

定安县首发《母瑞山》本土音乐专辑

悠悠红歌扬,浓浓爱国情。为献礼中国共产党90周年华诞,定安县倾力打造本土第一张专辑《母瑞山》。该专辑收录《母瑞山》、《文笔峰》、《定安 琼州好地方》、《定安娘子》等8首歌,把对党的感情融入到歌曲中,唱出定安独特的魅力,唱出对党的由衷祝福,也唱出对党深深的情思。《母瑞山》先期录制了1000张,6月底,海南中唱·田丰唱片制作公司、广州艺扬文化传播有限公司将推出以《母瑞山》为主打歌的音乐CD合集。

“南海明月,潮声起,六十阴晴圆缺;母瑞山巅,登高望远,烽火琼州,路延绵。”悠扬的旋律把人带入一种似真似幻的仙境中,椰林鼓浪,横笛吹奏,立于尘世而又超脱世俗,聆听者仿佛走进母瑞山,感受琼崖革命二十三年红旗不倒的“摇篮”——母瑞山



《母瑞山》专辑碟面

的美与真,在那烽火硝烟、枪林弹雨的年代,王文明、冯白驹等革命先辈不怕流血牺牲,不畏艰难困苦,两度保存革命火种,为琼

崖革命胜利立下了不朽的功勋。《母瑞山》由定安县文体局局长徐吉作词,音乐大师田丰作曲。“南天情”爱心公益慈善活动的主题

崖革命胜利立下了不朽的功勋。

代流行音乐有机地融合在一起,把一段已经消失在时间中的往事展现在我们眼前,勾画了一幅绝美的爱情图。县文体局长、该专辑的执行策划徐吉说:“我们把定安的美与真通过歌曲的形式展现出来,希望通过这些优美的歌曲,更加真实、更加全面的展现定安独特的魅力,把歌的“美”与定安的“美”结合,作为献给党九十周年的特别礼物。”

专辑《母瑞山》是定安县委、县政府在建党九十周年之际献上的一份特殊的礼物,定安县委书记孙颖担任该专辑总策划,县委副书记、县长符立东担任总监制,县组织部、宣传部、文体局联合出品。由被誉为音乐大师的海南流行音乐制作人田丰精心力创。

定安县物产丰富,民风纯朴,文化尤为发达,定安人自古

以来就能歌善舞,随时随地就能哼上几句琼腔琼调,专辑《母瑞山》依托定安“母瑞山”、“文笔峰”、“定安娘子传说”等本土特色的旅游资源,展现其秀美风景的同时也激活定安人的音乐创作激情,《母瑞山》、《文笔峰》、《定安 琼州好地方》等歌曲真实地描绘了定安的美景,以歌曲的形式向世人描绘了这个充满着神奇与美丽的地方,该专辑饱含着对党的深情,更浓缩了定安百年文化历史。

据了解,母瑞山位于海南岛定安县南端,方圆100多平方公里,地处定安、琼海、屯昌三市县交界处,是五指山脉向东北延伸的一座山。这一带山陡林密,峡谷流急,是琼崖革命的摇篮,被称为海南的井冈山,它是海南革命的红色摇篮。

(林先锋 吴采净)

「古色古乡 百里百村」掠影



蓝天白云下的农舍。梁源富摄



村道悠悠。梁源富摄



乡野风光。梁源富摄



丰收的富硒香米。梁源富摄



飞泉。梁源富摄

双创工作

创建园林卫生城市 健康教育要求

1. 全县各级健康教育机构健全,人员、经费落实,能够承担起业务技术指导中心的职责。
2. 城、郊区中、小学全部开设健康教育课,注重培养学生养成良好的卫生行为,学生健康知识知晓率和健康行为形成率≥80%;14岁以下儿童蛔虫感染率≤3%,中专、中等职业学校及高等院校开展多种形式健康教育。
3. 各级医院能采取多种形式、有针对性地病人及其亲属开展健康教育,住院病人相关卫生知识知晓率≥80%。
4. 社区能紧密围绕群众健康需求和卫生防病工作重点开展多种形式的健康教育活动,居民健康行为形成率≥70%。
5. 各行业能结合本单位特点开展有关职业卫生、疾病预防、卫生保健等方面健康教育活动,职工相关卫生知识知晓率≥80%。
6. 县、区各新闻媒体设有健康教育栏目,能紧密结合卫生防病工作和广大群众普遍关心的卫生热点问题,开展多种形式的卫生防病宣传和健康教育,对创建卫生城市活动进行正确的舆论引导。
7. 车站、广场等大型公共场所设立电子屏幕和公益广告有卫生防病宣传和健康教育内容。
8. 坚持开展控烟工作。公共场所所有禁止吸烟标志,县城建成区无烟广告。(罗利明 整理)



常常会听到身边的女同事抱怨:“再这样下去,我就要变成黄脸婆啦!”她不是在抱怨找不到真命天子——尽管大多数女孩的确忙到没有时间找 Mr. Right——而是在为自己长时间呆在办公室里,忙到甚至没有时间去美容院作保养,身体长期处于“亚健康”状态而焦虑。

抱怨一:三餐总是没规律,肠胃越来越折腾,还总会生小痘痘!

你需要:给身体排毒

养生汤推荐:鲜味萝卜汤
材料:三碗水(750毫升),白萝卜2个,葱2棵,鸡味浓汤宝1块

做法:1. 白萝卜洗净去皮,切块;葱切成碎末。
2. 在锅中放入三碗水,煮沸后加入家乐鸡味浓汤宝1块,搅拌至完全溶解。

3. 放入萝卜块,待再次煮沸后撒上葱碎即可。

抱怨二:老是坐在电脑前,终日不见阳光,医生说我开始有骨质疏松的征兆!

你需要:赶快补钙

很多女孩年纪轻轻却嚷嚷自己“腰酸背痛”,有的还出现

了“老朋友”不规律的症状,原因就在于身体里面缺少了足够的铁和钙质。不要忽视了这些小征兆,它很可能会让你的更年期提前,容颜衰老得更快。黄豆、山药和各种肉类都是补钙的好帮手,黄豆还含有丰富的铁质,能让你青春常驻。

养生汤推荐:山药小排汤

材料:小排400克,山药150克,枸杞10克,胡萝卜30克,生姜3片,家乐浓汤宝猪骨汤1块,3碗水(约750毫升)
做法:1. 排骨洗净,放入

沸水中焯去血沫,山药、胡萝卜洗净去皮,切成滚刀块。

2. 锅内倒3碗清水,加入姜片,待水煮沸之后,将浓汤宝放进锅中,搅拌至完全融化。

3. 放入小排、胡萝卜、山药和枸杞,待水沸腾冒气后扣上盖子加热15分钟即可。

抱怨三:领导才交待我的任务,转身就忘不起是什么了!

你需要:增强记忆力

紧张的工作状态,时间长了难免容易精神疲劳,甚至失

眠。日积月累下来,记忆力减退、注意力无法集中等问题都可能会降临到我们的头上。鸡蛋、菠菜以及各种鱼类能够为人体提供丰富的蛋白质和氨基酸,起到保护大脑、增强记忆力的功效。

养生汤推荐:芥兰鱼片汤

材料:三碗水(约750毫升),芥兰300克,鱼肉片150克,家乐浓汤宝浓滑鱼汤1块

做法:1. 芥兰去外皮,洗净备用。

2. 锅中倒三碗清水,待水煮沸之后,将1块浓滑鱼汤味的家乐浓汤宝放进锅中,搅拌至完全融化。放入芥兰和鱼片,待原料熟后即可。

养生小贴士 —— 养生汤推荐