

山海为邻 和美与共

YMG全媒体记者
刘晓阳
通讯员 陈美玲
摄影报道

山海之间，邻里情长。近日，“山海为邻 和美与共——烟台市首届中外邻里文化交流活动”在芝罘区白石街道丽都社区党群服务中心举行。鲁东大学的留学生与丽都社区居民齐聚一堂，以美食为媒、以文化为桥，共同谱写了一曲“山海为邻 和美与共”的邻里交响。



多元展示 共启邻里新篇

当天下午2时30分，活动在烟台国际传播中心双语主播吴雨昕的主持下正式拉开帷幕。

“邻里关系既是城市温度的晴雨表，也是城市国际化程度的重要标尺。”一位与会嘉宾在致辞中表示，我市持续以非遗体验、文博研学、民俗互动等多种形式，搭建中外人文对话渠道，让世界看见烟台。希望通过这样的活动，让在烟外籍人士感受到家的温暖，也为本地居民打开一扇了解世界的窗口。

活动现场，中外友人共同观看了由丽都社区居民自主组织排演的文艺节目。浑元太极拳刚柔并济，少数民族舞蹈绚丽多彩，器乐演奏中西交融，京剧经典选段韵味悠长……精彩多元的节目不仅展示了中华文化的深厚底蕴，也让留学生近距离地感受到了传统艺术的风采和烟台人民的热情。压轴登场的京剧《贵妃醉酒》选段，更是让国际学生们近距离感受到了国粹艺术的独特韵味。



沉浸体验 拉近邻里距离

演出结束后，活动进入了最热闹的交流互动环节。美食制作品尝区、非遗体验区、艺术体验区同步开放，中外邻里在沉浸式互动中拉近了彼此的距离。

在美食区，来自俄罗斯的留学生尼卡在品尝了社区准备的胶东大鲅鱼水饺后，竖起大拇指。现场社区大姨们手把手教授包粽子，留学生们撸起袖子，在中国邻居的指导下学得有模有样。

“这是我第一次包粽子，虽然形状不太好看，但是我学会啦！”来自土库曼斯坦的留学生伊妮坦兴奋地说。

非遗体验区同样人气十足。剪纸、

面塑、书法等传统技艺吸引了众多国际友人驻足体验。一笔一画写汉字、一剪一刻做窗花，文化的魅力在指尖流淌，跨越了语言的障碍。

大家围坐交流，在欢声笑语中分享各自国家和地区的文化习俗。对于留学生而言，这是一次深入社区、感受城市脉络的难得机会；对于社区居民来说，则是一次足不出户了解世界、结识国际朋友的美好体验。

白石街道丽都社区党委书记、居委会主任徐娜表示，社区将以此次活动为契机，持续培育和包容、开放友善的邻里氛围。



邻里一家亲 展现城市温度

“今天一起包粽子、看节目，感觉这些外国友人就像我们的邻居一样，爱热闹、爱交朋友。”丽都社区居民谭晶方笑着说。

本次活动以社区为载体，通过中外美食分享、传统民俗体验、邻里互助互动等沉浸式交流场景，搭建中外居民交

流互动平台，推动国际友人更好融入本地生活，营造开放包容、和谐友善的国际化社区氛围，以基层邻里温情展现烟台城市魅力和人文温度。

山海为邻，和美与共。近年来，烟台持续推进国际传播能力建设，不断拓展国际人文交流渠道。此次活动以“社

区+国际交流”的创新形式，成功为中外居民搭建起从“相识”走向“相知”，从“相邻”走向“相融”的互动平台。这场充满烟火气与人情味的邻里聚会，不仅让国际友人感受到了烟台的城市温度，也为烟台的国际化港口城市形象增添了一抹温暖的人文底色。

小洞小痛忍忍？ 错错错！



YMG全媒体记者 徐鲲 金海善
摄影报道

在“老于帮办”进社区活动第413站的健康义诊现场，烟台市口腔医院牙体牙髓科林文平医生先后为28位市民检查牙齿，并根据检查结果一一给出合理的解决方案。

“通过检查，我们发现不少居民存在口腔健康认知误区。最常见的龋病首先就是蛀牙，很多人觉得小洞不痛无需治疗，这是非常错误的。龋齿拖延后会逐步蛀穿牙体、感染牙髓，引发剧烈牙痛。其次是楔状缺损，这种情况大多是因为横向暴力刷牙、牙齿应力疲劳导致，牙齿颈部出现缺损，会造成冷热敏感、酸痛，严重时会引起牙齿折断、牙髓发炎。同样应引起大家重视。”林医生介绍说。

现场还有一对亲兄弟因智齿发炎疼痛找到医生求助。林文平医生为两兄弟检查后得出结论，这是得了智齿冠周炎。“智齿冠周炎高发于中青年人群，智齿萌出不全、清洁不到位，会造成反复红肿、疼痛，甚至引发面部肿胀、张口困难。”

对此，林医生给出专业诊疗建议：智齿初次轻微发炎时，可通过局部冲洗上药、抗炎治疗、清淡饮食、规律作息快速控制炎症；炎症彻底消退后是治疗关键，对于倾斜阻生、反复肿痛、清洁困难、挤压邻牙的智齿，建议尽早拔除，从根源杜绝炎症复发。日常需做好口腔清洁，重点清洁后牙区域，饭后及时漱口，清理食物残留，减少细菌滋生。同时改掉熬夜、长期吃辛辣刺激食物的习惯，提升身体抵抗力，降低炎症发作概率。

此外，牙髓炎、根尖周炎、牙本质敏感也都是常见的高发牙科疾病。“有很多市民存在牙疼忍一忍、偏方治疗的错误观念，导致小病拖成大病，最终造成牙齿不可逆的损伤、甚至拔牙。这次义诊，我们重点针对以上常见疾病开展免费口腔筛查、病情评估和健康指导，一对一科普各类牙病的发病原因、危害与正规治疗方式。我们希望通过下沉基层义诊，普及科学护牙知识，引导居民养成定期进行口腔检查、有病早治的习惯。”林医生表示，今后烟台市口腔医院还会继续携手“老于帮办”走进社区，持续开展公益科普活动，发挥口腔专科优势，帮助居民远离牙病困扰，守护群众口腔健康。



烟台市芝罘区慈善总会慈善义工服务队

**"老于帮办"慈善
义工服务分队**