马夸钟声

# 别让过端午节只剩“端午游”

□本报新闻观察员 洛谭

在端午小长假里，微信群里都是大家晒出的各类长途、短途游的图片。反过来看，传统习俗难觅让人深思。

在端午小长假里，微信群里都是大家晒出的各类长途、短途游的图片。反过来看，传统习俗难觅让人深思。

传统文化靠文献和节日传承，重娱乐轻内涵的过节方式，会使我们的传统文化渐渐失落，会使孩子们失去接受传统文化熏陶的机会，这种文化损失是最大的损失。

拿端午节来说，缺乏仪式感和内涵附加的过节方式，孩子们怎么能感受到屈原心忧家国、情牵百姓、清正高洁的人格魅力与思想精髓。“不数既往，不能知将来；不求远因，不能明近果”，没有感受与传承，孩子们怎么能了解传统节日的深远内涵？

过传统节日需要一种仪式感，端午节包粽子、赛龙舟等，既是民族精神在节日的附着，又是对文化遗产的传承。不要单单让龙舟成为社交媒体上的一个符号，也不要单单让粽子成为生产线上的商品，传承和发扬传统文化，需要每个人的努力。

传统文化的一个重要载体是传统节日，过好我们的传统节日就是对传统文化最好的保护。

# 考前减压有讲究

□本报新闻观察员 洛谭

高考前减压，贵在“减”出轻松的同时，“减”出文明，“减”出真正的健康与快乐。

高考的大幕很快就要拉开了，考前最后一周，除了考生紧张备考，学校、考生家长都在想方设法帮考生减压。

有研究表明，90%的考生在高考前一周会感到紧张，出现睡不好、头晕、心跳加快、烦躁等症状，这是压力大、考前焦虑的表现。从某种意义上说，高考考的也是考生的心理状态，因此考前适当疏导情绪对考生非常必要。

减压也要重方式，不能太任性。每年高考前媒体都有类似的报道：一些考生通过吼楼、撕书、扔试卷的方式，排解考前压力；更有甚者，采取砸酒瓶、砸西瓜等方法来释放压力……

对于这些另类的减压方式，社会、学校、考生家长大多都报以宽容的态度，毕竟大家都知道考生们“十年寒窗苦”带来的巨大精神压力，情绪积蓄到一定程度必须加以宣泄，否则轻则高考失利，重则出现心理问题，然而这种略带暴力、有失文明的减压方式，并不值得提倡。以撕书为例，看着飘散在空中的碎纸片，考生的情绪或许可以得到暂时的宣泄，但破坏了校园环境，加重了保洁人员的工作负担，而且容易让考生养成不好的情绪宣泄习惯。

也正因为此，很多城市对此类减压方式都予以禁止。前几天，厦门市教育局下发了通知，要求各普通高中要严格规范管理，坚持正面引导，用正确的方式方法，科学开展高三考生心理疏导工作，切实增强高考备考的心理疏导效果，杜绝简单地组织学生撕书、吼楼来释放压力这些不良现象。

前一段昆明市一中学组织高三考生参加心理辅导课，通过团体心理游戏，帮助考生保持良好、积极的心态，缓解烦躁、焦虑等不良情绪。

健康、积极的减压方式还有很多，比如进行体育运动，在汗水中减压；比如看一场电影，在快乐的体验中减压；比如每天听几首喜欢的歌曲，在舒缓的音乐中减压；比如看一些小品，用欢笑减压……高考前减压，贵在“减”出轻松的同时，“减”出文明，“减”出真正的健康与快乐。

## @洛阳晚报

新浪微博、腾讯微博@洛阳晚报#龙门e站# 洛阳晚报官方微博，最爱洛阳最懂你

龙门e站

# 如何看待小区“蛙鸣”

因不堪忍受楼下“蛙鸣”，市区某小区业主向晚报求助。记者采访得知，受影响较大的业主赞成捕杀，还有业主坚决反对捕杀。专业人士表示，青蛙和癞蛤蟆同属保护动物，应合理处置。对此，众网友议论纷纷。

@几色有相似遭遇：我家小区也有这种情况，一叫一晚上，确实有点儿吵！不过，习惯后也没啥，就当自己住在野外，环境好呗。@牙签玉轴打趣：我觉得挺好的，大自然的奏鸣曲嘛！

表示“羡慕嫉妒恨”的人不少，@崔就是其中之一：听着“蛙声”入眠，美！@好人一梅也说：现实版的“听取蛙声一片”。@吃草兔子不好惹说：各种助眠软件里都有“蛙鸣”一项，这到底是助眠还是扰觉？我觉得，首先要看楼层高度和隔音效果，其次就是心境了。

换个角度想，@笑红尘觉得“蛙鸣”的出现和小区环境变好也有关系：这算环境宜人啊！@仁心仁术补充道：无论是青蛙还是癞蛤蟆，都已成为小区生态环境的一部分。它们没了，蚊虫肆虐，岂不是又要有人抱怨？@花开彼岸天对此表示赞同：利弊还是要权衡好，比起被蚊子袭扰的绝望，还是“蛙鸣”好些。

不过，@治懒先治穷也指出，不能“站着说话不腰疼”：没有被“蛙鸣”折腾过，就没有发言权啊！@凯很无奈：这算啥！我家楼下的烧烤摊儿比这厉害多了，搞得人精神崩溃。相比之下，还是“蛙鸣”好，听会儿就睡着了。

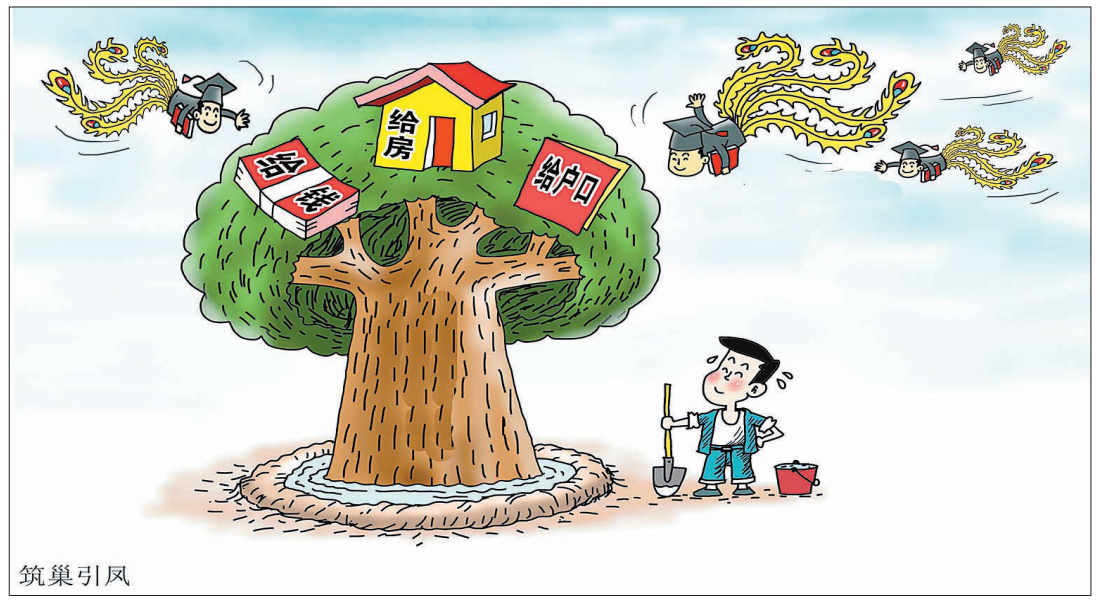
说到解决办法，@张波觉得还得看物业公司：毕竟要对得起业主的物业费嘛。@菏泽新志发挥想象力：耳塞要大卖？@热爱生活提议：由林业局等专业部门出面指导，物业公司雇人抓，拿到指定地点放生。@洛阳好备T最后说：我就想知道，它们是从哪儿来的？

（王斌）

画里有话

王斌/文 朱慧卿/图

# 如何提高城市“抢人”的魅力




筑巢引凤

【新闻背景】近日，武汉“户籍新政”实施，多项户口迁移政策调整，大学生落户几乎“零门槛”。事实上，随着一线城市生活成本上涨，不少二线城市都伺机推出了吸引人才的政策。（5月27日新华网）

有数据显示，2016年，北京的常住外来人口在近18年内首次出现减少，而上海的外来人口更是在2015年、2016年连续两年降低，似乎“逃离北上广”正从一个热门话题逐渐转为现实。对于诸多二、三线城市来说，这无疑是又一吸引人才、实现人才回流的“窗口期”。

尽管相当一部分“逃离北上广”的年轻人是迫于生存压力离开，转而到二、三线城市谋求更舒适的生活，但这并非“消极思想”，毕竟到底哪一种人生更正确，谁也无法给出准确的答案。到底是北上广被赋予了太多的理想意义，还是自己过度放大了“小城市”的一些顽疾，每个年轻人对此都须重新审视。

由此，针对“如何留住人才”这一城市发展课题，二、三线城市更有必要多些反思：给钱、给房、给户口固然是直接手段，可站在年轻人的角度，“未来”或许是选择留下最重要的考量因素，小到个人前景，大到城市规划，都算“未来”。

抛开城市体量等客观差异，较强的城市活力也是吸引人才的有力条件。城市活力可以体现在很多方面，且各有优势。在吸引人才方面，如何最大限度地发挥城市活力的优势，值得城市管理者们研究。

鑫辉办公家具
主营：钢制文件柜、更衣柜、办公桌、床、校用设备、外贸拆装柜等
电话：15237903111