

# 亲子欢聚竹林 挖朗沙“笋嘢”

朗沙社区打造笋文化,开展一系列主题活动

近日,朗沙社区组织 20 余组亲子家庭一连两日到朗沙南星经济社,体验挖笋乐趣。据悉,朗沙社区将以本地特色农产品沙口笋为主题,大力发展系列旅游项目,打造朗沙笋文化。

“几百年前,北江时常洪水泛滥,竹子被江水从上游广西冲刷而下,在南沙村村口沙地的凹地处陷了进去。竹子漂到了哪里,竹笋就从哪里生长出来……”当天,听完朗沙笋的故事后,亲子家庭来到朗沙社区南星经济社,远近闻名的“沙口笋之乡”,一同体验挖笋乐趣。

“爸爸,这个尖尖的就是笋吗?”、“妈妈你看这棵笋怎么样,可以挖吗?”来到竹林的亲子家庭们十分兴奋,小朋友们的“火眼金睛”不断发现土壤上一个个“冒尖”的竹笋,插上小旗子,等待挖出。

“笋尖冒过泥土 5 公分左右,没有分叉,那这棵笋就可



社区希望透过多元化的活动,鼓动居民积极参与其中,传播笋文化。

以开挖了。”在笋农的指导下,亲子家庭成员王鹏用铁铲将笋尖所在位置旁边的泥土铲开,挖开到一定深度,麦黄色的笋身慢慢出现在眼前,再将铲子 45 度从旁插入笋身,用铁锤敲打,反复几下,一棵新鲜的“沙口笋”就脱泥而

出。“作为朗沙人,今日才听说笋的故事,也是第一次和小朋友一起挖笋。亲近大自然的同时,也感觉到作为本地人,我们应多了解、传播本土文化和特产,希望以后能多参加这类活动。”王鹏说。

朗沙社区党委委员叶少珍

表示:“通过活动,拉近孩子与家长的亲子关系,也希望他们能从中了解笋文化,推动社区笋文化的发展。”据了解,近年,朗沙社区着力推动竹笋文化建设,通过竹笋种植和饮食文化推广、竹笋种植示范基地的打造等方面,带动朗沙沙口



挖到竹笋的小朋友十分兴奋。

笋名气,打造笋文化为主题的休闲乡村旅游区。“希望透过多元化的社区活动,鼓动居民积极参与其中,挖掘笋历史,传播笋文化。”叶少珍说。

撰文/卢敏莹  
通讯员 叶少珍  
图片由通讯员提供

## 83 岁老人误入快车道 暖心交警助其归家

近日,一名老人在车水马龙的桂丹路主道行走,危险万分。所幸的是,罗村交警中队巡逻执勤警员及时发现,将其带离马路,后几经周折,帮助其找到家人并接送回家。

7月31日上午9时许,罗村交警中队辅警徐越飞在桂丹路开展巡逻执勤时,发现一位满头白发的老人在桂丹路主道上徘徊,车辆不断从老人身边呼啸而过,现场险象环生。

见状,徐越飞立即上前询问。老人一见到徐越飞便很激动,连忙说:“我要回家,我找不到回家的路。”徐越飞见老人面容疲惫,且天气十分炎热,便将老人搀扶到人行道边的阴凉处作进一步询问。由于当时老人情绪较激动,徐越飞无法问到具体的家庭地址及联系方式,于是决定先将老人带回罗村交警局休息,进一步了解情况。

“婆婆,你今年多大啦?还记得孩子的电话号码吗?”经过徐越飞耐心的询问,得知老人名叫誉某珍,今年 83 岁,家住芦塘新村,但无法提供亲属联系方式。随后,民警马上



徐越飞将老人带离危险的快车道后,耐心向其进行询问。

把相关信息向芦塘村治安队反映,请求协助寻找通知其家人,几经周折,终于联系上誉婆婆的家人。

“警察同志,真是太感谢你们了,不然我真不知道该怎么办!”匆匆赶到罗村交警看到平安无事的母亲后,誉婆婆的儿子叶先生拉着民警连声道谢。原来,当天上午,誉婆婆独自出门,不料迷了路一直未归家,正在家人心急如焚

时,民警的电话让他们心里的石头落了地。

民警提醒,家中如有患有痴呆的老人,需做好看护工作,防止老人走失。同时,可以制作写有家属个人信息及联系方式的小卡片放在老人口袋,以防老人走失的时候,热心人士可以第一时间联系到家属。

撰文/吴泳 通讯员 黄丽红  
图片由通讯员提供

## 老人齐做手指操 专家支招防中风

中风有哪些症状,该怎么预防?日前,联星社区幸福院开展“如何远离中风”主题讲座,社区长者齐学做手指操、学习健康知识,提高疾病预防意识。

“预防中风首先要饮食清淡,适量活动,保持一个好心情。”当日上午 9 点,南海社会福利中心康复医院医生张瑞芳用诙谐幽默的语言,为居民深入浅出地介绍中风的病因、病症及如何预防、就医、调护等知识。“若在日常生活中发现有偏瘫、半身麻木、眩晕、一时性突然失明等情况,需要引起注意,这是都是中风的先兆症状。”同时,张瑞芳结合日常接触的病例,引导居民加强日常保健、养生,多留意身体发生的变化,做到未病先防,“自己才是最好的医生,一旦感到身体异常,应尽快就医。”

系统讲解之后,长者们迫不及待地与张瑞芳交流,根据自己对预防中风和中风的理解、疑惑进行提问和交流,张瑞芳一一耐心解释。紧接着,张瑞芳和工作人员组织长者进行手指操学习,活动身体,参与活动的长者纷纷表示获益匪

浅。“今天不但认识到中风的症状,还学会了自我辨别中风的方法,简单又好记,希望以后也能继续为我们讲解一些其他的常见老年人疾病。”长者雪姨说。

“希望通过本次活动让长者学会有效预防中风的措施,更重要的是提高长者对中风预防意识,引起长者对中风的重视。”联星社区幸福院社工岑雪芬表示,联星社区幸福院将不定期地开展适合长者的讲座活动,让长者了解更多健康知识,提高长者预防疾病意识,为社区长者的身心健康保驾护航。

撰文/卢敏莹 通讯员 黄健菲  
图片由通讯员提供



长者齐做手指操。