

沈义扬介绍,发作性睡病作为一种罕见神经系统疾病,严重影响患者学习、情绪调节及社交功能,其典型临床表现为日间难以抗拒的嗜睡、猝倒发作、睡眠瘫痪等症状。该病多在青少年时期发病,但受公众认知水平限制,临床普遍面临误诊率高、确诊周期长的困境。

“发作性睡病有时会引起肌肉张力突然丧失,称为猝倒,这可能由强烈的情

绪(尤其是大笑)引起。”沈义扬解释说,发作性睡病的确切原因尚未明确,遗传因素也可能导致发作性睡病,但父母将这种疾病遗传给孩子的风险很低,仅1%至2%左右。

“早识别,早干预。”沈义扬建议,发作性睡病因为罕见,所以容易被忽视。它可能在孩子小时候就悄悄发病,但从出现症状到确诊,平均要等8—22年。这段时间,恰是孩子求学成长、性格塑造的关键阶段。家庭、学校和社会各方应携手共进,提高对青少年日间过度嗜睡现象的警惕性。一旦发现相关迹象,尽早开展专业筛查和有效干预,帮助他们重返清晰、有序的日常生

健康教育

“狮兄狮妹”乐游人



9月21日,在海南热带野生动植物园,两只刚满2月龄的小狮子兄妹“早早”与“猫猫”同游客见面。

当天,工作人员小心翼翼地抱着这两只憨态可掬的小狮子,不少游客拿出相机、手机记录下小狮子可爱的模样,还有人在一旁饶有兴致地观察着它们。除了小狮子,园内的大象也吸引了游客目光,一位游客正伸出手,给大象喂食,大象则友好地伸出长鼻子,与游客进行互动。

此次活动,为游客带来了别样的游园体验,也让大家更近距离地感受到了野生动物的可爱。 本报记者 杨蔚 摄