

## 乐享中华美食 共创美好生活

## “中华美食荟”暨宁夏服务消费季28日启幕

本报讯(记者 梁小雨)4月28日至5月2日,2026年“中华美食荟”暨宁夏服务消费季,将在银川市兴庆区兰溪谷商务广场启幕。本次活动由商务部、人力资源社会保障部、农业农村部、文化和旅游部、市场监管总局、广电总局、体育总局与宁夏回族自治区人民政府联合主办。活动以“乐享中华美食·共创美好生活”为主题,以银川为核心、辐射五市,紧扣“文化性、体验性、实效性”核心,深度融合国家级平台的“全国性”视野与宁夏在地资源的“独特性”禀赋,将贺兰山东麓葡萄酒这张“紫色名片”融入活动全过程。据悉,本次活动立足“全国性”与“本土性”有机结合,形成三大亮点,让盛会既有

国家高度,更有宁夏温度;落地西北,辐射区域新格局,活动打破以往多集中于中东部城市的格局,将国家美食文化品牌辐射至辽阔西北,让群众在家门口感受国家级美食盛会魅力;餐酒融合,赋能产区战略,活动创新性地将国家级美食盛会与“贺兰山东麓葡萄酒美食融合创新大赛”融为一体,探索“中国菜+宁夏葡萄酒”搭配体系,推动宁夏葡萄酒从产区特色升级为国家级葡萄酒文化标识;科技融合,焕新文化表达,活动引入虚拟AI主持人“宁小味”、机器人同台竞演,将现代科技与传统美食文化、非遗传承相结合,推动“舌尖美味”向“可观赏、可体验、可带走”的文化产品转化,拓展“美

食+文旅”消费新场景。

在4月28日19:30举行的启动仪式上,将以“九州风味荟塞上 黄河烟火启新程”主题宣传片开篇,展现黄河与贺兰山孕育的饮食文脉;原创歌舞剧《寻味》深挖中华美食底蕴,搭建起跨越地域的文化交流平台;由演员与机器人联袂出演的歌舞剧《塞上风味》,生动演绎宁夏美食“请进来、走出去”的融合故事;歌舞剧《华夏同源》传递“俭以养德、传承永续”的中华美德。

启动仪式将创新引入虚拟AI主持人“宁小味”,以3D形象与真人主持同台互动,并现场发布餐饮新业态、绿色餐饮、中华饮食文化博物馆三大领域典型案例。现场也

将重磅发布《宁夏美食地图》,创新融入“漫游路书”理念,串联起宁夏五市特色美食,推出多条主题寻味路线。仪式还将视频连线吴忠早茶文化分会会场,双城同频、共品早茶烟火。

本届“中华美食荟”为期5天,主会场将设置中华美食集市、世界美食体验市集、风味微醺市集、塞上风味市集、丝路生活市集等主题市集,上百个展位汇聚全国八大菜系、45家中华老字号、宁夏五市风味及20国异域美食。活动同步启动宁夏服务消费季,推出百余项特色促消费活动,深度融合贺兰山东麓葡萄酒产业,探索“中国菜+宁夏葡萄酒”的全新搭配体系。

## 德耀银川·榜样在身边

以科创破局,以初心筑梦,唐亚楠——

## 20年深耕 蹚出大健康产业新路径

本报记者 闫茜

4月19日晚上8点,银川经开区伊百盛生物工程有限公司的智能化生产车间还在持续运行。三条全自动生产线的控制面板上数据跳动,唐亚楠穿着白大褂,正在查看最新一批羊胎素产品的活性检测结果。

“合格”。她直起身,继续走向下一个工位。

20年前,她从小作坊起步,如今,她带领着百余人团队,将企业做成了国家高新技术企业。1981年出生,中共党员,食品工程高级工程师,唐亚楠近日还正式成为2026年“全国五一劳动奖章”拟表彰对象。

作为企业党支部书记,唐亚楠推行“党建+发展”模式,设立“党员先锋队”“党员攻坚组”,让党员在技术研发、市场开拓等关键岗位承担重任。在她的带领下,企业党支部被评为“五星级基层党组织”,党建优势逐步转化为发展优势。“党建不是虚的,而是要实实在在推动企业发展。”唐亚楠说,这也让企业在市场波动中有了方向,在技术创新中有了支撑。

“科技创新是企业发展的核心动力。”面对原材料成本上涨和市场需求升级的现状,唐亚楠提出“以智能化降本、以工艺优化提效”的解题思路,带领研发团队攻关。引进

智能化生产线后,企业产能提升30%,一条生产线从过去需要8名工人两班倒,变为3人即可轻松操作。在她的推动下,企业累计获得25项专利、5项软著、2项团体标准,主导10余项自治区级重点科技研发项目,跻身国家高新技术企业行列。

此外,唐亚楠还推动了产学研融合,与宁夏大学、浙江大学生命科学学院等建立合作,实现多项科研成果转化,企业研发投入占比提高到8.6%。目前,伊百盛生物工程有限公司已成为中国羊胎素专业生产基地,开发出保健食品、特殊膳食食品等百余款产品,将宁夏滩羊、枸杞等特色资源转化为产

业优势,带动农民增收和产业升级。

面对就业压力,唐亚楠优化产品结构,开发大健康产品新领域,先后吸纳百余名大中中专学生就业。同时,她还依托企业资源创办伊百盛职业技能培训学校,免费开展直播营销技能培训,已有2000多人通过培训实现创业增收。

从“青年拔尖人才”到“宁夏杰出巾帼创业之星”,从“银川市劳动模范”到“全国五一劳动奖章”拟表彰对象,唐亚楠依旧活跃在生产一线。她说:“劳动者的价值,不在于获得多少荣誉,而在于是否为社会创造了价值。”

## 聚焦信息无障碍建设

## 银川助力老年人融入智能时代

本报讯(记者 闫茜)为切实满足辖区老年人对智能手机的使用需求,助力老年群体跨越“数字鸿沟”,近期,银川市各部门、社区聚焦信息交流无障碍建设核心任务,全面优化适老化与无障碍服务供给,多措并举帮助老年群体更好融入智能时代。

“以前出门买菜总怕手机支付慢,现在我也能熟练扫码啦!”“你看,我用AI给老照片修复了颜色,年轻时的样子又回来咯!”近日,在兴庆区大新镇燕庆园社区的老年大学里,时不时传出这样的感慨。教室里坐满了头发花白的“学生”,他们有的举着手机对着屏幕比画,有的凑在一起研究刚刚生成的AI作品——这里不是年轻人的科技沙龙,而是专为银发族开设的智能手机课堂。

语音助手唤醒、AI智能修图、一键生成生活文案……这些听起来“高大上”的功能,在老师的耐心讲解下变得触手可及。学员马阿姨举着手机,脸上满是得意:“我们现在也学会用手机记录生活,分享快乐,感觉越活越年轻!”

在兴庆区中山南街街道安和社区,社区工作人员精心组织开展智能手机使用辅导、常用APP操作教学等志愿服务,以形式多样、内容务实的服务为辖区老年人送去温暖与关怀,有效提升了老年人的数字操作能力与生活幸福感。此外,活动还通过举办专题讲座、发放宣传手册、上门入户宣讲等多种形式,围绕智能手机基础操作、生活服务类APP应用、信息获取与交流无障碍等重点内容开展科普讲解。社区工作人员结合老年人实际需求,用通俗易懂的语言演示如何用手机预约挂号、查询公交、使用语音助手等功能,详细传授智能设备操作技巧,反复提醒老年人在使用手机时遇到困难可随时联系社区或志愿者,帮助大家逐步跨越“数字鸿沟”,更好融入智能时代。

通过一系列务实举措,银川市信息无障碍建设取得积极成效。从开设智能手机课堂、推广便捷应用,到开展手把手辅导、普及生活服务类APP操作,各部门、社区精准聚焦老年人在出行、就医、消费等高频场景中的实际困难,持续优化适老化服务供给。越来越多的老年人不仅掌握了扫码支付、在线预约、语音交互等技能,更开始主动利用智能技术丰富文化生活,增强了融入数字社会的信心与能力。

## 牵紧“安全绳” 争做养犬文明人

本报讯(记者 吴春霖)“遛狗牵好绳,及时清理粪便,既是爱护狗狗,也是对邻里负责!”4月21日,在金凤区贺兰山中路街道阅海湾社区文明养犬宣传活动现场,不少养犬居民纷纷发出这样的感慨。为进一步规范社区养犬行为,化解不文明养犬导致的扰民、环境脏乱、邻里矛盾等问题,营造安全整洁、和谐友爱的社区环境,阅海湾社区工作人员与志愿者深入辖区街巷、小区广场,开展“牵好文明绳,守护邻里情”文明养犬主题宣传活动,面对面将文明养犬理念送到居民身边。

活动中,社区工作人员向养犬居民发放文明养犬倡议书、宣传手册,并逐一讲解文明养犬要点。从依法办理养犬登记、定期给犬只接种疫苗,到外出遛犬必须牵紧牵引绳、随身携带拾便袋及时清理宠物粪便,每一项规范都讲得细致透彻。社区工作人员还结合辖区内发生的犬只未牵绳引发惊吓、粪便污染环境导致纠纷等真实案例,向居民说明不文明养犬的隐患和后果,引导养犬居民增强责任意识,自觉遵守规定,做到文明养犬、安全养犬。

为了让宣传更接地气、更有实效,志愿者耐心解答养犬居民提出的各类问题,从日常遛犬注意事项到邻里相处文明礼仪,逐一进行沟通讲解,拉近社区与居民的距离。同时,社区将牵引绳、拾便袋等文明养犬实用物资作为宣传福利,免费发放给现场养犬居民,手把手教居民正确使用牵引绳,叮嘱大家出门遛犬务必全程牵绳,用实实在在的贴心物资,引导居民主动践行文明养犬行为。养犬居民纷纷表示会自觉遵守文明养犬各项规定,出门遛犬时刻牵好文明绳,主动清理宠物粪便,杜绝不文明养犬行为,用实际行动维护社区公共环境,争做文明养犬人,共同守护和睦的邻里关系。

如何防过敏?“春季儿童传染病”有哪些?

## 春日养生 收好这份攻略

本报记者 沈亚婷

4月21日,自治区卫生健康委员会举行“时令节气与健康”发布会。这一天正值谷雨节气,又是全国肿瘤防治宣传周最后一天,来自区内多家医疗机构的专家围绕春季过敏、儿童传染病、肿瘤防治、节气养生等话题,一一回应了群众关切。

## 打喷嚏是感冒还是过敏? 哮喘能不能根治?

“最近出门踏青,回来就开始打喷嚏、流鼻涕,我到底是感冒了还是花粉过敏?”这是近期各医院门诊被问得最频繁的问题。自治区人民医院呼吸与危重症医学科主任医师崑冰给出了一个简单好记的区分法。

看“痒不痒”——过敏时打喷嚏往往是连续性的,鼻子、眼睛、耳朵甚至嗓子都会发痒;感冒时打喷嚏则很少有全身发痒的感觉。

看“烧不烧”——过敏一般不发烧,感冒则常伴有发热、头痛、嗓子疼、全身酸痛的症状。

看“传不传”——感冒会传染,过敏性鼻炎不会。

看“多久好”——感冒一周左右自愈,过敏如果不治疗,症状可能会持续整个花粉季。崑冰提醒,如果符合过敏特征,应尽快避开花粉等过敏原,及时就医。

另外,换季气温忽高忽低,有些人开始喘息、胸闷,担心是不是哮喘。崑冰坦言:支气管哮喘目前确实无法根治。但她强调,通过规范治疗和科学防护,绝大多数患者可以把症状控制得很好,过上跟正常人一样的生活。预防哮喘的关键在于:花粉季少出门、戴口罩,回家及时换衣服洗澡;家里定期打扫,减少尘螨霉菌;采用“洋葱式”穿衣法,多层穿搭,随时增减衣物,避免着凉诱发哮喘。她特别提到,孩子尽量顺产、多接触自然环境,坚持母乳喂养,避免滥用抗生素,这些都能降低孩童长大后得过敏性疾病的风险。

## 皮肤过敏怎么办? 春季护肤需注意什么?

谷雨时节气温波动大,紫外线变强,花粉、柳絮等因素都会导致皮肤问题高发。宁夏中西医结合医院皮肤科主任医师贺晨霞把皮肤过敏的症状总结成“四痒、两红、一肿”:刺痒、蚁行感、剧烈瘙痒、越抓越痒;片状或弥漫性红斑、发烫;眼皮、嘴唇或脸颊突然肿起来。

她将过敏分为三个等级:轻度过敏表现为局部红点、风团或皮肤粗糙起皮;中度过敏会在红斑上长针尖大小水疱,皮肤紧绷刺痛,涂抹保湿霜也没用;重度过敏则出现面部或喉头水肿、呼吸不畅、皮肤渗水结黄痂

或全身大范围风团——这种情况必须立刻去医院。

皮肤万一过敏了怎么办?贺晨霞教大家“三步走”。第一步,立刻停用所有护肤品、化妆品,连洗面奶都先别用,只用凉白开或生理盐水轻拍洗脸;同时暂停吃野菜、芒果、海鲜等食物,别喝酒。第二步,轻度过敏可以居家冷敷:用4层到6层纱布蘸冷藏过的纯净水,敷在红肿痒的部位,每次10分钟,每天3次到4次,敷完后涂点凡士林或维生素E乳。痒的时候拍一拍或冷敷,千万别抓。第三步,如果3天没好转,或者出现水疱、渗水、眼睛嘴巴肿得影响视物吃饭、胸闷气短喉咙发紧,赶紧去医院急诊或皮肤科就医。

至于网上流传的“多敷面膜”“护肤品越多越有效”“勤洗脸去角质”等说法,贺晨霞直言全是坑。她给出春季护肤的核心四字:温和精简。清洁要温和,别用磨砂膏和洁面仪;洗完脸3分钟内涂保湿霜;防晒别偷懒,阴天也有紫外线;皮肤敏感时只做清洁、保湿、防晒三步,别乱叠加。天天敷面膜会让皮肤过度水合,护肤品堆多了反而过敏长痘,洗脸太勤会破坏天然油脂层。

## 孩子过敏家长能做什么? “春季儿童传染病”都有哪些?

儿童春季过敏反复发作,家长最是揪心。北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院儿科学科带头人张晓春给家长支了三招。第一,避开过敏原:花粉高峰期少出门,出门戴口罩,回家马上洗脸洗鼻子、换衣服;床单被套用55℃以上热水洗,家里别养花养宠物。第二,做好皮肤护理:剪短孩子指甲,用温水快速洗澡,涂无香无酒精的保湿霜,别乱抹药膏或偏方。第三,调整饮食作息:吃得清淡些,少吃容易过敏的食物,保证孩子有充足的睡眠。

据了解,孩子常用的抗过敏药有三类,只要在医生指导下用,安全性没问题。但如果出现呼吸困难、嘴唇发紫、皮肤大面积肿胀、痒得睡不着、自己护理了也不见好,就得赶紧去医院就医。

此外,入春后儿童传染病也进入高发期。张晓春列出了五种最常见的“春季儿童传染病”及其特征:流感起病急,突发高烧伴头痛肌肉酸痛;手足口病典型表现是发热

加上手、足、口腔、臀部出现疱疹或红疙瘩;水痘先发烧,然后头面部、躯干分批出疹子,斑疹、丘疹、水疱、结痂同时存在;流行性腮腺炎表现为腮帮子肿痛,吃酸的疼得更厉害;诺如病毒则突然恶心、呕吐、肚子疼、拉稀水便,学校容易扎堆感染。

家长可以用“一看、二测、三观察”快速判断。看嘴巴、手脚、屁股有没有皮疹疱疹;测体温是不是突然高烧或反复高烧;观察孩子的精神状态、吃饭睡觉跟平时相比有没有明显不同。

预防上,勤洗手、多开窗通风、少去人多拥挤的地方、按时打疫苗。如果孩子持续高烧不退、没精神、频繁呕吐、呼吸急促、嘴唇发紫、不喝水不吃东西、尿很少、皮疹突然增多或破溃感染,别犹豫,马上去医院。

## 春夏交接 养生要注意什么?

谷雨是春季最后一个节气,正处在向夏季过渡的当口。自治区中医医院肿瘤血液科主任医师宁小菊介绍,此时雨水增多、湿气加重,养生要注意“祛湿健脾、疏肝养心”。

吃啥好?冬瓜、薏米、山药、赤小豆都是健脾祛湿的好食材;菠菜、香椿、草莓等应季蔬果能清润疏肝。少吃生冷、油腻、辛辣的东西,别给脾胃添负担。作息上可以晚睡早起,但别熬夜,最好23点前入睡;中午休息15分钟到20分钟,补足精力。运动选散步、慢跑、八段锦、太极拳这类的温和有氧运动,每周进行3次到4次,每次30分钟就行,别出大汗,运动出汗后要要及时擦汗,避免吹风。

## 中医如何防治肿瘤?

很多人一听到肿瘤就害怕。宁小菊从中医角度解释:中医没有“肿瘤”这个病名,而是归为“癥瘕”“积聚”,认为它是正气亏虚、邪毒内侵、气滞血瘀、痰湿郁结导致的全身性疾病,不是单纯的局部问题。核心病机在于“正虚邪实”——免疫力下降后,病邪积聚最终形成病灶。

中医防治肿瘤的核心理念是“扶正固本”。预防阶段,通过中药调理、穴位按摩、情志疏导、饮食调养,增强身体正气,从根源上降低肿瘤发生风险。治

制图:孙辉(AI辅助生成)