

“21天共读经典”怎么读？推荐官再支招

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 马宇琪）由潍坊融媒、潍坊市妇女儿童活动中心、潍坊日报社青少年发展服务中心、高新区东华学校、潍城区实验小学、潍城区智群学校联合发起的“21天共读经典”活动进入尾声，3000余人参与此次共读打卡，不少人在共读打卡过程中已找到适合自己的阅读方法。本期，此次活动的两位推荐官李芳芳、董秀就如何读好《论语》给出自己的建议。

李芳芳是潍坊日报社青少年发展服务中心主任、潍坊融媒新媒体基础教育部主任、《潍坊日报·红领巾报》负责人、新时代文明实践青少年志

愿服务队负责人，她热心公益事业，喜欢品读经典佳作，先后组织举办了全市多届青少年作文、朗诵及才艺大赛。

在李芳芳看来，《论语》由简短的词句串联而成，经历了岁月的洗礼，讲的是最实用的生活智慧，如“工欲善其事，必先利其器”“人无远虑，必有近忧”“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。李芳芳表示，家长想要孩子读好《论语》，可以举现实中的事例来帮助孩子理解意思并加深理解，要大声朗读，因为朗读可以提升记忆，训练孩子的语感，有效提升孩子的语言表达能力和写作能力，但在朗读过程

中需谨记不能“有口无心”。

高新区东华学校教师发展中心主任董秀表示，《论语》是经典中的经典，其中充满生活的学问，小朋友在学习过程中，会收获许多为人处世的“精神财富”。《论语》语言精炼、缺乏趣味，孩子们往往存在读不懂、不喜欢读的情况，家长可适当引导：首先，帮助孩子了解《论语》当时所处的时代背景；其次，将《论语》原文与历史故事相互映照，从而激发孩子的阅读兴趣；最后，将《论语》的精神内涵与现实生活进行对照，结合孩子所熟悉的校园事、家庭事及身边事，古今贯通，学以致用。



体验盲道

10月15日是国际盲人节，潍城区城关街道增福堂社区日前开展了一次“蒙眼走盲道，体验‘无光世界’出行难”活动，社区居民蒙上眼睛行走在盲道上，体验了盲人出行的不易。“眼睛看不见，出行很不容易，我们应该更多地关心和帮助盲人。”不少居民深有感触地说。 潍坊日报社全媒体记者 张驰

提个醒!

天凉了还在露脚踝？这种时尚不要也罢



城区街头有年轻人露着脚踝。

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 常方方）寒露过后，天气转凉，但依旧阻挡不了年轻人追求时尚——露脚踝。如此追求时尚是否会对身体造成影响呢？10月13日，记者就这一现象进行了采访。

在城区一家设计公司工作的白雪有露脚踝的习惯，她坚信这种穿衣风格能显腿长，而且露脚踝的搭配方式让她感觉十分好看。在穿牛仔裤的时候，她会特意挽起裤腿露出脚踝。

而奎文区的李女士最头疼的就是女儿喜欢露脚踝，担心女儿年轻的时候不注意，等老了身体会出现毛病。“女儿现在读大二，天冷了还露着脚踝，我看着都觉得冷！真怕她会冻出毛病。”李女士担心地说。

对此，潍坊市第二人民医院中医科主治医师刘迪表示，之前曾经遇到一位26岁的女性患者，因常年露脚踝，出现痛经后就诊。后来，该患者改变了露脚踝的习惯，在经过相关治疗后不再痛经。刘迪表示，脚踝是人体中一个重要的承重关节，由于此处皮下脂肪较少，保暖性能比较差，如果天冷了还露脚踝，会影响血液循环。血液循环对人体的脏器和关节都非常重要，如果受寒血管就会收缩，关节供血会变差，长此以往就会造成关节损害、关节炎；脚部被称为人体的“第二心脏”，脚踝是联系“两个心脏”之间的重要枢纽，分布着淋巴管、血管、神经等重要组织，外部却只覆盖了一层单薄的软组织，极易受凉。一旦脚踝受凉，就可能使人发生感冒等症；如果女性正处在经期，冬春露脚踝，会导致女性痛经加重。甚至有的人因体内受寒严重，还会增加其他身体组织功能受损的风险。

刘迪提醒，要风度，更要温度。天气转凉后，穿衣要尽量做到上薄下厚，足部、腿部保暖尤为重要。可以养成睡前泡脚的习惯，适当加一些艾叶、红花等药物，能更好地促进血液循环。

萌娃摆摊

“下单送贴纸，心动不如行动”……10月15日，一阵阵稚嫩的叫卖声从城区大陆·盛景嘉园小区内的跳蚤市集传出。这里的跳蚤市集“不一般”，摊主都是幼儿园的小朋友，他们一板一眼地向顾客介绍商品、收钱、找零，有模有样。通过此次活动培养孩子们初步的理财意识和语言表达能力、计算能力、社交能力。 潍坊日报社全媒体记者 马宇琪



闲置家具图书免费赠 八旬翁寻“有缘人”

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 马宇琪）日前，高新区高新花园小区88岁的于守信老人联系到记者，表示他想处理一批闲置图书和家具，如果有市民感兴趣，可以带走这些他珍藏几十年的“宝贝”。

当天，记者看到，于守信珍藏的图书有近百本。于守信说，他在退休之前曾是一名医生以及医学教师，从上世纪50年代开始，他一直坚持阅读医学类书籍及国内外文学名著，读完的书他都会珍藏起来，“这些都是精神财富，会随着时间的推移焕发更加迷人的光芒”。

除闲置图书外，于守信还希望为家中闲置的家具找到“有缘人”，其中包括衣橱、柜子等，许多都是老人的朋友亲手制作的。

当记者询问为何要处理这些闲置物品时，于守信表示，图书和家具是他珍藏了大半辈子的“宝贝”，虽然不算昂贵，但是对他有着重要的意义，如今老房子面临出售，新家没有空闲位置存放太多东西，便想将这些图书和家具免费送给“有缘人”。

如果您对于守信老人珍藏的“宝贝”感兴趣，请拨打电话17705360727与他联系。