

# 二月二恰逢春分 社区活动真不少

## 舞龙舞狮、扭秧歌,居民欢聚一堂好热闹



■天苑街道组织的民俗表演。(社区供图)

□本报记者 方小北

明天是农历二月初二,是民间传统的“龙抬头”吉日,又恰逢二十四节气中的春分,双节相逢实属罕见,约19年一遇。民俗迎春与春日起居防护两不误,这份生活提醒,帮市民舒心迎新春。

### 剃龙头 吃春咬春 老传统藏着仪式感

二月二龙抬头是中国传统文化中的一个重要节气,是一个充满期待和希望的开始。石家庄市及周边县域有着不少具有地方特色的二月二习俗,搭配春分节气的传统讲究,老传统里藏着满满的生活仪式感。

“二月二剃龙头,一年都有精神头”,这是石家庄市民最熟悉的节日习俗。孩子剃“龙头”,寓意健康聪慧、茁壮成长;大人理“龙头”,盼着辞旧迎新、鸿运当头,各大理发店也会迎来节后首个理发小高峰,建议提前预约,避免排队。

饮食上,应顺应春日生发之气,少吃辛辣、油腻食物,多吃时令野菜和蔬菜,如荠菜、菠菜、韭菜、蒜苗等。市区及正定、鹿泉、井陘等周边县区,家家户户常做摊咸食、烙春饼、煮龙须面,也有吃饺子的习俗,称作“吃龙耳”,有县区有吃面条“顺龙身”的老讲究,既贴合节日寓意,又顺应春分时节温和进补、滋养脾胃的养生理念。

春分时昼夜均分,作息上应当避免熬夜,午后可适当小憩,缓解春困,闲暇时多到户外散步、踏青,活动筋骨。

石家庄春季昼夜温差大,春分时石家庄白天气温多在15-20℃,但夜间气温仍可能跌至5℃以下,室内体感温度有时比室外更低,容易受凉。建议遵循“洋葱式”穿衣法,方便穿脱,重点护住腰腹、脚踝、膝盖等部位。老人、孩子和体质虚弱人群别急着换下厚衣物,避免早晚温差和室内外温差引发不适。

居家时可适当关闭门窗,减少冷空气进入,午后气温偏高时开窗通风,保持室内空气流通,既防春燥又能避免密闭空间滋生细菌。

另外,随着草木生发,春季花粉开始飘散,过敏体质人群外出时需做好防护措施。

### 赏民俗 提振士气 志愿服务润邻里

“龙抬头”与“春分”携手而来的日子,既有传统文化的韵味,又饱含春日新生的希望。各社区也抓住

时节,举办各种服务活动,携手描绘社区和谐、邻里相亲的美好画卷。

新华区北苑街道总工会、西三庄街社区居委会18日下午在荣盛和府小区东广场联合举办了“春暖二月二 龙腾喜洋洋”的演出。来自社区的文艺爱好者们自编自导自演,用歌声、舞蹈和笑声为辖区居民提前送上了节日的祝福。除文艺节目外,普法宣传也在同步进行。工会工作人员针对合同签订、试用期规定、工资支付等热点问题,结合正反典型案例,开展靶向式普法,引导大家规避求职陷阱,依法维护自身合法权益。居民们也提出一些自己实际遇到的问题,工作人员给予了全面细致的解答。

天苑街道18日以“遇见艺术”为形式,在辖区公园广场举办了“龙腾二月二 文化惠民生”主题惠民演出活动。居民们欢聚一堂,在春日美景中赏民俗、观文艺、话邻里。节目形式多样、雅俗共赏,歌曲、秧歌、舞蹈、模特走秀、小品等多种节目轮番登场,既有传统民俗韵味,又兼具现代艺术气息。活动还特别设置了互动问答环节,围绕“龙抬头”节气习俗、传统文化知识、社区便民服务等内容展开提问,居民们积极参与,在轻松愉快的氛围中收获知识与惊喜。

正在筹备开展活动的还包括联盟街道高柱社区,计划于21日举办第八届飞叉艺术节活动,以非遗民俗为特色,将传统文化与回迁新居新生活相结合。已经征集的演出包括国家级非遗项目飞叉表演、舞龙舞狮、扭秧歌、踩高跷、传统杂技等。西三庄街道浩林苑社区则将在明天开展“龙抬头”理发进社区志愿服务活动,切实解决社区老年群体、行动不便居民理发难题。北苑街道在翔翼路8号院组织理发师志愿者为辖区老人、小朋友免费理发。

石家庄市长安区长丰街道北翟营社区将在20日举办长安区春节示范性村晚暨长安区文化进基层惠民演出活动。文艺汇演邀请安娥艺术团、亚龙舞蹈队共同参演。北翟营社区“两委”坚持问题导向,聚焦群众“急难愁盼”,扎实推进“为民办实事”各项工作落地见效,不断增强人民群众的获得感与幸福感,现场还将通过播放视频短片,让居民深入了解北翟营社区2025年为群众办实事完成情况。同时社区两委将邀请老年居民欢聚一堂,共尝大锅菜,品佳肴聊家常,畅谈生活中的点滴。社区将紧紧围绕2026年度重点民生工作,以满足居民对美好生活的向往为奋斗目标,努力推进各项工作实现新跨越。

## 开展便民服务 护航居民生活

本报讯(记者 方小北)石家庄市高新区长江街道国宾社区党支部联合新时代文明实践站开展多种服务活动,践行雷锋“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。

在国宾壹号小区,志愿者们开展公证服务普法宣传活动,将专业公证法律服务送到群众“家门口”,用实际行动传递温暖与法治力量。志愿者通过政策宣讲、案例解读、一对一咨询、资料发放等形式,重点普及与居民生活密切相关的公证法律知识,聚焦遗嘱继承、房产赠与、委托授权、老年人权益保障等民生热点,讲解相关法律法规、办理流程与便民举措,帮助大家明晰权利、防范风险、化解纠纷。

社区党支部还联合长江社区卫生服务中心、国宾社区卫生服务站及河北省儿童医院专家团队,在国宾壹号社区广场开展大型义诊志愿服务活动,用专业与温情守护辖区老人安康、助力困境患儿康复。活动精准对接“一老一小”健康需求,设置两大核心服务板块。河北儿童医院医护专家耐心解答儿童常见疾病、生长发育等相关疑问,重点关注困境患病儿童,并开通爱心就医通道。社区卫生服务站为老年人及慢性病患者提供免费体检,细致记录健康数据、耐心给出调理建议。

下一步,国宾社区党支部将持续联动专业力量,常态化开展多种便民活动,让雷锋精神在基层落地生根。

## 拜访独居退役老人 听他们讲述军旅故事

### 社区携手大学生开展学雷锋志愿活动

本报讯(记者 方小北)石家庄市长安区胜北街道北二环西社区携手河北经贸大学索非亚智慧商学院大学生志愿者,近日开展“桑榆有暖 志愿同行”学雷锋志愿走访活动,上门拜访社区独居退役老人,倾听他们讲述军旅往事,感悟正义担当。

在轻松融洽的氛围中,志愿者们围坐在老人身边,为老人们朗读故事,认真聆听老人讲述自己的军旅岁月与人生历程。从军营里的刻苦训练到守护家国的责任担当,从青春热血的坚守到岁月沉淀的从容,每一个细节都让志愿者们深受触动,大家不时点头回应、主动询问过往细节,老人的事迹深深打动了在场的每一位志愿者,大家纷纷表示要以老人为榜样,学习他忠诚奉献、坚守正义、乐于助人的精神。

此次学雷锋志愿活动,不仅为独居退役老人送去了关怀与温暖,让老人感受到了社区大家庭的温暖,更让大学生志愿者们在倾听与交流中,接受了一次深刻的红色教育和思想洗礼。

## 巧手绘风筝 赴一场春日文化之约

本报讯(记者 方小北)“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”放风筝是春天的乐事,也是孩子们最喜欢的活动之一。石家庄市高新区长江街道听澜社区党总支依托新时代文明实践站,近日联合红色社区社会组织悦澜书画社、育澜青禾社、高新区青年志愿服务队带领社区儿童,参与手绘风筝活动,共赴一场春日文化之约。

风筝制作技艺是国家级非物质文化遗产,志愿者为孩子们详细讲解风筝的起源、历史特色与传承发展,并从风筝的传统样式、制作工艺到文化内涵一一进行讲解,让大家对这一非遗技艺有了全面认识。孩子们认真聆听,眼中满是对传统技艺的好奇与向往。

手工制作环节,志愿者为每位孩子分发风筝骨架、画笔、颜料等材料,孩子们在志愿者的带领下亲手制作。活动不仅让孩子们了解了非遗风筝制作技艺,也锻炼了他们的动手能力和创造力。同时,活动进一步拉近了社区与居民的距离,丰富了社区文化服务内容,营造了传承优秀传统文化、共建和谐社区的良好氛围。