

正式入伏『头伏饺子』有何深意

在我国北方有一个家喻户晓的食俗“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”。7月15日正式进入初伏，民间也叫“头伏”，这一天很多人会吃饺子。头伏里为啥要吃饺子？馅料选材有何门道？听民俗专家——道来。

三伏是一年当中炎热潮湿的时段，俗称“热在三伏”。三伏又分为初伏、中伏和末伏，时长有时是30天，有时是40天。今年三伏时长就是40天。

中国人素来讲究应时而食，四时八节各有滋味，三伏也留下了“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的独特饮食印记。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华对此解读，头伏饺子藏着地域饮食、吉祥寓意与养生智慧等多层深意。

一是源于华北地域长久以来的饮食习惯。“头伏饺子”的民俗盛行于北京、天津、河北、山西、山东等地，这片区域自古以小麦为主粮，面食早已融入百姓一日三餐。饺子作为极具代表性的经典面食，在入伏这样的“时间节点”更容易被想到和吃到。

二是承载百姓对美好生活的吉祥期许。传统节日令吃食大多被赋予美好寓意，夏至面条代表福寿绵长、中秋月饼象征团圆美满、重阳糕点寓意步步高升。“伏”与“福”同音，入伏也包含了“迎福”的寓意。饺子形似元宝，头伏里一盘饺子下肚，既能消暑安夏，又契合了人们对吉祥如意的期许。

三是顺应三伏的养生需求。盛夏伏天高温高湿，人体大量出汗，健康受损，极易疲惫乏力，而小麦性味平和，营养丰富，有着补中益气、温和滋养的功效。

头伏吃饺子，馅料选材有门道。王来华介绍，三伏炎热潮湿，可选择西葫芦、冬瓜、黄瓜、青椒、豆角等清爽蔬菜作为馅料。在调馅时可保留蔬菜本身的鲜味，少油少辣、少放肉食，以此规避燥热上火。

“头伏饺子”拉开了三伏美食的序幕，王来华表示，人们在一饱口福的同时，亦能体悟传统时令美食与民俗文化相融合的独特韵味。

来源：新华网

教育部等三部门部署 2026年高雅艺术进校园活动

教育部、文化和旅游部、财政部近日联合印发通知，部署开展2026年高雅艺术进校园活动。

通知指出，高雅艺术进校园活动将组织部分艺术院团和高校面向学生演出优秀舞台艺术作品，包括戏曲、话剧、歌剧、舞剧、音乐剧(歌舞剧)、交响乐、民族管弦乐、曲艺、合唱、舞蹈和具有创新性、跨界融合特点的其他舞台艺术形式，注重演出的育人价值、文化内涵、艺术品质。

通知明确，2026年高雅艺术进校园活动共安排演出74场，其中艺术院团演出25场，高校

演出49场。活动将结合举办艺术讲堂、作品导讲、艺术沙龙、艺术体验课等指导学生艺术实践活动，帮助学生加深对艺术创作与表达的理解，激发兴趣和热情，丰富艺术体验，提高艺术技能。

通知要求，各有关单位要加强组织领导，不断完善工作机制，制定具体工作方案和安全预案，确保各项活动安全有序，务求取得实效。要加强宣传推广，积极利用新媒体数字传播矩阵，扩大活动的传播力和影响力。来源：中新网

阿根廷2:1逆转英格兰 将与西班牙争冠

美加墨世界杯第二场半决赛7月15日结束，凭借下半场补时阶段劳塔罗·马丁内斯的头球“绝杀”，阿根廷队2:1逆转战胜英格兰队，连续两届世界杯闯入决赛。阿根廷队将与西班牙队争夺本届世界杯冠军。

赛后，劳塔罗接受采访时说：“我梦到过那个进球，我发誓。恩佐也踢进了一个精彩进球。可以说，阿根廷队始终展现出非凡实力。英格兰队连续施压了60分钟，之后就退守后场，这让我们控球时多了从容，最终攻入两球。经过近四年的等待，我们终于再次站在了世界杯决赛舞台。”

相较上场首发阵容，阿根廷队本场做出一处调整，由小西蒙尼顶替德保罗；英格兰队则做了三处调整，罗杰斯、斯彭斯、詹姆斯顶替马杜

埃凯、奥赖利、孔萨。

一开场两队就火药味十足，核心球员均被重点盯防。开场仅3分钟，恩佐对安德森犯规，双方球员迅速围拢，差点爆发冲突。上半场，两队共有19次犯规，各吃一张黄牌。

易边再战，两队明显加快进攻节奏。第55分钟，英格兰队率先打破僵局，戈登门前包抄先拔头筹。但领先后的英格兰队阵型收缩，而阿根廷队则大举压上，对英格兰队门前不断施压，门将皮克福德多次上演“神扑”。第85分钟，阿根廷队终于扳平比分，恩佐接梅西传球，远射破门。补时第二分钟，梅西再次助攻，替补上场的劳塔罗头球攻入制胜球，阿根廷队反败为胜。

7月19日，阿根廷队将与西班牙队争夺本届世界杯冠军奖杯。来源：新华网

7月14日，读者在江西宜春袁州区珠泉街道窑前社区狮子山城市书房阅读。

近年来，袁州区持续拓展公共阅读空间，营造浓厚书香氛围，在社区、商圈等地建设图书馆分馆、城市书房、24小时共享智能阅读亭、智慧阅读书屋等场所，打造“15分钟阅读服务圈”，构建全方位、立体化的阅读生态体系，让市民就近享受“书式”生活。来源：人民网



中央广播电视总台大剧大片共创伙伴大会7月14日在京举行。大会分五个板块集中推出63个精品项目，涵盖电视剧、纪录片、融媒体行动等。

其中，“越关山·薪火永续”板块推出7部精品力作，电视剧《伟大的长征》全景式再现红军万里长征，讴歌中国共产党人的坚定信仰与革命精神，电视剧《星火征途》聚焦红军三大主力会师历程，展现革命理想星火不灭的征途，谱写各民族同心铸就的伟大荣光；中剧《红色密码》通过红色电波背后的生死较量，展现长征路上情报英雄的信仰与担当；纪录片《万水千山》全景式再现伟大的二万五千里长征；纪录片《星火印记——文物里的长征故事》讲述长征途中重要事件，触摸文物深处的信仰温度。电视剧《中国1927》回望中国共产党创建人民军队的壮阔历程，诠释人民军队永不褪色的使命与担当；电视剧《全域出击》通过海军陆战队的转型和实战化探索，展现中国海军向海图强的深蓝征程。

绘万象·锦绣华章”板块推出一系列现实题材剧集和文化类纪录片。电视剧《交锋》以两代国安卫士的命运纠缠，映射二十年间隐蔽战线从守到攻、捍卫国家安全的无声较量；《重器》通过五位法学生的成长轨迹，折射数十年司法变迁；《江海潮生》讲述实业救国、开拓奋进的故事；《谷雨》聚焦税务扫黑一线；《芳名三九》展现女性创业者成就自我的奋斗故事。《千里江山图》《刑警时刻之风华正茂》《藏锋》《高兴》《兵自风中来》《多喜一家人》《小城良方》《海波平》《铁证》等剧集，从不同侧面描摹普通人的奋斗图景和时代万象。纪录片《唐风宋韵寄江河》以诗词串联历代文人的山河行迹；《牛河梁》《寻找最早的中国 二里头》从考古遗存中探寻中华文明根脉；《平陆运河》以超级工程展现新时代发展的壮阔图景。

此外，《CMG第五届中国电视剧年度盛典》同日启动，演员张颂文、宋佳获聘“CMG第五届中国电视剧年度盛典推广大使”。来源：中新网

总台公布下半年待播剧 含《伟大的长征》《小城良方》等

2026年全国乒乓球锦标赛(双打)开赛

2026年全国乒乓球锦标赛(双打)近日在湖南长沙开赛。比赛为期7天，7月13日至15日为预赛，7月16日起进入正赛。

全国乒乓球锦标赛是全国乒乓球竞技水平最高的赛事。2026年，中国乒乓球协会将全锦赛双打比赛列为单独的一站比赛，同时配对上也可以跨省份组队。

混双共有122对组合参赛，北京男一队

的王楚钦与河北女一队的孙颖莎联手参赛，海南男队的林诗栋与江苏女一队的蒯曼搭档参赛。男双共有94对组合参赛，曾在2020年夺得全锦赛冠军的马龙/许昕再次合体参赛，林诗栋/温瑞博、黄友政/向鹏参赛。女双共有90对组合参赛，即将参加亚运会的陈熠/范姝涵迎来配对后的首次亮相。

来源：人民日报