

扛起锄头种地，放下锄头唱戏

峪乔柳腔传承200余年，将启动市级非物质文化遗产保护项目申报工作

□半岛全媒体记者 刘晓林
通讯员 王煦栋

2021年农历正月期间，扬琴、二胡、铜锣一齐奏响，新编柳腔剧目《众志成城战疫情》在北宅街道峪乔社区出演。峪乔社区是一个有着600多年历史的老村落，峪乔柳腔已传承了200余年。

大人孩子都会唱

柳腔是青岛市独有的古老戏曲剧种，始于清朝乾隆年间。峪乔柳腔的特点是运用崂山当地方言进行表演，唱腔委婉细腻、优美流畅，语言风趣生动，表演朴实无华，有着独特的地方色彩和浓郁的乡土生活气息。

20世纪以来，峪乔社区民间艺人每逢正月就开始沿村演出。1928年，峪乔社区成立了峪乔同乐会，并于20世纪60年代成立了峪乔柳腔剧团。随着柳腔爱好者越来越多，演出剧目也越来越多，峪乔社区逐渐流传起了“大人孩子都会唱”



演出中的峪乔柳腔剧团。

的说法。2007年，峪乔柳腔被评为崂山区非物质文化遗产，再次焕发出了蓬勃生机。峪乔柳腔剧团也多次在各级文艺演出中获奖，成为深受居民喜欢的文艺团体。

放下锄头是演员

峪乔社区有1400多名居民，几乎人人都喜欢唱峪乔柳腔。彩排节目的时候，

峪乔社区的文化活动室内充满了欢声笑语，很多社区居民都会赶到现场围观。73岁的李忠敏是峪乔社区柳腔剧团团长，也是剧团里年龄最大的团员。峪乔社区柳腔剧团共有近20名演员，平均年龄50多岁。

“我们剧团的团员都是社区居民，平常还有自己的农活，业余时间放下锄头就来练习柳腔。每年正月，我们不只在‘家门口’演出，还常常被邀请到其他街道演出呢。”李忠敏说。

让柳腔代代传承

为了传承和弘扬峪乔柳腔，峪乔社区柳腔剧团特别注重吸收年轻力量。“为了进一步推陈出新，北宅街道聘请了专业老师来指导，帮我们编排了柳腔新曲，为的是努力让更多年轻人喜欢上柳腔。”李忠敏说。

2021年，北宅街道将启动青岛市市级非物质文化遗产保护项目的申报工作。

[科普园地]

为什么肝癌发现即晚期？

□半岛全媒体记者 刘晓林 整理

肝脏是一个强大的器官。肝脏的强大之处，不仅仅在于功能多，它还很能忍，但这也成为了它的致命缺点。

首先，肝脏没有痛感，即使出现一些小问题，人体也感觉不到很明显的不舒服。只有当癌细胞不断生长膨胀，触碰到包膜了，人体才会有痛感。因此，当你感觉到痛的时候，往往为时已晚。

其次，肝脏的能力很强，坏了一部分还能正常工作。正常人的肝脏大约只需要使用1/4就可以满足日常所需。到了肿瘤已经长大、在肝内有了转移灶的程度，有时候肝功能可能还是没有明显的异常。因此，肝癌在早期阶段不容易被发现，一旦“罢工”，就是永久性下线。

哪些因素，会悄悄升高肝癌风险？

病毒性肝炎

慢性病毒性肝炎是肝癌的最重要危险因素，主要指的是乙肝和丙肝。

因为肝脏特有的“无感”特点，肝炎的感染也没有症状，肝炎病毒可以潜伏在人体内，通过血液、母婴、性行为传播。很多患者并不知道自己生病了。近几年，病毒性肝炎对人类的危害正在逐步降低。预计到2030年，病毒性肝炎相关肝癌将会被完全控制住。

酒精性肝病

所谓酒精肝就是长期大量饮酒导致的慢性肝病。从酒精性脂肪肝，

逐渐可加重成为肝硬化，再进一步进展为肝癌。同时，酒精还能加重肝炎病毒对肝脏的破坏，协同促进肝癌发生。而中国人酒精代谢的能力天生就差一些，有毒物质在体内的堆积时间会更久，对肝脏的威胁也更大。

其他危险因素

滥用药物、暴饮暴食、肥胖超重、不注意饮食卫生，都会对肝脏造成伤害。

每一粒吞下去的保健品，都会增加肝脏的负担。如果每天大鱼大肉，肝脏处理不过来，容易造成脂肪肝。长期不注意，会引起脂肪性肝硬化，甚至肝癌。如果经常暴饮暴食，或者已经处于肥胖或超重的状态下，就必须要注意了。

此外，不太卫生的饮食环境中，容易出现黄曲霉素。黄曲霉素会增加许多癌症的发病率，其中就包括了肝癌。

预防肝癌，这些事情一定要做

保持良好的生活习惯，不抽烟，不喝酒，不超重，不滥用药物，不吃霉变食物；

一定要接种乙肝疫苗。没打过的人尽快去接种，如果属于乙肝高风险人群，注意监测乙肝抗体，必要时补充接种疫苗；

积极治疗慢性肝病，包括慢乙肝、慢丙肝、酒精性肝病等，别因为没感觉就忽略它；患有慢性肝病的人，注意定期体检通过肝脏超声、AFP(甲胎球蛋白)等筛查肝癌。

肝脏无小事，希望每个人都远离癌症。

[健康北宅]

45至60岁崂山妇女看过来

北宅卫生院将开展2021年妇女更年期症状早期中医干预活动

□半岛全媒体记者 刘晓林 整理

为进一步体现中医药治未病和预防疾病的独特功效，更好地发挥中医药特色优势，北宅卫生院将开展2021年妇女更年期症状早期中医干预活动。

活动内容：

在崂山区居住的45岁至60岁妇女进行更年期症状早期中医药干预。期间，将聘请高端专家团队现场讲课，开展养生保健宣讲，适龄更年期女性专诊，对确诊需要中医保健治疗(灸疗、拔罐)、中药饮片治疗的更年期症状患者，给予累计自付部分补助50元，如不足50元按实际数额补助。

活动对象：

45岁至60岁在崂山区居住的妇女。

可以干预和治疗的更年期症状：

月经紊乱，阵发性潮热、潮红，出汗、失眠、心慌、头晕、头痛、急躁易怒或抑郁多疑等。

活动时间：

2021年2月至10月。

温馨提示：

就诊时请携带本人的医保卡、身份证或相关身份证明。

中医科咨询电话：

87852250。

[拥军优属]

“荣军卡”本月开始个人办理

居民完成信息采集并审核通过后，可到合作银行网点办理

□半岛全媒体记者 刘晓林 整理

青岛“荣军卡”集中办理阶段2月结束，从3月1日开始，符合办理“荣军卡”条件尚未办理的人员(含当年度退役的军转干部和退役士兵等)，在完成信息采集并审核通过后，持身份证到“荣军卡”合作银行营业网点办理。

青岛农商银行总行营业部：
青岛市崂山区秦岭路6号，

0532-6695795。

青岛农商银行崂山支行：
青岛市崂山区海尔路186号，
0532-88893861。

青岛农商银行北宅支行：
青岛市崂山区松岭路398号，
0532-87851452。

青岛市退役军人事务局：
青岛市市南区巫峡路6号。